

# Traumasensibles Yoga im pädagogischen Kontext

Fachtag des Fachverbandes für Traumapädagogik

Workshop

Tanja Kessler

21.09.2023

Gemeinsamkeit aller Traumata ist die Entfremdung vom Körper und die Unterbrechung der Verbindung zu ihm, einhergehend mit einer Verringerung der Fähigkeit, im Hier und Jetzt präsent zu sein.

(Peter Levine)

# Grundsätze des TraumaSensiblenYoga

nach Regina Weiser, Angela Dunemann und Joachim Pfahl

- Spürorientierte Anleitung und Anwendung (nicht leistungsorientiert)
- Zeit zum Nachspüren
- Verbindung und Kontakt zu sich selbst herstellen
- Eigene Grenzen wahrnehmen lernen
- Die Haltung des inneren Beobachters wird geübt
- Bewegungs- Atem- und Meditationsübungen haben das Ziel die Körperwahrnehmung zu steigern, um die Selbstregulationsfähigkeiten wieder oder weiterentwickeln zu können.

## Sicherer Ort

- Yogamatte als Sicherer Ort
- Fluchtwege müssen frei sein
- Lehrende Person ist klar und transparent in der Anleitung
  - Übungen sind Möglichkeiten, jede Person setzt die eigene Grenze
  - Kein Kontakt über anfassen, in Übungen hineindrücken
  - Notwendige Korrekturen werden verbal an die Person oder die ganze Gruppe gerichtet
  - Beziehungsorientiert und auf Augenhöhe

## Entspannung am Anfang und am Ende

- Für viele Menschen ist es eine Erleichterung nicht in der Stille in die Entspannung zu gehen.
- Progressive Muskelentspannung
- Schwingübungen
- Schüttelübungen
- Im Liegen und in Stille: verschiedene Varianten anbieten.
- Augen geschlossen oder geöffnet

## Körperübungen

- Auswahl der Übungen
- Anleiten einer Übung
- Verweildauer
- Nachspüren
- Wiederholungen sind gut
- Fest und weich

## Atmung/Atemübung

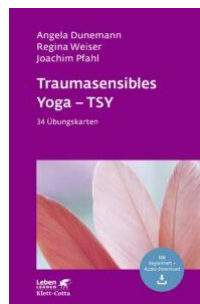
- Anleiten zur Atemwahrnehmung
- Mögliche Erfahrungen durch Verbalisierung anbieten
- Den eigenen Atemrhythmus entdecken lassen
- Sich mit dem Atem verbinden

## Anwendung in der Pädagogik

- Einzelsetting
- (Kleines) Gruppensetting
- Einzelne Übungen für den Notfallkoffer
- Morgen- oder Abendroutine(n) erarbeiten
- Einzelne Übungen in Beratungen einbauen
- Vor den Hausaufgaben, kleine Übungen anbieten
- (...)

## Welches Alter, welche Übung?

- Vorschulkinder: Das Üben orientiert sich an einer Geschichte. Es werden viele Übungen hintereinander praktiziert. Das Nachspüren hat (noch) keine große Bedeutung. Die Übungen haben keinen Feinmotorischen Anspruch.
- Grundschul Kinder: Es können einzelne Übungen (Körper, Atmung, Meditation) angeboten werden. Feinmotorik und Gleichgewichtssinn differenzieren sich aus.
- Jugendliche: Orientiert am Erwachsenenyoga. Orientierung sind außerdem die Reifungsprozesse der Pubertät.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!