

**Protokoll zum Qualitätszirkel der Yogatherapie
vom Montag, den 15.07.2024**

Anwesenheit:

Christiane Kaszubowski – Manych

Markus Satler

Martina Ostheimer

Margot Bechteler – Protokollführerin

Thema: Blutdruck und Schulter

1. Blutdruck

Zentrale Fragestellung: *Welche Methoden gibt es, die den Blutdruck positiv beeinflussen und dadurch eine Verbesserung erzielt werden kann?*

- Regelmäßiges Üben von Atemtechniken, z.B. Ausatmung verlangsamen
- Weiten des Brustkorbs durch Übungen
- Langsame, bodennahe Übungen, Atemwahrnehmung, Nadi Soda üben, Summen, Chanten
- Yoga Nidra
- Rosmarinöl aktiviert bei zu niedrigem Blutdruck → Riechen oder ein paar Tropfen einmassieren (Hand oder Schläfe)
- Stuhl oder Hockerübungen, damit keine Überanstrengung stattfindet
- Einlegen von Pausen
- Lernen sich im Alltag ein wenig zurückzunehmen, zu entschleunigen

Kontraproduktives Verhalten:

- Umkehrhaltungen z.B. Kopfstand, Kerze usw.
- Betonen der Einatmung
- Stress, Ehrgeiz
- Fehlen von angepassten Bewegungen

2. Schulter

Zentraler Fokus: „*Frozen Shoulder*“ – *Schultersteife*

- Bei eingeschränkter Bewegung: Pendeln, leichtes Kreisen oder alternative Übungen anwenden
- Stärken der umliegenden Muskulatur
- Einsetzen eines Igelballs, leichtes Rollen über das Schulterblatt
- Übungen an der Wand
- Schulterachter
- Atemtechnik: den Atem in das Schultergelenk lenken und beim Ausatmen loslassen
- Einmassieren warmer Öle, um das Schultergelenk zu entspannen
- Ausführen leichter Dehnübungen, welche an den Schmerz angepasst sind
- Vermeidung von Fehlhaltungen, z.B. einseitige Belastung, Stress, zu viel sitzen, Bewegungsmangel

Abschlussbemerkung:

Für das nächste Treffen, welches am 16.09.2024 stattfinden wird, wurde als Thema „Osteoporose“ vorgeschlagen.