

Protokoll

Überregionaler Qualitätszirkel DeGYT, 13. November 2023, 14 – 15 Uhr

Themen: Long Covid, Terminplanung 2024, weiteres Vorgehen

12 Teilnehmende:

Martina Schockenhoff (Leitung QZ)

Nicola Kaiser (Protokollführerin)

Leni Schwarzmann

Birgit Langer

Margot Bechteler

Martina Ostheimer

Regina Weiser

Monica Schwarzenthal

Markus Satler

Heidi Rothweiler

Antje Khamis

Simone Behlendorf

(Weitere Interessierte hatten sich bei Helena Fuertes für heute entschuldigt)

Frau Schockenhoff berichtet, dass in verschiedenen Yogagruppen insgesamt 4 neue Schüler*innen im Fragebogen zur gesundheitlichen Situation angegeben haben, an Long Covid zu leiden.

Auf die Frage nach den Symptomen wurden Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schwindel, Schwäche und diverse Schmerzarten (Kopf-, Nerven-, Gelenkschmerzen) genannt. Aus der Praxis anderer QZ-Teilnehmer*innen wurde auch Tachykardie und hartnäckiger Husten genannt.

Es wurde berichtet, dass bereits durch das Üben in der Gruppe eine deutliche Verbesserung der Symptome und auch der Alltagssituation erreicht werden konnte.

Es wurden verschiedene Übungsansätze gesammelt:

Stress und Druck rauszunehmen, schien hier besonders wichtig zu sein. Die Betroffenen litten alle unter dem Gefühl der Überforderung und sorgten sich um Ihren momentanen Zustand. Auch die Angst davor, wie es weitergeht (körperlich, seelisch, beruflich) ist groß.

Das Angebot, online an Unterricht teilzunehmen, wenn man sich mal zu schwach fühlen sollte, hat keiner der Betroffenen wahrgenommen.

Das Angebot, die Übungen nur gedanklich (liegend in savasana) zu praktizieren, wurde zuerst von einem Teil der Betroffenen angenommen, sehr schnell jedoch konnte zu sanftem Üben übergegangen werden.

Immer wieder darauf hinzuweisen, dass die Übung jederzeit beendet werden kann und nach eigenen Kräften geübt werden darf, ist hier ganz besonders raumgebend und erleichternd. Das Arbeiten an den eigenen Grenzen und ob diese akzeptiert werden können wurde diskutiert. Woran messe ich mich, was erwarte ich von mir, wie sehr bin ich auf mein Leid fixiert.

Entspannungsübungen und Körperreisen, bei denen man sich auf das besinnt, was alles funktioniert oder heil ist wurden als hilfreich empfunden.

Alles, was den Vagusnerv stärkt und Vata reduziert, wie z. B.

- Wechselatmung (auch liegend und nur in der Vorstellung oder in Kombination mit Augenbewegungen)
- Verlängern der Ausatmung durch „Ha“
- Sanfte Armbewegungen mit der Atmung verbinden
- Bhramari
- Das „lange, lohnende F“ tönen
- Tiefe Bauchatmung / alle Atemräume wieder verbinden

Von „unten nach oben“ arbeiten

1. Chakra Erdung, Standfestigkeit, Sicherheit, Wurzeln ...
2. Chakra Persönlichkeit, kreativer Ausdruck ...
3. Chakra Willensstärke, Selbstbewusstsein ... usw.

Arbeiten mit Affirmationen wie z. B.

- Ich bin voller Energie und Lebenskraft.
- Ich bin beweglich in meinem Körper, in meinen Gedanken, in meinem Gemüt.

Sich mit dem gesunden Teil in sich verbinden.

Nachspüren lassen.

Gute Erfolge konnten auch mit Selbstberührungen und Ausstreichungen verzeichnet werden.

Ölanwendungen wurden diskutiert, wie z. B. nasya oder einölen des Körpers bzw. einzelner Teilbereiche gegen die Erschöpfung – nährend.

CAVE: Wenn agni schwach ist, kann sich leicht ama bilden.

Eher nicht für die Gruppe geeignet.

Gehört in die Hände von erfahrenen Ayurvedamedizinern.

Es wurde angeregt, mit Kliniken Kontakt aufzunehmen (z. B. Lungenfachklinik).

Frau Schwarzmann berichtete in diesem Zusammenhang über große Offenheit und Bereitschaft einer Klinik, mit deren Patientinnen (Brustkrebs) sie zusammenarbeitet.

