

Protokoll DeGYT Qualitätszirkel 16.09.24
Thema: Osteoporose

Teilnehmerinnen:

Margot Bechteler, Martina Ostheimer, Martina Schockenhoff

Stichwort Osteoporose:

- Schwache, brüchige Knochen
- Dadurch Gefühl von Instabilität und Unsicherheit

Art des Vorgehens:

- Sicherheit geben in der Bewegung
- Sanftes berühren und unterstützen, Hand auflegen
- Selbst in die Bewegung /Aufrichtung finden lassen!
- Auf dem Stuhl üben im Sitzen
- Alltag als Übungsfeld nutzen

Übungen:

- Alle Bewegungsrichtungen üben, aber SANFT!
- Drehen, dehnen, vorbeugen mit aufgerichteter Wirbelsäule
- Zug und Druck, Zug und Gegenzug- Diagonales Aufspannen
- Mit Gewicht üben (Z.B. Kissen auf Kopf- sich aufrichten)
- Über Wirbelsäule mit Muskelkraft aufrichten macht stabil
- Vorderseite weiten/ ausstreichen (Schlüsselbeine, Brustbein)

Affirmationen:

- Ich darf in Liebe wachsen
- Ich ruhe in meiner Mitte. Von da aus wachse ich
- Ich bin stabil- im Körper, in Gedanken und im Gemüt

Atemtechniken:

- schnell und langsam
- Lachyoga, Wechselatmung, Atmung bis in die Lungenspitzen

Ansagen der Asanas:

- Leicht, wie ein Kind, sanft, selbst spüren wie weit, sich Zeit lassen

Zusätzlich:

- Ayurveda: Warmes einölen oder Handmassage mit duftendem Öl (Lavendel, Rose)
- Wertvolle Infos auf der Homepage von Zentrum der Gesundheit!
z.B. 9 Hinweise zur Prophylaxe von Osteopathie

Martina Schockenhoff