

# Protokoll Überregionaler Qualitätszirkel – DEGYT

13. Mai 2024, 14.00 – 15.00Uhr

## Thema:

Knieprobleme allgemein im Yogaunterricht und anderen Situationen

## Teilnehmerinnen:

Margot Bechteler

Martina Schockenhoff

Christiane Kaszubowski

Martina Ostheimer

## Vorschläge der Teilnehmerinnen zum Thema allgemeine Knieprobleme:

- Grundsätzlich: längerfristiges Problem - Zeit für Heilung akzeptieren
- Dehnen der Beinrückseite z.B. im „herabschauenden Hund“, mit Fokus, die Fersen in Richtung Matte zu bewegen.
- Auch in liegenden oder sitzenden Haltungen kann die Ferse vom Körper wegbewegt werden, so dass die Beinrückseiten gedehnt werden.
- Dehnen der Oberschenkel-Vorderseiten, durch z.B. Gewichtsverlagerung im Kamel nach hinten oder auch durch anwinkeln der Knie in Standhaltungen und/oder in Bauchlage.
- Wenn z.B. der Fersensitz nicht möglich ist, kann mit Hilfsmitteln wie Decken, Handtuch als Platzhalter in den Kniekehlen geübt werden.
- Weitere Möglichkeit: mit Kissen, Ball, Klotz zwischen den Beinen, etwas oberhalb vom Knie üben
- Im Stehen: Knie nicht durchgedrückt  
Stand in der Schwerkraft senkrecht aufbauen  
Im Stand den Körper in ganzer Länge von unten nach oben aufrichten
- Im Liegen: Beine anwinkeln in der Luft „Fahrrad fahren“  
Leipziger Kniestreckübung (Bein wenige Zentimeter anheben, dabei Füße und Beine bewegen)

Schulterbrücke ohne die Füße in den Boden zu drücken, sondern das Becken schiebt nach vorne oben, der Rumpf löst sich, die Knie sind oberhalb der Sprunggelenke ohne Belastung

Weiche Bälle unter die Knie legen und die Kniekehlen zum Ball entspannen

Ansagen, dass man die Luft aus den Knien lassen kann um so in die Entspannung zu finden

Hilfsmittel wie Bänder, Gurte, Bälle, Klotze verwenden

- Im Sitzen: Unterschenkel über die Ferse baumeln lassen  
Unterschenkel baumeln lassen und Bein so weit anheben, dass das Knie gestreckt ist, evtl. mit schwerem Schuh um die Muskulatur zu kräftigen

Allgemein eine Yoga-Stunde zum Thema Knie anbieten

10 Minuten vor oder nach der Yogaeinheit anbieten um Fragen individuell zu besprechen, für die in der Kursstunde keine Zeit bleibt

Nächster Termin: 15. Juli 2024, 14.00Uhr

Themenvorschläge: Bluthochdruck, Schulterbeschwerden

Wertach, 13.05.2024

Martina Ostheimer