

Traumasensitives Yoga

11.01.2017, 18:22 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Pure Balance*



Traumatisches Yoga im Eifel-Retreat

„Der totale Rhythmus des Lebens wird erreicht,
wenn eine Person ihren eigenen Körper erfährt,
ihren eigenen Geist, ihre eigene Seele.“

(Yogi Bhajan, 11.02.1985)

Was ist Traumasensitives Yoga?

Die Logotherapie nach Frankl geht davon aus, dass sich alle Erlebnisse nicht nur im Geiste, sondern auch im Körper selbst einspeichern. Wenn ein Mensch nun eine traumatische Erfahrung gemacht hat, kann es eine große Herausforderung sein, im Körper zu „bleiben“, da unkontrollierbare Erinnerungen Körperreaktionen auslösen können, auf die wir keinen bewussten Einfluss haben. Diese Körperreaktionen können beängstigend sein, so dass sich der Geist von seinem körperlichen Erleben absplattet, das heißt, dass sich ein Gefühl der Taubheit oder Nichtexistenz von Körperteilen, ganzen Körperregionen oder des gesamten Körpers einstellt. Es empfiehlt sich daher, die Annäherung an Körperempfindungen auf sanfte Weise zu gestalten. Ganz im eigenen Tempo und auf die Bedürfnisse des einzelnen zugeschnitten.

Traumatisches Yoga ist eine körper- und bewegungszentrierte Methode, welche am Trauma Center des Justice Resource Institute von Prof. Dr. Bessel van der Kolk, David Emerson und Elizabeth Hopper aus verschiedenen Yogastilen modifiziert zusammengestellt wurde. Im Traumatischen Yoga üben wir gemeinsam Haltungen und Atemkontrolle, was vor allem dem Bewältigen des traumatischen Stresses Rechnung trägt. Es geht, weder um Sport, noch um Leistung, der Fokus liegt im Training von achtsamem Wahrnehmen körperlicher Empfindungen, die Betroffenen dabei unterstützen, emotionale und körperliche Reaktionen beobachten zu können, ohne von ihnen überschwemmt und überwältigt zu werden. Es ist ein "bottom-up" Ansatz, der davon ausgeht, dass wir über den Körper posttraumatische Symptome verändern können und nicht nur "top-down" über verändertes Denken und kognitive Prozesse.

Ich wende Traumasensitives Yoga als ein Element der Einzeltherapie bei PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) an. Es dient der Stabilisierung, Affekt- und Selbstregulation und hilft dabei, wieder Sicherheit und Kontrolle zu erlangen, wichtige Voraussetzungen, um sich auf eine Therapie überhaupt einlassen zu können. Der sanfte, körperorientierte Ansatz bietet sich vor allem dann an, wenn Sie sich leicht von Ihren Emotionen überwältigt fühlen oder dissoziieren, das bedeutet sich vom Hier und Jetzt absplatten. Diese Behandlungsform bietet Ihnen einen sanften Einstieg in die Verbesserung Ihrer Affektregulation und eröffnet Ihnen konkrete Werkzeuge zur Bewältigung für den Alltag. Denn durch die sehr sanfte Yoga Praxis, ist es möglich für einen Traumatisierten Menschen eine positivere Beziehung zu seinem Körper zu entwickeln. Dabei ist das Traumatische Yoga nur eine Methode, welche die Redetherapie erweitert. Nach Prof. Dr. Bessel van der Kolk und seinem Team, erfordert „die vollständige Heilung eines Traumas, [...] eine Verbindung zur eigenen Existenz einschließlich des physischen Körpers.“

Es ist auch möglich, parallel zu einer aktuellen Traumatherapie bei einem anderen Therapeuten/Therapeutin ergänzend Einzelstunden zu nehmen.

Portrait

Die Interaktionale Hypnose bietet in Verbindung mit dem Traumatischen Yoga zahlreiche Möglichkeiten, Ihnen zu mehr Balance und Ausgeglichenheit in Ihrem Leben zu verhelfen. Bei den Themen Rauchentwöhnung, Gewichtsreduktion und bei Ängsten helfen wir Ihnen mit effektiven Kurzzeitbehandlungen, damit Sie dauerhaft mehr Lebensqualität genießen können.

Mit Hilfe der Interaktionalen Hypnose gelingt es oft in kurzer Zeit Blockaden zu lösen, um gesteckte Ziele erfolgreich und dauerhaft zu erreichen. Auch bei komplexen Themenstellungen kann die Interaktionale Hypnose helfen. So unterstützen wir Sie gerne bei der Stärkung und Stabilisierung des Immunsystems (z.B. bei schweren Krankheiten wie Krebs oder HIV) und bieten Ihnen umfassende komplementäre Behandlungskonzepte (z.B. bei Allergien oder zur Koma-Begleitung mit Hypnose)

Im Bereich der Klinischen Hypnose beschäftigen wir uns mit therapeutischen Themen wie Ängsten, Depressionen, Burn-Out und Stress.

Eine vollständige Übersicht aller Themen und Indikationen, die mit Hilfe der Interaktionalen Hypnose in einer Therapie oder im Coaching behandelt werden können finden Sie auf unserer Homepage: <http://www.interaktionale-hypnose.de>

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu einer dauerhaften positiven Veränderung begleiten zu dürfen!

News-ID: 933935 • Views: 1468 (Stand: 27.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/933935/Traumasesensitives-Yoga.html>