

# Traumasesensitives Yoga

Übungen zum Stabilisieren und Beruhigen



Autorin: Dagmar Härle

Illustration: Marianne Baumann

Herausgegeben von:



1.Auflage 2019

Herausgegeben von

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.  
Glockenhofstrasse 47, D-90478 Nürnberg  
www.thzn.org

Institut für Traumatherapie - Dagmar Härle  
Ramsteinerstrasse 22, CH-4052 Basel  
www.trauma-institut.eu

Autorin: Dagmar Härle

Illustration: Marianne Baumann  
www.comic-vom-pferd.com

**Wenn Sie diese Broschüre für sich nutzen oder in Ihrer Arbeit einsetzen, freuen wir uns über eine Rückmeldung und natürlich auch über Ihre Spende, die weitere Übersetzungen ermöglicht.**

**Rückmeldungen** schreiben Sie an: [tsy@trauma-institu.eu](mailto:tsy@trauma-institu.eu) oder [selbsthilfebuch@gmail.com](mailto:selbsthilfebuch@gmail.com)  
**Stichwort «TSY-Broschüre»**

Spenden mit dem **Stichwort «TSY-Broschüre»** bitte an:  
TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.  
Deutsche Ärzte- und Apothekerbank  
IBAN DE20 3006 0601 0003 8537 05

Inhalt	
<b>Einführung</b> .....	4
<b>Wichtige Überlegungen zum Start</b> .....	4
<b>Trauma und Körper</b> .....	5
<b>Wie können wir uns selbst helfen?</b> .....	5
<b>Yoga</b> .....	6
<b>Körperhaltungen oder Asanas</b> .....	6
<b>Atemübungen oder Pranayama</b> .....	6
<b>Achtsamkeit – in der Gegenwart verweilen</b> .....	7
<b>Traumasensitives Yoga</b> .....	7
<b>Den Körper wieder spüren</b> .....	7
<b>Wenn es im Körper ungemütlich wird</b> .....	9
<b>Im Hier und Jetzt bleiben – Achtsam sein</b> .....	10
<b>Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit</b> .....	12
<b>Effektive Handlungen ausführen</b> .....	13
<b>Den Rhythmus des Körpers erleben</b> .....	14
<b>Wie üben?</b> .....	15
<b>Wirkungen der Haltungen und Übungen</b> .....	16
<b>Allgemeine Hinweise zum Üben</b> .....	17
<b>Atemübungen und Yogahaltungen für die Praxis</b> .....	17
<b>Literaturnachweise und weiterführende Literatur</b> .....	21

## Einführung

Sie haben einen langen Weg hinter sich. Sie haben vieles erlebt und gemeistert. Nun möchten Sie nach vorn schauen und Ihr Leben in die Hand nehmen. Das ist jedoch manchmal nicht so einfach. Obwohl Sie manche Bilder und Erinnerungen am liebsten vergessen und sich auf die Zukunft konzentrieren möchten, gelingt dies nicht immer so leicht. Vielleicht leiden Sie unter Schlafstörungen, Alpträumen, Konzentrationsproblemen oder Sie werden von Erinnerungen heimgesucht, die sie nicht kontrollieren können. Oder aber Sie bemerken, dass Sie sich selbst nicht immer gut spüren und sich von Ihren Gefühlen, wie auch von anderen Menschen abgeschnitten fühlen. Solche Reaktionen sind nach traumatischen Ereignissen «normal», was jedoch nicht heisst, dass man sich damit abfinden muss. Auf den folgenden Seiten lade ich Sie ein, das traumasensitive Yoga als eine Möglichkeit zur Selbsthilfe kennen zu lernen.

Die alten Yogameister haben sich seit jeher mit den Zusammenhängen zwischen Atmung, Körperhaltungen und inneren Befindlichkeiten auseinandergesetzt. Sie wussten, dass Gedanken und Worte allein nicht helfen, Zustände hoher Erregung zu dämpfen oder sich wieder in Kontakt mit sich selbst zu bringen. Sie beobachteten, dass unser körperlicher Ausdruck und unser Atem unsere Stimmungslage beeinflusst. Folglich entwickelten sie Haltungen und Atemübungen, die einen gezielten Einsatz dieses Wissens ermöglichten, Werkzeuge, die auch traumatisierten Menschen helfen können. Vielleicht animiert Sie diese Lektüre auch, sich an Heilungsrituale für seelische Verletzungen aus Ihrer eigenen Kultur zu erinnern, die Sie mit den Vorschlägen aus dem Yoga kombinieren können. Diese Broschüre in Verbindung mit Videos, die Sie auf YouTube ansehen können, möchte Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie sich im Alltag besser entspannen, sowie Ihre Gefühle und Körperreaktionen kontrollieren können. Ich lade Sie zu einer Reise ein, die Ihnen hilft, sich selbst zu helfen.

Link zu den Videos: <http://bit.ly/tsy-videos> oder mit QR-Code



## Wichtige Überlegungen zum Start

Leiden Sie unter den Folgen einer oder mehrerer traumatischer Erfahrungen, werden Traumaerinnerungen leicht durch unterschiedlichste, traumabezogene Auslösereize, sogenannte Trigger, entfacht, was sowohl zu Erregungszuständen als auch zu Gefühlen von Taubheit, Neben-sich-Stehen oder Hilflosigkeit führen kann. Da diese Trigger vielfältig sind, werden Sie bei der Lektüre möglicherweise an Ihre persönliche Geschichte erinnert. Ich möchte Sie ermutigen, das Buch aus der Hand zu legen, wann immer es Ihnen „zu viel“ wird. Manchmal ist es nicht ganz einfach herauszufinden, wann es Zeit für eine Pause ist und was hilft, sich aus dem Sog der Traumaerinnerungen zu befreien, um sich wieder in der Gegenwart zu verankern und sich zu beruhigen. Blättern Sie, wann immer Sie Lust dazu verspüren oder eine „Pause“ brauchen, im Praxisteil am Ende der Broschüre, und probieren Sie aus, welche Yogahaltungen oder Atemübungen Ihnen guttun. Mit Yoga betreten wir einen Raum, in dem es kein Richtig oder Falsch gibt, in dem nur Ihre eigene Erfahrung zählt. Für einen schnellen Überblick finden Sie folgende Zeichen:



Wichtige Merksätze



Yoga-Übungen

## Trauma und Körper

Jeder von uns kann sich in eine bedrohliche Situation hineinversetzen, und wenn Sie dies für einen Augenblick tun, merken Sie sicher, dass es sich um eine körperliche Erfahrung handelt. Sie spüren vielleicht, wie Sie die Luft anhalten und erstarren. Auf der Gefühlsebene kommen vor allem Angst, Panik, Wut oder auch Ohnmacht und Hilflosigkeit oder Ekel vor. In großer Panik setzt das Denken aus, der Herzschlag verlangsamt sich, der Körper wird taub und schlaff, man fühlt sich einer Ohnmacht nahe oder wird tatsächlich ohnmächtig. Traumata erschüttern einen Menschen in seinem ganzen Wesen, sie betreffen seine Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen. Neben Bildern bleiben Gefühle und körperliche Reaktionen, wie Angst, Panik, Schwitzen, Herzrasen oder Übelkeit als Reaktion auf eine große Bedrohung, im Gedächtnis haften und können aufgrund traumabezogener Reize (Trigger) in der Gegenwart immer wieder ausgelöst werden.

