

TreFlow Yoga Trauma-Release-Flow-Yoga

Basis des **TreFlowYoga** ist der Yogastil Flow Yoga (auch: Vinyasa-Yoga). Die Besonderheit des Flow-Yogas stellt die Verbindung der Yogaübungen mit fließenden, tänzerischen Bewegungen, kombiniert mit bewusster Atmung dar.

Im dieser Yogapraxis gelingt es, durch die Verbindung von Bewegung, Atmung und dem Fokus auf die Übungsanleitung sicher und organisch, tiefer in die Körperwahrnehmung zu sinken. Zusätzlich bewirkt die schonungsvolle, gezielte, körperliche Anstrengung einen Abbau von Stresshormonen. Über die Körpererfahrung werden eigene Grenzen ausgelotet, durch neue Bewegungen, die man im Alltag nicht gewohnt ist, entsteht ein besseres Körperbewusstsein. Durch regelmäßiges Üben werden neue, bereichernde Bewegungen in den Alltag integriert, eine differenziertere Selbstwahrnehmung entwickelt sich, ebenso wie eine Steigerung der körperlichen Kraft und Ausdauer.

Die Asanas (= „Yogahaltungen“) können, in Absprache, durch Berührung unterstützt werden, was ressourcenvolle Wahrnehmungen von Geborgenheit und Gehalten werden unterstützt.

TreFlowYoga wurde einerseits für Professionals, wie PädagogInnen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen entwickelt, die therapeutisch mit traumatisierten Menschen arbeiten und andererseits für Traumaüberlebende und Menschen in Krisensituationen oder Burn Out.

Für Professionals ...

TreFlowYoga hilft dabei, Kraft zu sammeln, sich abzugrenzen und die Fähigkeit, bei sich zu bleiben, zu verbessern. Stressreduktion ist mit Hilfe des Trauma-treating-Flow-Yogas auf einfache Art möglich. Die Übungen sind fast überall durchführbar. Die Praxis baut Ressourcen, die der Selbstfürsorge dienen auf und hilft sekundäre Traumatisierung zu verhindern.

...und KlientInnen

TreFlowYoga wird vor allem in der Stabilisierungsphase und zum Ressourcenaufbau eingesetzt. In der Arbeit mit traumatisierten KlientInnen und PatientInnen stellt das Trauma-treating-Flow-Yoga Möglichkeiten bereit, dem/ der Behandelten neue, positive Körpererfahrungen zu ermöglichen, und mittels Pranayama (Atemübungen) schnelle Beruhigung herbeizuführen.

Ziele:

- Die konkreten Übungsabfolgen und Asanas erleichtern das Üben zu Hause.
- Grenzerleben anhand des eigenen Körpers und Muskelapparates, sowie Grenzen ausloten und erweitern, Sensibilitätsschulung beim Einsatz von Berührung bei Menschen mit Übergriffs- und Gewalterfahrungen
- Pranayama und Asanas zur Affektregulation und Beruhigung
- Pranayama und Körperhaltung als „Diagnose-Unterstützungstool“¹
- Innere Differenzierung zwischen Eu-Spannung und toxischer Spannung
- Fokus aufs innere Erleben statt auf Vergleiche und Leistungsaspekte richten lernen
- Auswahl an Körper- und Atemübungen und Abwandlungsmöglichkeiten (z.B. bei körperlichen Einschränkungen)

Praxis:

- Stabilisierende und aktivierende Pranayamas (Atemübungen)
- Übung gesundheitsfördernder Asanas (Körperhaltungen)
- Verbindung der Asanas mit Bewegung und Atmung (Vinyasa)
- Erspüren der Auswirkung von Körperhaltungen auf Emotionen und Befinden
- Unterstütztes Yoga („Hands-on-Adjustments“)
- Aufbau und Anleitung eines „Flows“
- Entspannung, unterstützte Entspannung

¹ Z.B. Wechselatmung, Dr. Moser, Uni Graz

