

Trauma sensitieve yoga, iets voor jou?

Trauma sensitieve yoga wordt in het Engels ook wel Trauma Informed Yoga genoemd (TIY). In deze folder leggen we je uit wat deze vorm van yoga is en of het mogelijk ook iets voor jou zou kunnen zijn. Je behandelaar heeft deze folder uitgedeeld omdat hij/zij denkt dat je profijt van TIY zou kunnen hebben.

**praktijk
Zoet &
den Boer**

PSYCHOLOGIE EN
SYSTEEMTHERAPIE

Tarieven en meer informatie vindt je op onze site:
www.praktijkzoetendenboer.nl of 06-45679703



Wat is trauma sensitieve yoga?



Voor wie trauma sensitieve yoga?

Cliënten van 16-99 jaar met complex trauma, angst, paniek en/of depressie. Op de voorgrond staan klachten die samenhangen met belemmeringen in het reguleren van emoties en een verminderd lichaamsbesef.

Hoe gaat het in zijn werk?

De TIY wordt in 5 tot 10 individuele sessies van een uur aangeboden. Na de laatste sessie volgt een evaluatie en kijken we terug op wat je hebt geleerd. Je krijgt dan een eigen, op maat gemaakte yogaserie op papier om zelfstandig thuis de oefeningen te blijven doen. Maar je kunt natuurlijk ook kiezen om verder te gaan in onze kleinschalige groep of met reguliere yoga elders.

“Door de yoga zijn mijn gedachten rustiger en minder negatief”

Een TIY sessie heeft een vaste volgorde met aangepaste en/of eenvoudige yogahoudingen. Daarnaast doen we ademhalingsoefeningen en geleide meditatie (mindfulness). We zijn niet gericht op presteren maar op het ervaren van ritmes en verandering in het eigen lichaam. De omgeving en de taal van de docent is zodanig aangepast dat deze geen onnodige traumareacties uitlokken. Er wordt niet over traumatische ervaringen van deelnemers gesproken. Tijdens de yogasessie vindt nooit fysieke aanraking plaats en verblijft iedereen op de eigen mat. Wanneer er onverhoopt toch traumareacties voorkomen, zal de docent je met ademhalingsoefeningen helpen om het lichaam weer te kalmeren. Zo leer je om weer op je lichaam te vertrouwen.

Voor wie is TIY niet geschikt?

We adviseren je om niet mee te doen als er sprake is van: zwangerschap, onvoldoende beheersing van de Nederlandse taal, ernstige gedragsproblemen in een groep, hartziekte, verslaving, ernstige verstandelijk beperking, risicovolle automutilatie of actief suïcide risico.

Wat doet TIY?

Je leert om je eigen lichaam weer als veilige plek te ervaren en het lichaamsbewustzijn wordt vergroot. Ook werken we aan: het huidige moment ervaren, zelf keuzes maken, grenzen herkennen en het gewaarworden van sensaties in je eigen lichaam zonder erdoor te worden overweldigd of overspoeld. TIY heeft een positief effect op slaapkwaliteit en concentratie en vermindert negatieve gedachtes en emotionele (over)prikkeling. Het advies is om TIY naast een reguliere behandeling zoals medicatie, exposure/EMDR behandeling of psychotherapie in te zetten.