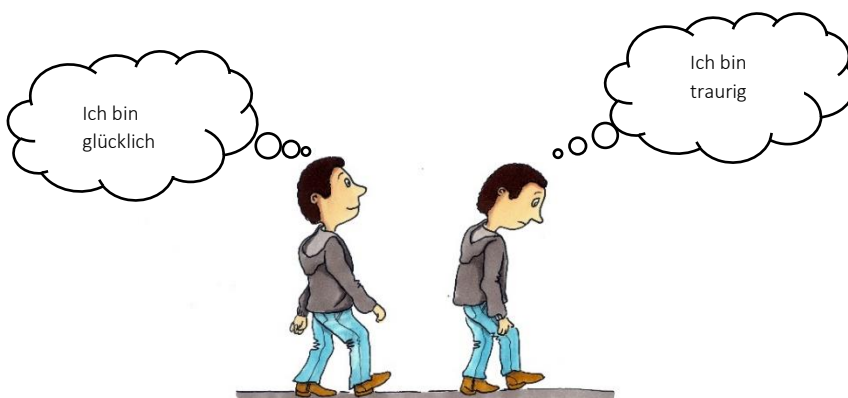
Über die im Gedächtnis gespeicherten Erinnerungen hinaus können sich Körpererinnerungen und Bewegungsmuster in einer flachen Atmung, anhaltenden Körperspannung, einem gekrümmten Rücken und gesenktem Blick manifestieren. Verändern wir diese Muster im Körper, so integrieren wir die traumatische Erfahrung auf Körperebene.

Das Ziel muss sein, dass

- ❖ Sie in der Lage sind, Ihr Nervensystem zu beruhigen, sodass Sie sich im Allgemeinen ruhiger und entspannter fühlen,
- ❖ Sie Ihre Gefühle und Körperreaktionen kontrollieren und sich wieder beruhigen können,
- ❖ Sie bereits den Beginn eines Erregungszustandes bemerken und eingreifen können, bevor Sie sich überwältigt fühlen,
- ❖ Sie Werkzeuge haben, die Sie wieder ins Hier und Jetzt bringen.

### Wie können wir uns selbst helfen?

Dass wir mit unseren Gedanken unseren Körper beeinflussen können, ist sicher nichts Neues für Sie. Schreckliche Zukunftsszenarien haben eine andere emotionale und körperliche Wirkung als hoffnungsvolle oder gar freudige Aussichten. Bei mildem Stress sind wir meist in die Lage, uns mit selbst motivierenden Gedanken und Bildern zu beruhigen. Fühlen wir uns jedoch überflutet von Gefühlen und Empfindungen, brauchen wir Hilfsmittel, die uns auch bei hoher Erregung unterstützen, wieder zur Ruhe kommen lassen. Dabei kann uns unser Körper und traumasensitives Yoga helfen. Körperhaltungen und Bewegungen sind untrennbar mit unseren Reflexen und Emotionen verbunden. Es leuchtet daher ein, dass sich die Veränderung eingeschliffener Haltungs- und Atemgewohnheiten auf unsere Befindlichkeit und unser Erleben auswirkt. Vielleicht kennen Sie das: Man sinkt in sich zusammen, lässt die Schultern hängen, weil man denkt: «Ich bin traurig.» Strafft man hingegen die Schultern, reckt das Kinn und sagt sich: „Ich bin glücklich“, fühlt sich das passend an.



## Zusammenhang zwischen Körper, Gedanken und Emotionen

Unsere Haltungs- und Bewegungsmuster beeinflussen unser emotionales Befinden, unsere Stimmung und unsere Gedanken, weil sie einen direkten Draht zu unserem Gehirn haben. Diesen Umstand können wir nutzen. Wir können die Wirkung von Haltungen und Bewegungen erforschen und sie so verändern, dass es uns wieder besser geht. Dies ist ein altes und erprobtes Mittel, um seine Affekte zu regulieren. Tanz, Rhythmus, Trommeln und Bewegung sind ebenso wie Tai Chi, Qi Gong oder Yoga Mittel und Wege, die eigene Befindlichkeit zu beeinflussen. Ich möchte Ihnen auf den nächsten Seiten Yoga als eine dieser Maßnahmen vorstellen.

## Yoga

Yoga ist eine uralte Lehre, die Körper- und Atemübungen nutzt, um unseren Körper, unseren Geist und unsere Emotionen ins Gleichgewicht zu bringen. Yoga unterstützt die Ausgewogenheit aller körperlichen Funktionen und Vorgänge und wirkt sich bei regelmäßiger Übung ausgleichend auf geistige, körperliche und emotionale Belange aus. Herrscht in einem oder allen dieser Bereiche ein Ungleichgewicht, geht das natürliche Zusammenspiel von Muskeln, Nerven und Organen verloren. Das Üben von Yoga soll diese Übereinstimmung wiederherstellen, so dass alle Komponenten harmonisch zusammenarbeiten. Yoga ist weder Religion noch Lehre, sondern eine Methodensammlung, die uns Anleitungen an die Hand gibt, wie diese Balance immer wiederhergestellt werden kann. Im Yoga nutzen wir achtsam und konzentriert ausgeübte Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas), um im Hier und Jetzt bleiben zu können und uns als Herr, Herrin im eigenen Haus zu fühlen, vor allem wenn uns vielfältige Ablenkungen, Gedanken, Emotionen und Empfindungen „wegzuschwemmen“ drohen.

### Körperhaltungen oder Asanas

Vorrangig im Yoga ist nicht die körperliche Fitness, sondern das Erkennen und Beruhigen des Geistes, das Erlernen von Achtsamkeit und Präsenz im Hier und Jetzt, Fähigkeiten, die jedem Menschen zugutekommen, insbesondere jenen, die unter hoher Anspannung und Überforderung stehen, was bei von Trauma(ta) Betroffenen oft der Fall ist. Zu dieser Geistesruhe und Präsenz verhilft eine Vielfalt an Asanas. Wenn wir üben, bemerken wir, dass manche Körperhaltungen eine beruhigende und entspannende, andere wiederum eine aktivierende und wach machende Wirkung haben. Diese unterschiedlichen Wirkungen können wir nutzen, um Einfluss auf unser Nervensystem und unsere Befindlichkeit nehmen. Bemerken wir beispielsweise, dass wir sehr angespannt und nervös sind, können wir Yogahaltungen und Atemübungen ausprobieren und sie auf ihre Wirkung hin überprüfen.

### Atemübungen oder Pranayama

Der Atem ist das Tor zu unserem Nervensystem. Die Atemkontrolle, das heißt, wie schnell oder wie tief wir atmen, ob wir den Atem anhalten oder länger ein- und ausatmen, hat einen direkten Einfluss auf unsere Befindlichkeit. Jeder Atemzug beeinflusst das Nervensystem – einatmend - aktivierend, ausatmend - beruhigend. Wir können die beruhigende Wirkung des Atems nutzen, indem wir die Ausatmung verlängern, oder die aktivierende Wirkung einsetzen, wenn wir kräftig einatmen. Eine Balance zwischen Aktivität und Erholung stellt sich bei gleichmäßigem Ein- und Ausatmen ein. Wenn wir erschrecken oder Angst haben, atmen wir automatisch ein, halten den Atem an und atmen flach weiter. Wird dieses Atemmuster zur Normalität, fördern wir den Sympathikus und halten die Anspannung auch durch unser Atemmuster in friedlichen und entspannten Situationen aufrecht. Der Körper kommt auf diese Weise nicht mehr zur Ruhe. Daher lohnt es sich, dem eigenen Atem ein wenig Aufmerksamkeit zu schenken.

