

### **Traumasensibles Yoga**

Regina Weiser, Freiburg

Im Augenblick einer traumatisch wirkenden Bedrohung laufen subkortikale Prozesse ab, die nicht durch klares Denken gesteuert werden. Sie werden präverbal abgespeichert und hinterlassen Spuren im Körpergedächtnis. In der Regel führen lebensbedrohliche Ereignisse, ob körperliche oder seelische Verletzungen, zu eingefrorener Mimik und Gestik, zu muskulären Verspannungen und zu flachem Atem. Diese Schutzhaltungen, einschließlich der Angst vor Kontrollverlust durch Entspannung, sind zunächst normal, problematisch wird es erst, wenn sie in einem Danach sich nicht auflösen.

Der Grundstein einer gesunden Entwicklung wird in den frühen Jahren durch sinnlich erfahrbare körperbezogene Zuwendung und bald darauf durch körperliche Selbstermächtigung geschaffen. Diese basale Stimulation durch die körpernahen Sinne ist neben der ganzkörperlichen Ansprache eine der zentralen Heilungsquellen im Yoga. Traumasensibles Yoga holt die Seele über die achtsame Wahrnehmung des Körpers und seiner Bedürfnisse ab. Grenzen, aber auch die Eröffnung neuer Möglichkeitsräume, lassen sich bei körperlichen Übungen leichter spüren als bei seelischen Herausforderungen. Die durch Yoga ausgelöste körperliche Erfahrung von vertiefter Atmung und flexiblerer Beweglichkeit hilft, neue Denkstrukturen zu etablieren. Yoga wirkt bottom-up und top-down. Die Verbindung des Bewusstseins mit den körpereigenen Ressourcen kann somit die Selbstwirksamkeit verstärken und zu neuer Handlungskompetenz führen. Wenn die drei Energielieferanten des Yoga – Bewegung, Atem und Bewusstsein – sich im Sinne einer Rückkopplungsschleife gegenseitig positiv verstärken, kann ein posttraumatischer Wachstumsprozess beginnen.

### **Regina Weiser, Freiburg**

#### Profil

Dipl. Psych. Regina Weiser; analytische Psychotherapeutin (DGIP); Yogalehrerin (MYI); neunmonatiger Indienaufenthalt mit Besuch des Yogatherapiezentrum in Lonavla; Traumatherapeutin (PITT): Ausbildung bei Prof. Luise Reddemann; Dozentin für traumasensibles Yoga (TSY); Dozentin bei der DPA: Ausbildung zur/m YogalehrerIn für Psychologen; Mitglied im SEN: Therapeuten-Netzwerk zur Begleitung bei spirituellen Krisen; Mitglied der Clearingstelle für die Aufarbeitung des sexuellen Missbrauchs im familiären Bereich. 25 Jahre kassenärztliche Niederlassung im Ruhrgebiet, seit 2011 Privatpraxis in Freiburg, ehrenamtliches Engagement in der Flüchtlingshilfe in Freiburg

[www.traumasensiblesyoga.de](http://www.traumasensiblesyoga.de)

[www.yoga-in-der-traumatherapie.de](http://www.yoga-in-der-traumatherapie.de)