

# Protokoll Überregionaler Qualitätszirkel - DEGYT

18. März 2024, 14.00 – 15.20Uhr

## Themen:

Akute Schmerzzustände, die Yogalehrenden v.a. im Jahreszeitenwechsel im Yogaunterricht begegnen, Tinnitus

## TeilnehmerInnen:

Jacqueline Augsburg

Nicola Kaiser

Monica Schwarzenhal

Margot Bechteler

Olaf Steinl

Birgit Langer

Martina Schockenhoff

Martina Ostheimer

## Vorschläge der TeilnehmerInnen zum Thema Schmerzen

Allgemeines Fazit: auf Schmerzproblematik kann besser und gezielter im Einzelunterricht eingegangen werden als im Gruppenunterricht

- Allgemein Vata-reduzierende Maßnahmen empfehlen, wie z.B., auf regelmäßige warme Mahlzeiten achten, Lebensmittelauswahl anpassen, warme Ölanwendungen empfehlen, Ruhe und Regelmäßigkeit in den Alltag bringen
- Pranayama: AA lang und fein führen und dabei die Muskulatur „schmelzen“ lassen
- Schmerzpunkte mit den Händen suchen und unter dem Druckpunkt mit dem AA entspannen
- Mit weichen Bällen üben und Schmerzpunkte entspannen
- Therapeutisches Gespräch:
  - *Gibt es eine bestimmte psychische Thematik, die den Schmerz erzeugt?*
  - *Kann der Schmerz angenommen werden und sich mit dem Schmerz auseinandergesetzt werden?*
  - *Kann das Symptom des Körpers ernst genommen und als Ausdruck eines Problems erkannt/akzeptiert werden?*
- Wärmeanwendungen, auch prophylaktisch

- Stabilisierende, entspannende, gezielte Asana bei lokalen Schmerzen
- dem Patienten erläutern, dass er der Spezialist für sich selbst ist, d.h. er die eigene Kompetenz hat/bekommt, mit seinem Problem umzugehen
- im Einzelunterricht kann z.B. der anatomische Hintergrund anhand von Modellen oder Anatomie-Apps erklärt werden
- der Betroffene sollte sich ggf. von einem Arzt diagnostizieren lassen
- im Einzelsetting ausführliche anamnestische Fragestellung, damit ein möglichst genaues Bild für die Hintergründe und Ursachen entstehen kann
- dazu anleiten, sich darauf zu konzentrieren, was alles schmerzfrei möglich ist, um sich darauf zu konzentrieren und mögliche Ressourcen zu erforschen
- in der Tiefenentspannung kann der Schmerz in den Fokus genommen werden , wo er als Farbe, Ton o.ä. wahrgenommen wird und somit in ein angenehmes Erleben umgewandelt werden kann
- während der Körperreise bewusst auf die positiven Aspekte in der Körperwahrnehmung ausrichten
- sich nicht mit dem Schmerz identifizieren: Ich habe Schmerzen <--> ich bin nicht der Schmerz
- Übungen für den Körper mitgeben um die Aufmerksamkeit aus dem Kopf in den Körper zu lenken
- Angenehme „Wohlfühl“-Atmosphäre schaffen (z.B. etwas zu trinken anbieten)
- Schmerzen möglichst ganzheitlich betrachten und behandeln und verschiedene Methoden einfließen lassen
- Schmerzen sind häufig mit Muskelverspannung assoziiert, man kann innere Bilder von den Knochen und Gelenken entstehen lassen, die Länge und Raum erlauben
- Bei der Ernährung kann allgemein auf eine Reduzierung von tierischem Eiweiß geachtet werden
- Auf ausreichende O2-Zufuhr achten durch vollständiges Atmen und tägliche Spaziergänge und Bewegung an der frischen Luft
- Bürstenmassagen um den Stoffwechsel anzuregen
- Ausreichend trinken

### **Vorschläge der TeilnehmerInnen zum Thema Tinnitus**

- Verspannungen in der HWS lösen
- Stress reduzieren
- Warmes Sesamöl auf Mastoid auftragen
- Warmes (Knoblauch-) Öl ins Ohr geben
- Kieferentspannung ermöglichen, in dem ein Korken in geeigneter Größe zwischen die Zahnreihen genommen wird und die Kaumuskelatur entspannt wird
- Als eine Ursache für Tinnitus gilt der Knochenschall, der entsteht, wenn die Knochen durch zu hohe Muskelspannung zu eng aneinander gezogen werden

- Die Zungenwurzel an den Gaumen legen um Raum in der Mundhöhle zu schaffen
- Bhramari (Bienensummen) wird häufig von den Betroffenen abgelehnt, ist aber essentiell wichtig
- *Es könnte als Selbsterforschung deklariert und werden und so den Patienten in die eigene Wahrnehmung führen*
- Die Nackenmuskulatur dehnen/entspannen
- Ma-aham tönen, evtl. in der Natur, wenn man alleine unterwegs ist
- EA die Arme über den Kopf heben und mit einem „Ha“-Laut den AA ausstoßen und dabei die Arme fallen lassen
- In Rückenlage das Unterkiefer der Schwerkraft nach hinten/unten sinken lassen und so die Kiefermuskulatur entspannen
- Vibrationen von therapeutischen Klangschalen können unterstützend angewendet werden

Birgit Langer stellt demnächst noch, wie angekündigt, Migräne Protokolle im Mitgliederbereich der DEGYT zur Verfügung. Diese Protokolle beinhalten auch Vorschläge, die zur Behandlung von Tinnitus angewendet werden können

Wertach, 19.03.2024

Martina Ostheimer