## Achtsamkeit – in der Gegenwart verweilen

In vielen Traditionen hat das Konzept der Achtsamkeit einen wichtigen Platz. Üben wir uns darin, können wir beispielsweise eine aufkommende Gefühlsregung sowie deren Abklingen beobachten, aber auch Übererregung und Taubwerden wahrnehmen, noch bevor sie überhandnehmen. Man kann beim Üben von Achtsamkeit nichts falsch machen oder versagen. Schweifen wir ab und bemerken dies, sind wir ja achtsam. Mit der Zeit wird es einfacher, Distanz zu den Geschehnissen zu bekommen und ausschließlich zu beobachten ohne zu bewerten. Je besser dies gelingt, desto weniger werden wir von Gefühlen oder Empfindungen überrollt und weggeschwemmt. Achtsamkeit zu üben hilft uns wahrzunehmen, dass sich Gefühle, Gedanken und Empfindungen konstant verändern und vergehen. Wir trainieren unsere Achtsamkeit im traumasensitiven Yoga, indem wir beobachten, was sich im Körper beim Üben tut und welchen Einfluss eine Haltung oder Atemübung auf unsere Befindlichkeit hat – sowohl während des Übens als auch danach.

## Traumasensitives Yoga

Beim Üben von Yoga mit einer traumasensitiven Haltung liegt unser Fokus nicht auf der äußeren, korrekten Form einer Übung, sondern auf der inneren Erfahrung. Keine von außen kommende Autorität, weder ein Lehrer noch ein Therapeut, diktieren Ihnen, was Sie spüren und wie Sie eine Haltung interpretieren und ausführen sollen, noch wird Ihr Tun als richtig oder falsch beurteilt. Das traumasensitive Yoga hat verschiedene Schwerpunkte.

Diese sind:

- ❖ Sobald Sie Ihren **Körper wieder spüren**, können Sie Ihre Gefühle besser regulieren.
- ❖ Indem Sie **im Hier und Jetzt bleiben** und achtsam beobachten, können Sie dem Sog der Vergangenheit oder den Sorgen über Ihre Zukunft etwas entgegensetzen.
- ❖ Angebote und Wahlmöglichkeiten helfen Ihnen, **Ihre Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit** wieder zu erlangen.
- ❖ Daraus folgen **effektive Handlungen**: Sie spüren, was Sie wollen und was nicht.
- ❖ **Rhythmus und Bewegung** befreien Sie aus Ohnmacht und Starre: Sie fühlen sich lebendig.

## Den Körper wieder spüren

Wenn Sie den Zugang zu Ihren körperlichen Empfindungen verloren haben, kann es sein, dass sich Ihr Körper oder Teile davon wie taub oder nicht existent anfühlen. Manche Menschen sagen, sie existieren eher im Kopf als im Körper. Vielleicht leiden Sie auch an chronische Schmerzen, was häufig dazu führt, den Körper nicht mehr fühlen zu wollen, um sich von den Schmerzen zu distanzieren. Dies hat zur Folge, dass wir unsere körperlichen Empfindungen nicht mehr nutzen und uns von den Botschaften aus unserem Innern abschneiden. Da jedoch Emotionen und Körperempfindungen untrennbar miteinander verwoben sind, erschwert es dieser Umstand, erste Anzeichen einer Erregung wahrzunehmen. Unser **inneres Empfinden** registriert den Zustand unseres Körpers. Dazu gehören Herzfrequenz, Schmerzempfinden, Körpertemperatur, Atemgeschwindigkeit oder Muskelspannung. Nehmen wir diese Botschaften wahr, können wir reagieren und dafür sorgen, dass es uns wieder besser geht.



Wichtig: Beim inneren Empfinden werden nur Zustandsänderungen wahrgenommen. Sitzen wir beispielsweise lange auf einem Stuhl, sind wir uns unserer Körperempfindungen nicht mehr bewusst. Stört uns jedoch etwas, das heißt, verändert sich eine Empfindung in unserem Inneren, bemerken wir das und korrigieren, wenn möglich, unsere Position.

Sind Sie sich Ihrer körperlichen Empfindungen bewusst, fällt es Ihnen zunehmend leichter, einen Beobachterstatus einzunehmen und den Beginn einer Empfindung wahrzunehmen. Dies versetzt Sie in

die Lage, den Anstieg in der Anfangsphase abzubremsen. Sie können ein Asana oder eine Yogaatmung nutzen, um sich wieder zu beruhigen.



Wichtig: Körperliche Empfindungen sind individuell. Sie können nicht falsch sein! Wenn Sie anschließend die Liste durchlesen oder mit den Videos üben, kann es sein, dass Sie andere Empfindungen wahrnehmen, wenig oder gar nichts spüren. Das ist in Ordnung. Bleiben Sie offen für das, was Sie persönlich empfinden.

## Empfindungen:

### Gewicht/Druck/Kontakt/Textur

- ❖ Im Sitzen: Druck auf Ihren Gesäßmuskeln und der Rückseite Ihrer Oberschenkel
- ❖ Die Auflage von Knochen: beispielsweise Ihre Sitzbeinhöcker auf dem Stuhl
- ❖ Das Gewicht eines Körperteils: Wenn Sie einen Arm oder ein Bein ausstrecken
- ❖ Der Kontakt mit einem Körperteil: beispielsweise Ihre Hand auf Ihrem Oberschenkel
- ❖ Die Textur des Bodens, wenn Sie mit den Füßen darüber streifen
- ❖ Die Textur eines Gewebes

### Temperatur

- ❖ Die Temperatur des Bodens, im Raum
- ❖ Die Temperatur in bestimmten Körperregionen oder im ganzen Körper

### Dehnung/ Anspannung/Entspannung

- ❖ Dehnung und Zug in einem Muskel
- ❖ Die Anspannung eines Muskels während des Übens
- ❖ Die Entspannung eines Muskels nach dem Üben

### Bewegung

- ❖ Die Bewegung während einer Übung bzw. beim Auflösen oder Einnehmen einer Haltung
- ❖ Die Bewegung Ihres Atems



### Übung: Füße spüren

Wenn Sie so weit sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße und nehmen wahr, wo Ihre Füße auf dem Boden stehen. Wenn das passt, lassen Sie sie dort, wenn nicht, korrigieren Sie Ihre Fußstellung. Nun haben Sie verschiedene Möglichkeiten, Ihre Füße wahrzunehmen: Sie können zum Beispiel den Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden spüren, vielleicht ein wenig Druck ausüben, stampfen oder aber Ihre Füße hin- und her bewegen .... Sie können auch die Zehen auf und ab bewegen. Eine weitere Möglichkeit ist, die Schuhe auszuziehen und den Boden so wahrzunehmen ... vielleicht spüren Sie auf diese Weise die Textur ... oder die Temperatur.





## Wenn es im Körper ungemütlich wird

Manchmal brauchen wir eine Pause von uns selbst bzw. von den oft schwer auszuhaltenden emotionalen und körperlichen Erfahrungen. Überflutende Empfindungen und Gefühle finden mit hoher Wahrscheinlichkeit im Zentrum unseres Körpers statt, also vorzugsweise in Brust und Bauch oder, genauer gesagt in Kehle, Lunge, Zwerchfell, Magen, Darm. Wir können uns „stufenweise“ von diesen Regionen distanzieren und unsere Aufmerksamkeit zunächst vom Zentrum weg und zu den Armen und Beinen hinlenken. Bemerkten Sie das, konzentrieren Sie sich in den Yogahaltungen und Übungen auf Füße, Hände, Arme oder Beine.



### Übung: Hände und Füße fokussieren

Wenn Sie möchten, versuchen Sie es gleich und lassen Ihre Aufmerksamkeit zu Ihren Händen und Ihren Füßen wandern. Vielleicht sind Ihre Füße deutlicher wahrnehmbar, vielleicht Ihre Hände. Wenn Sie bemerken, dass die Aufmerksamkeit wieder ins Zentrum Ihres Körpers „rutscht“ probieren Sie es mit **Bewegung** der Hände und Füße.



Wenn das nicht hilft, können Sie in einem weiteren Schritt die nahe Umgebung und die Kontaktbereiche einbeziehen und die Kontaktstellen und –flächen, also den Boden unter den Füßen und den Stuhl unter dem Gesäß, fokussieren.



### Übung: Boden und Stuhl fokussieren

Wenn Sie Lust haben, es auszuprobieren, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden, spüren vielleicht den Widerstand, die Temperatur, die Textur. Oder Sie nehmen den Kontakt auf Ihrem Stuhl wahr, vielleicht am Rücken, vielleicht auf der Sitzfläche. Auch hier können Sie den Kontakt mit **Bewegung** intensivieren, zum Beispiel hin- und her schaukeln.



Steigt die Erregung weiter an, hilft es, einen noch deutlicheren Abstand vom Körper zu gewinnen, indem man den Fokus ganz nach außen richtet.



### Übung: Sinne nach außen richten

Wenn Sie auch diese Möglichkeit ausprobieren möchten, richten Sie Ihre Sinne nach außen, schauen sich im Raum oder Ihrer Umgebung um, als hätten Sie alles noch nie gesehen. Spitzen Sie Ihre Ohren und horchen neugierig auf die Geräusche von nah und fern.



## Im Hier und Jetzt bleiben – Achtsam sein

Wir hängen in unserem Gedanken oft der Vergangenheit nach oder beschäftigen uns mit der Zukunft - nur selten sind wir in der Gegenwart. Das geht uns allen so. Wenn diese vergangenheitsbezogenen Gedanken von traumatischen Erinnerungen geprägt sind und die Zukunft uns ängstigt oder sich hoffnungslos und eingeschränkt anfühlt, ist die Fähigkeit, in der Gegenwart zu bleiben, besonders wichtig. Indem wir den Bezug zur Realität behalten, besänftigen wir die Erregung in unserem Nervensystem und erhalten unsere Selbstwirksamkeit – wir können dem Sog der Vergangenheit etwas entgegensetzen und bemerken, dass Emotionen einen wellenförmigen Verlauf haben. Sie haben einen Anfang, bauen sich auf, werden groß und verebben wieder gleich einem Sturm, der nachlässt und schließlich in eine Brise ausläuft. Beobachten und sich nicht „weschwemmen“ zu lassen ist ein wichtiger Schritt, um die eigene Regulationsfähigkeit zu verbessern.



**Wichtig:** Nur wenn wir in der Gegenwart präsent sind, können wir Einfluss nehmen, gute Entscheidungen treffen, gut für uns sorgen und für uns eintreten.

Wir können achtsames Sein in der Gegenwart trainieren, indem wir die Atembewegung wahrnehmen, den Kontakt unserer Füße auf dem Boden oder die Spannung bzw. Entspannung in unseren Muskeln. Dadurch, dass wir beispielsweise bemerken, sobald unser Atem ins Stocken gerät oder sich unser Herzschlag beschleunigt, können wir Einfluss nehmen und den Atem vertiefen, uns auf die Bewegung der Rippen oder des Bauches konzentrieren oder die kühle Atemluft beim Einatmen spüren. Indem es Ihnen allmählich gelingt, Ihre Körperempfindungen wahrzunehmen und zu beeinflussen, wird Ihr Körper zu einem stabilen und ausreichend großen „Behälter“, in dem Gefühle, Gedanken und Empfindungen Platz finden und beobachtend gemeistert werden können. Diese Fähigkeit versetzt Sie in die Lage, bereits kleinere Erregungen im Körper wahrzunehmen, noch bevor Sie sich überflutet fühlen. Im Hier und Jetzt zu sein ist kein gedankliches, sondern ein ganz körperliches Erlebnis. Wenden wir uns unseren körperlichen Empfindungen zu, sind wir in der Gegenwart. Schweifen unsere Gedanken ab, konzentrieren wir uns erneut auf den Atem, den Bodenkontakt oder andere körperliche

Empfindungen und sind wieder „da“. „Ertappen“ wir uns dabei, uns zu sorgen, holen wir unsere Aufmerksamkeit in die Aktivität eines Muskels etc. Mit der Zeit wird es leichter, Empfindungen wie Pulsrasen oder andere Stressindikatoren zu beobachten und „dazubleiben“.



### **Übung zum präsent bleiben: Schultern kreisen oder heben und senken**

*Wenn Sie Lust haben, auszuprobieren, ob meine These stimmt, möchte ich Sie einladen, sich vom Text zu lösen und sich einen Augenblick Zeit zu nehmen. Wahrscheinlich haben Sie während des Lesens Ihre Schultern nicht wahrgenommen, und allein deren bloße Erwähnung hat sie Ihnen jetzt bewusster gemacht. Wenn Sie so weit sind, können Sie beginnen, Ihre Schultern zu bewegen, ... heben und senken oder kleinere oder größere Kreise mit den Schultern ausführen ... und während Sie Ihre Schultern bewegen, prüfen, ob Sie Ihre Muskeln spüren ... die Bewegungen in den Schultern ... eventuell bemerken Sie, wenn Sie diese Übung länger machen, dass Ihr Geist von der Gegenwart in die Zukunft oder Vergangenheit reist ... das ist normal ... es ist die Natur unseres Geistes ... Sie können sich jedoch auch jederzeit wieder auf die Bewegung oder Ihre Muskeln fokussieren. Indem wir bemerken, dass wir abschweifen, sind wir präsent im Hier und Jetzt.*



Manchmal braucht es, um präsent zu bleiben etwas deutlichere Muskelspannung. Dann können Sie folgende Übung probieren:



### **Übung zum präsent bleiben: die Boothaltung**

*Wenn Sie Ihre Muskeln ein wenig intensiver einsetzen möchten, machen Sie Folgendes: Rutschen Sie auf dem Stuhl ein wenig nach vorn und aktivieren dann Ihre Bauchmuskeln, um Ihrer Lendenwirbelsäule Stabilität zu geben. Wenn Sie so weit sind, heben Sie Ihr rechtes, angewinkeltes Bein. Sie können das Bein höher oder tiefer halten. Vielleicht spüren Sie Ihre Bauchmuskeln oder die Muskeln in Ihrem angehobenen Bein. Sie können nun so bleiben oder ein wenig nach hinten kippen. Vielleicht spüren Sie nun Ihre Bauchmuskeln stärker? Wenn Sie Bewegung mögen, schaukeln Sie doch einfach hin und her. Und für den Fall, dass Sie noch mehr Muskeleinsatz möchten, weil Sie, sich dabei besser spüren, können Sie auch ein Bein strecken. Bemerken Sie nach der Übung, dass sich Ihr Körper «einseitig» anfühlt, üben Sie doch gleich anschließend die andere Seite.*



## Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit

Ein Trauma erlitten zu haben bedeutet, dass wir im Moment oder Zeitraum des Traumas keine Kontrolle hatten, weder über das Geschehen noch über die Handlungen anderer Menschen – was wir wollten, hat nicht gezählt. Durch solcherart gewaltsamen Eingriff kann langfristig der Kontakt zum eigenen Körper, zum eigenen Spüren und zum eigenen Wollen verloren gehen. Wieder lernen sich zu spüren und daraus abzuleiten was guttut, was weniger, und wie Sie eine Situation so anpassen können, dass Ihnen wohl ist, sind Erkenntnisse, die sich im täglichen Leben auszahlen. Sie werden wieder Herr oder Herrin im eigenen Haus. Im traumasensitiven Yoga bedeutet dies, dass Sie sich in jedem Moment erlauben selbst zu bestimmen, wie Sie im Einzelnen vorgehen wollen. Hier einige Beispiele:

- ❖ Sie wählen, welche Haltung und welche Atemübung Sie machen möchten
- ❖ Sie bestimmen, wie lange Sie eine Übung ausführen
- ❖ Sie haben die Wahl, ob Sie mit geschlossenen oder mit offenen Augen üben
- ❖ Sie können jederzeit aufhören und schulden niemandem Rechenschaft
- ❖ Sie können sich jederzeit bewegen, auch wenn Sie ein statisches Asana üben
- ❖ Sie atmen, so wie es Ihnen stimmig ist, durch Mund oder Nase, probieren Sie es aus
- ❖ Sie bestimmen die Geschwindigkeit, in der Sie ein dynamisches Asana üben
- ❖ Sie entscheiden darüber, wie ausladend oder wie klein Sie die Bewegungen gestalten möchten
- ❖ Sie entscheiden sich bewusst gegen Haltungen, in denen Sie sich unwohl oder ausgeliefert fühlen



Wichtig: Prüfen Sie immer, welche Übungen Ihnen zusagen, und wandeln Sie sie ab oder suchen sich im Praxisteil Übungen, die Ihrem Ziel besser dienen bzw. Ihnen mehr entsprechen. Sollte eine Übung traumatische Erfahrungen triggern, suchen Sie nach Übungen, die Ihnen helfen, sich wieder präsenter oder ruhiger zu fühlen. Vielleicht nützt Ihnen auch, wenn Sie einer vertrauten Beschäftigung nachgehen, die Ihnen hilft, Distanz zu bekommen.

Jeder Mensch fasst eine Haltung anders auf, erfährt und empfindet sie auf seine ganz individuelle Weise. Daher bietet traumasensitives Yoga Wahlmöglichkeiten an, lässt Sie die Körper- und Atemübungen auf für Sie stimmige Weise üben. Sie bestimmen, wie Sie atmen und üben wollen, denn es geht ausschließlich darum, eigene Erfahrungen zu machen. Sollte Ihnen beispielsweise ein langsames Atmen schwerfallen und zu Atemnot führen, ist Ihre Beobachtung und Erfahrung richtig, und Sie korrigieren Ihren Atem, sodass Sie sich wieder wohl und sicher fühlen. Was zählt, ist die jeweils persönliche Erfahrung. Es gibt kein Konzept, das Ihnen vorgibt, wie Sie etwas tun oder erleben sollen.



### Übung: Gestreckte Berghaltung, Arme beugen oder strecken

Wenn Sie möchten, nehmen Sie sich jetzt Zeit für folgende Übung: Setzen Sie sich bequem zurecht, und richten Sie Ihren Körper ein wenig auf, so weit wie es für Sie gerade stimmt. Als Nächstes lade ich Sie ein, Ihre Arme zu heben und zu strecken. Wenn Sie Lust am Experimentieren habe, suchen Sie herauszufinden, was Ihnen gerade genehm wäre, probieren Sie Folgendes: beugen Sie Ihre Arme ... und dann strecken Sie sie wieder ... Vielleicht spüren Sie beispielsweise in der gestreckten Haltung mehr Zug

in Ihren Flanken und Armen und bei gebeugten Armen mehr Dehnung in der Brust. Überprüfen Sie, wie sich die jeweilige Variante anfühlt, und entscheiden Sie, welche Ihnen im Moment zusagt. Vielleicht haben beide ihre Vorzüge, oder Ihnen behagen beide nicht. Manchmal gelingt es uns nicht gleich, eine Wahl zu treffen. Lassen Sie sich Zeit es herauszufinden.



Fällt es Ihnen anfänglich schwer zu entscheiden, nach welchen Kriterien Sie wählen sollen, denken Sie nicht weiter darüber nach, warum das so ist und wie Sie diesen Prozess beschleunigen können. Unser Ziel ist, eine körperliche Erfahrung zu machen. Sobald Sie merken, dass Sie ins Grübeln geraten, wenden Sie sich am besten der nächsten Haltung oder Übung zu. Mit der Zeit werden Sie feststellen, dass Bewegungen oder Haltungen unterschiedliche Empfindungen auslösen, und Sie können diese körperlichen Botschaften nutzen, um Entscheidungen zu treffen.

## Effektive Handlungen ausführen

Eine traumatisierende Situation ist vor allem davon geprägt, dass sich unser Körper angesichts einer Gefahr auf Flucht oder Angriff vorbereitet. Gelingt keine der beiden Verteidigungsstrategien, bleibt die Immobilität, die Bewegungslosigkeit. Dies kann dazu führen, dass Menschen oft jahrelang in Situationen und Handlungsmustern feststecken, aus denen sie keinen Ausweg finden, und dadurch nicht mehr handlungsfähig sind. In kleinen Schritten möchten wir diesen körperlichen und gedanklichen Mustern etwas entgegensetzen.



### Übung: Korrekturen vornehmen

Ich lade Sie ein, sich kurz von der Lektüre zu lösen und innezuhalten, um festzustellen, wie Sie sich in Ihrer Sitzposition fühlen. Vielleicht sitzen Sie durchaus komfortabel, vielleicht sind aber auch ein paar Anpassungen oder etwas Bewegung hilfreich, eine Anspannung zu lösen und entspannter zu sitzen. Wenn Sie spüren, dass „etwas nicht passt“, verändern Sie ganz bewusst Ihre Haltung ... vielleicht würde ein Strecken und sich Rekeln guttun, ... oder etwas Bewegung in den Schultern .... Sie können zum Beispiel auch prüfen, ob Ihre Füße guten Bodenkontakt haben. Ist der Stuhl zu hoch können Sie dem abhelfen, indem Sie sich ein Kissen unter Ihre Füße legen oder eine Decke, die Sie mehrmals falten, bis sie die richtige Höhe hat. Auch können Sie prüfen, ob die Sitzfläche oder die Stuhllehne zu hart sind. Sie können sich damit abfinden oder mit einer entsprechenden Unterlage für mehr Komfort zu sorgen.



In diesen kleinen Beispielen haben Sie aus Ihrer Körperwahrnehmung verschiedene Wahlmöglichkeiten abgeleitet und sie in wirkungs- und absichtsvollen Handlungen umgesetzt. Bewusstes, absichtsvolles Handeln ist das Gegenteil von Ertragen, Aushalten und Lähmung –

Empfindungen, die mit Trauma einhergehen. Sich selbst wirksam erleben gibt uns ein befriedigendes Gefühl der Ermächtigung und Selbstbestimmung.



### **Übung: Korrekturen im Tänzer**

Übertragen wir die Idee einer effektiven Handlung auf eine Yogaübung, den Tänzer: Für den Tänzer stehen wir auf und verlagern das Gewicht auf das rechte Bein. Wenn Sie so weit sind, beugen Sie Ihr linkes Knie und fassen mit der linken Hand Ihren linken Fuß und ziehen ihn zu Ihrem Gesäß. In einem nächsten Schritt strecken Sie Ihren rechten Arm nach oben. Bemerkten Sie, dass es Ihnen schwerfällt, das Gleichgewicht zu halten, nehmen Sie einen Stuhl oder Hocker zu Hilfe. Sie platzieren Ihr linkes Knie auf dem Stuhl und verfahren dann wie oben. Falls Sie bemerken, dass die Stuhloberfläche zu hart ist, schaffen Sie Abhilfe, indem Sie eine Decke oder ein Kissen unterlegen.



## **Den Rhythmus des Körpers erleben**

Traumatisiert worden zu sein heißt für viele Menschen, in einem eingefrorenen Zustand weiterzuleben und Veränderungen nicht mehr als solche wahrnehmen zu können. Leben jedoch ist Rhythmus. Der stete Wechsel zwischen Tag und Nacht, Anspannung und Entspannung, Einatmen und Ausatmen etc. zeichnet unser Leben aus. Für Menschen, die Bewegung nicht mehr wahrnehmen, ist Leben ein einheitlicher Zustand von Schmerz, Angst, Abgekoppeltsein oder Taubheit.

Betrachten wir eine Abfolge von Yogahaltungen, so folgen sie ebenfalls einem Rhythmus: Wir nehmen eine Haltung ein, verweilen und lösen sie wieder auf. Bevor wir die nächste anstreben, spüren wir der Wirkung des Asanas nach. Auch in der An- und Entspannung eines Muskels können wir einen Rhythmus erkennen: Wenn wir ihn dehnen oder anspannen und danach wieder in eine lockere Position wechseln, wirken die Empfindungen im Muskel noch eine Weile nach, bis sie allmählich abklingen. Indem wir uns Zeit nehmen, die Empfindungen beim Dehnen oder Anspannen wie auch beim Ausruhen und Regenerieren zu beobachten, wird uns offenbar, dass der Körper natürlicherweise stets in Bewegung ist. In der Nachspürphase kann man die Erfahrung machen, dass auf eine Aktivierung – ganz automatisch, ohne eigenes Zutun - eine Beruhigung folgt. Das Beobachten dieses Vorgangs, sei es bei der Atmung oder in der Muskulatur, stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper.



### **Übung: Das Ansteigen und Abfallen einer Muskelspannung wahrnehmen**

Wenn Sie neugierig geworden sind, können Sie folgende Übung machen: Setzen Sie sich auf die Stuhlkante und strecken beide Beine aus – die Stockposition. Wenn Sie so weit sind, spannen Sie Ihre Bauchmuskeln zur Stabilisierung Ihrer Lendenwirbelsäule an und heben das rechte Bein an. Vielleicht spüren Sie eine Muskelspannung im rechten Oberschenkel oder auch in den Bauchmuskeln ... vielleicht aber gar nichts oder etwas ganz anderes. Wenn es Ihnen schwerfällt, Kontakt mit Ihrem inneren Erleben aufzunehmen, kann es helfen, eine Hand auf den aktiven Muskel zu legen. Sie entscheiden, wie lange Sie Ihr Bein in der Position halten möchten, und senken es zu dem von Ihnen gewählten Zeitpunkt ab. Lassen Sie sich jetzt einen Moment Zeit, um nachzuspüren, ob sich eine Entspannung in einer Muskelpartie zeigt ... vielleicht im Bauch oder im Oberschenkel ... oder Sie spüren eine unterschiedliche Spannung in Ihrem rechten und im linken Bein, die sich mit der Zeit auflöst und sich beide Beine wieder

in etwa gleich anfühlen. Wenn sich Ihre Muskeln wieder erholt haben und Sie Lust haben, üben Sie die andere Seite gleich im Anschluss.



## Bewegung statt Starre

Erstarrung und die Unfähigkeit sich bewegen zu können, zählen zu den Symptomen von Schreckreaktion und Panik. Starre, statische Haltungen können diese Empfindungen triggern und verstärken. Daher verwandeln wir statische Haltungen in dynamische Bewegungen. Was kann bewegt werden? Einfach gesagt, überall dort, wo Gelenke eine Bewegung zulassen, können Sie Impulse geben und aus jeder statischen eine dynamische Übung machen. Hier ein paar Beispiele:

- ❖ Kopf kreisen/drehen/neigen
- ❖ Schultern/ Arme/Hände/Füße heben/senken/kreisen
- ❖ Arme vor dem Körper von rechts nach links bewegen
- ❖ Arme vor der Brust kreuzen/öffnen
- ❖ Ellbogen/Kniegelenke beugen/strecken
- ❖ Oberkörper drehen/beugen/zur Seite neigen
- ❖ Den ganzen Körper bewegen: vor und zurück schaukeln/Kreisbewegungen/sich schütteln
- ❖ Sich im Rhythmus des Atems bewegen
- ❖ ...



### Übung: Atem als Rhythmus wahrnehmen

Ich möchte Sie einladen, Ihre Aufmerksamkeit auf die Bewegungen Ihres Atems zu richten. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und fragen sich: Wo spüren Sie die Atembewegung: eher im Brustraum, im Bereich der Rippen oder im Bauch? Oder spüren Sie im Moment gar keine Bewegung? Manchmal ist es einfacher die Bewegung zu spüren, indem man die Hände auf die genannten Körperteile legt, beispielsweise beide Hände auf die Brust, und sich Zeit nimmt, die Bewegung zu erforschen. Sie können ganz deutlich oder sehr fein sein. Wenn Sie möchten, legen Sie in einem weiteren Schritt Ihren Fokus oder Ihre Hände auf Ihre Rippen. Sie bemerken vielleicht nach einigen Atemzügen eine Bewegung nach innen und außen bzw. nach oben und unten. Dasselbe können Sie auch mit dem Erforschen der Bewegung Ihres Bauches machen. Es geht nicht darum, „richtig“ zu atmen oder den Atem zu beeinflussen. Diese Übung soll Sie lediglich neugierig auf den steten Rhythmus und die Bewegungen in Ihrem Körper machen.



## Wie üben?

Vielleicht fragen Sie sich nun, nachdem Sie die Broschüre gelesen haben, wie Sie am besten vorgehen können, um vom traumasensitiven Yoga zu profitieren.

## Videos

Sie finden die Videos auf YouTube: <http://bit.ly/tsy-videos> oder:

Die Videos helfen Ihnen, sich ganz auf das Üben zu konzentrieren. Sie können für sich üben oder in einer Gruppe. Sie können die Übungen mit in Ihre Therapie nehmen und Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten zeigen, welche Ihnen guttun und Ihnen helfen, sich zu entspannen oder sich wieder präsent zu fühlen. Ihre Therapeutin/Ihr Therapeut kann sich die Videos in ihrer/seiner Sprache anschauen, und sie können auch gemeinsam üben.

## Üben mit den Anleitungen im Anhang

Am Ende der Broschüre finden Sie eine Auswahl an Übungen mit einer Beschreibung. Diese helfen Ihnen, Ihre Praxis selbstständig zu erweitern, Neues auszuprobieren und ihr persönliches Programm zusammenzustellen. Regelmäßiges Üben ist der Schlüsselfaktor zum Erfolg. Aber keine Sorge, Sie können mit ein bis zwei Mal pro Woche bereits viel erreichen. Tägliches Üben ist nicht nötig.

## Wirkungen der Haltungen und Übungen

Sie wissen, dass wir mit Körperhaltungen und Atemübungen Einfluss auf unsere Befindlichkeit nehmen können. Auch können wir uns im Außen orientieren, die Augen und Ohren öffnen und die Umgebung bewusst wahrnehmen und spüren. Jedoch können nur Sie beurteilen, welche Wirkung eine Haltung oder Übung auf Sie hat. Ein paar Faustregeln können dennoch helfen.

### Wenn Sie sich übererregt fühlen:

- ❖ Gleichmäßige Atmung mit Zählen
- ❖ Sonnenatem und sanfte Übungen wie Katze-Kuh
- ❖ Bei sehr hoher Erregung kraftvolle Haltungen wie Stockhaltung/gestreckte Stockhaltung, Boothaltung, danach etwas sanfteres wie Schulter kreisen oder Nacken bewegen
- ❖ Vorwärtsbeugen wie die Katze, die Sie auch tiefer gestalten können

### Wenn Sie bemerken, dass Sie dissoziieren:

- ❖ Kraftvolle Haltungen wie Stockhaltung, Boothaltung, gestreckte Berghaltung, Rückbeugen
- ❖ Weniger hilfreich sind rhythmische Bewegungen, die sie eventuell stärker dissoziieren lassen

### Wenn sich Ihr Körper taub und steif anfühlt

- ❖ Kraftvolle rhythmische Bewegungen wie kraftvoller Sonnenatem, rhythmische Seitbeuge, kraftvolle rhythmische Bewegungen im Boot



Wie immer gilt: Jeder Mensch reagiert anders, weil jeder seine persönliche Geschichte und damit seine individuellen Vorlieben und Abneigungen hat. Probieren Sie aus, was für Sie stimmt. Das kann den Empfehlungen entsprechen oder widersprechen. Horchen Sie daher auf Ihren Körper, der Ihnen mit seinen Signalen wie Herzschlag, Muskelspannung oder Hitze oder kalte, feuchte Hände zuverlässige Zeichen sendet, auch wenn Sie nicht immer gleich wissen, warum Sie jetzt so reagieren. Vertrauen Sie darauf, dass Ihre Körpererinnerungen richtig sind und zwingen Sie sich nicht zu Haltungen, die Ihnen nicht guttun.



## Allgemeine Hinweise zum Üben

- ❖ Machen Sie zwischen den Übungen eine Pause, die es Ihnen ermöglicht, der Wirkung der Übung nachzuspüren. Sie bemerken dann möglicherweise, dass eine Muskelspannung, zum Beispiel nach einer Dehnung, nachlässt oder ganz verschwindet, sich Wärme einstellt und Ihr Körper wieder abkühlt. Das hilft Ihrem Organismus zu lernen, sich wieder selbst zu regulieren.
- ❖ Sie bestimmen immer, wie lange Sie ein Asana halten oder ausführen möchten, wie intensiv, wie schnell etc. – es gibt keine Vorschriften.
- ❖ Bei vielen Asanas wird eine Körperseite nach der anderen praktiziert. Es ist jeweils nur eine Seite beschrieben und dargestellt. Sie können eine Haltung auf beiden Seiten gleichermaßen ausführen oder aber unterschiedliche Varianten wählen.
- ❖ Wenn Sie für sich ein Übungsprogramm zusammenstellen, werden Sie vermutlich spüren, dass nach manchen Übungen ausgleichende Bewegungen guttun, zum Beispiel sich strecken, sich beugen oder ausschütteln. Lassen Sie sich von Ihrem Körper leiten.
- ❖ Da Traumata das Zeiterleben verändern, kann man sich leicht überfordern. Ihr Körper und Atemfluss geben Ihnen jedoch verlässlich Rückmeldung, wann es zu anstrengend wird. Um dies zu verhindern können Sie auch eine bestimmte Anzahl von Atemzügen in einer Haltung verweilen.
- ❖ Wenn Sie bemerken, dass Sie dazu neigen, über Ihre Grenzen zu gehen, üben Sie zunächst mit den Videos. Dies kann Ihnen helfen, sich nicht zu überfordern.

## Atemübungen und Yogahaltungen für die Praxis

Unten finden Sie eine Auswahl an Atemübungen. Manche kennen Sie von den Videos, andere können Sie nach dem Durchlesen ausprobieren. Denken Sie auch bei den Atemübungen daran, dass Sie es sind, die bestimmen, auf welche Art, wie lange und wie intensiv Sie üben möchten.

### Gleichmässige Atmung

Die gleichmäßige Atmung ist eine einfache Form der Atemkontrolle, bei der auf den Rhythmus des Atems Einfluss genommen wird mit dem Ziel, die Ein- und Ausatmung gleich lang zu gestalten. Für manche Menschen hat diese Art des Atmens eine beruhigende Wirkung und kann bei Panikattacken helfen.



#### Übung

*Setzen Sie sich bequem auf dem Stuhl zurecht. Wenn Sie soweit sind, zählen Sie gedanklich beispielsweise auf 3 beim Einatmen und wieder auf 3 beim Ausatmen. Behagt Ihnen dieser Rhythmus, bleiben Sie dabei, bekommen Sie zu wenig Luft, zählen jeweils nur auf 2. Möchten Sie jedoch langsamer atmen, zählen Sie jeweils auf 4 oder mehr.*

*Beispiel:*

*1...2...3 ein -> 1...2...3 aus*

*oder länger:*

*1...2...3...4...5 ein -> 1...2...3...4...5 aus*

### Verlängerte Ausatmung

Die Verlängerung der Ausatmung ist für die Kontrolle über unser Nervensystem zentral. Bei jeder Einatmung aktivieren wir unser Nervensystem, bei jeder Ausatmung beruhigen wir es. Wenn Sie mit der gleichmäßigen Atmung vertraut sind, können Sie mit der verlängerten Ausatmung

experimentieren. Die verlängerte Atmung kann helfen, sich zu beruhigen und eine aufkommende Panikattacke zu kontrollieren.

**Übung:**

*Setzen Sie sich bequem auf Ihrem Stuhl zurecht. Wenn Sie soweit sind, zählen Sie gedanklich beispielsweise auf 3 beim Einatmen und auf 4 beim Ausatmen. Behagt Ihnen dieser Rhythmus, bleiben Sie dabei, bekommen Sie zu wenig Luft, zählen Sie beispielsweise nur auf 2 ein und auf 3 aus. Möchten Sie jedoch langsamer atmen, zählen Sie auf 3 ein und auf 4 oder 5 aus.*

Beispiel:

1...2 ein -> 1...2...3 aus

oder länger

1...2...3 ein -> 1...2...3...4...5 aus

Der Atem sollte weiterhin ruhig fließen. Sie können die Ausatmung beliebig verlängern. Das Zählen soll Ihnen helfen, präsent zu bleiben.



### Berghaltung

Wir setzen uns auf den Stuhl zurecht und richten unseren Rücken soweit auf, wie es im Moment stimmt. Für die gesteckte Berghaltung können wir die Arme strecken oder abwinkeln.



### Boothaltung

Für die Boothaltung rutschen wir auf die Stuhlkante, aktivieren die Bauchmuskeln, um die Lendenwirbelsäule zu stützen, heben die Arme und dann ein Bein. Wir können vor und zurück schaukeln oder das Bein strecken.



### Füße spüren

Wir wandern mit unserer Aufmerksamkeit zu den Füßen. Wir können die Füße in den Boden drücken, sie hin und her bzw. auf und ab bewegen oder mit den Füßen stampfen.



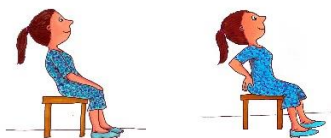
### Stockhaltung

Wir rutschen ein wenig nach vorn, strecken die Beine aus und ziehen die Zehen zum Körper. Wir können auch zum intensiveren Üben die Bauchmuskeln aktivieren und ein Bein ausstrecken.



### Sitzbeinhöcker spüren

Wir wandern mit der Aufmerksamkeit zu den Kontaktflächen mit dem Stuhl. Zum intensiveren Spüren der Sitzbeinhöcker können wir nach rechts und links schaukeln, mit dem Oberkörper kreisen oder vor und zurück schaukeln.



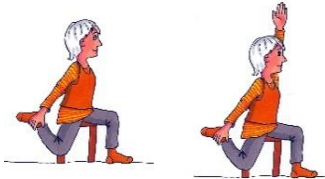
### Rückbeuge

Für die Rückbeuge stellen wir den Stuhl, wenn er eine Rücklehne hat, seitlich. Dann von unten nach oben aufrichten und die Wirbelsäule nach hinten beugen. Wir können die Hände in den Rücken zum Stützen legen.



### Arme dehnen

In der Berghaltung verhaken wir die Finger ineinander und strecken die Arme vor dem Körper oder über den Kopf – Handflächen zeigen nach vorne bzw. oben.



### Tänzer mit Stuhl

Wir rutschen zur rechten Seite, winkeln dann das rechte Bein ab, fassen mit der rechten Hand das Fußgelenk, und ziehen das Bein heran. Mit der linken Hand am Stuhl festhalten oder den linken Arm heben.



### Tänzer

Wir verlagern das Gewicht auf das rechte Bein, winkeln das linke Bein an, fassen mit dem linken Arm das Fußgelenk und ziehen das Bein heran. Den rechten Arm strecken. Bei Bedarf das linke Knie auf Stuhl abstützen.



### Krieger II

Wir machen einen Schritt zur Seite, drehen den rechten Fuß aus und heben unsere Arme auf Schulterhöhe. Wir schauen über den rechten Arm oder darüber hinaus. Wichtig: Knie ist senkrecht über dem Fußgelenk.



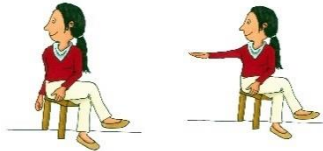
### Schultern bewegen

Wir gehen von der Berghaltung aus und lassen die Schultern kreisen oder legen die Hände auf die Schultern und kreisen mit den Ellbogen.



### Hüftöffner

Wir legen ein Bein über das andere und ziehen es etwas zu uns. Wir können zum intensiveren Spüren ein wenig Druck auf das obere Knie ausüben.



### Drehsitz

Wir richten den Oberkörper auf, schlagen das rechte Bein über das linke, legen die linke Hand auf den rechten Oberschenkel, drehen dann den Oberkörper rechts, den rechten Arm hängen lassen oder strecken.



### Katze-Kuh

Wir beugen die Wirbelsäule von oben nach unten in die Katze und strecken sie danach wieder von unten nach oben und beugen uns nach hinten und wiederholen dies. Für mehr Dehnung auf der Vorderseite können die Arme gestreckt werden.



### Seitbeuge

Wir heben den rechten Arm und strecken ihn über den Kopf, dann den Oberkörper nach links beugen, der linke Arm bleibt locker hängen. Wir können auch dynamisch üben: abwechselnd den rechten und linken Arm strecken und den Oberkörper beugen.



### Nacken bewegen

Wir drehen den Kopf von der einen zur anderen Seite. Wir können auch das Kinn zur Brust ziehen und Halbkreise von einer zur anderen Schulter machen. Auch können wir abwechselnd das Kinn zur Brust neigen und dann den Kopf heben.



### Krieger II mit Stuhl

Wir rutschen nach links und strecken das linke Bein nach hinten, die linke Fußspitze zeigt zur Seite, Baumuskeln leicht aktivieren und dann beide Arme strecken und heben, den Blick über den rechten Arm oder darüber hinaus richten.



### Krieger I mit Stuhl

Wir rutschen nach links und strecken das linke Bein nach hinten, die Zehen beider Füße zeigen nach vorn. Die Bauchmuskeln leicht aktivieren. Als nächstes strecken wir die Arme über den Kopf.



### Sonnenatem

Wir starten in der Berghaltung im Sitzen. Beim Einatmen die Arme seitlich bis zu den Schultern oder über den Kopf heben, beim Ausatmen senken oder die Arme vor dem Körper heben und senken.



### Atembewegung

Wir legen die Hände zuerst auf die Brust, nach einigen Atemzügen auf die Rippenbögen und nach einigen Atemzügen auf den Bauch und erforschen die Atembewegungen.

## Literaturnachweise und weiterführende Literatur

Härle, D. (2016) Körperorientierte Traumatherapie – Sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga.

Paderborn, Junfermann Verlag

Härle, D. (2017) Praxisbuch traumasensitives Yoga. Paderborn, Junfermann Verlag

Härle, D. (2019) Yoga traumasensitiv unterrichten. Kröning, Asanger Verlag

Herman, J. L. (2003) Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden.

Paderborn, Junfermann Verlag

**Unser Dank gilt allen Sponsoren, die dieses Projekt ermöglicht haben.**