

Yoga als hulpmiddel om trauma's te verwerken



Paula Kersten

Inhoudsopgave

| | |
|---|----|
| Dankwoord..... | 2 |
| Inleiding..... | 3 |
| 1 Onderzoek naar trauma..... | 5 |
| 1.1 Wat is trauma?..... | 5 |
| 1.2 Oorzaken van trauma..... | 5 |
| 1.3.1 Trauma en onveilige hechting, opgelopen in de kindertijd..... | 6 |
| 1.3.2 Verschillende vormen van onveilige gehechtheid..... | 7 |
| 1.4 Welke uitwerking heeft trauma op het lichaam?..... | 8 |
| 1.5 Symptomen van trauma..... | 10 |
| 1.6 Trauma als oorsprong van psychosomatische ziekten..... | 11 |
| 1.7 Westerse vormen van traumaverwerking..... | 13 |
| 2 De oosterse visie op trauma..... | 16 |
| 2.1 Geschiedenis..... | 16 |
| 2.2 Yoga sutra's van Patanjali..... | 16 |
| 2.3 Boeddhisme..... | 18 |
| 2.4 Korte introductie chakra's..... | 19 |
| 2.5 Korte uitleg mindfulness..... | 21 |
| 2.6 Yoga als traumabehandeling..... | 21 |
| 3 Hoe helpt yoga bij het verwerken van trauma?..... | 23 |
| 3.1 Veiligheid vanuit traumasensitieve yoga..... | 23 |
| 3.2 Torsies..... | 25 |
| 3.3 Mûlâdhâra chakra/wortel chakra..... | 25 |
| 3.4 Mindfulness..... | 27 |
| 3.5 Traumasensitieve yoga..... | 28 |
| 3.6 De psoas-spier..... | 30 |
| 3.7 Ontspanning en ademhaling..... | 31 |
| 3.8 Voorbeelden voor mensen met trauma..... | 32 |
| Nawoord..... | 40 |
| Bronnen..... | 41 |

Dankwoord

Ten eerste wil ik mijn dank vooral laten uitgaan naar mijn man Roger. Hij heeft mijn zoektocht naar mijzelf en het verwerken van mijn trauma altijd gestimuleerd en gemotiveerd. Met veel liefde en heel veel geduld staat hij met raad en daad aan mijn zijde.

Daarnaast dank aan alle leraren van de opleiding Vormingsinstituut voor yogadocenten te Zolder in België. Hier heb ik 6 jaar lang mogen vertoeven en zijn er deuren open gegaan waarvan ik voorheen geen enkele weet had. Hier is mijn wens om andere mensen te helpen om trauma te verwerken aangewakkerd. Met name dank aan: Liesbeth Briers, die mijn buddy is geweest in het proces om deze thesis tot stand te laten komen en waarvan ik veel heb opgestoken tijdens de lessen die ze heeft verzorgd aan het vormingsinstituut. Hade, een groot voorbeeld op gebied van de werking van de menselijke geest, het functioneren van het lichaam, het aanbieden van warme lessen en een strikte handhaving op het gebied van het uitvoeren van de bewegingen en de lesopbouw. Paula de Neve-Bout en Roeland de Neve, de oprichters van het vormingsinstituut. Beiden hebben een schat aan ervaring en intellect waarvan ik het geluk heb mogen hebben hier lessen van mee te mogen pikken. Rein bedankt voor zijn altijd aanwezige zachte hand om ons te ondersteunen bij de houdingen en te kunnen voelen wat het juiste gebruik van ademhaling teweeg kan brengen om juist in de houding te komen en zijn nooit aflatende humor.

Dank aan alle mensen die het vertrouwen in mij hebben dat ik het in me heb om yogadocent te worden en mijn ervaring en kennis mag gebruiken om anderen te helpen om hun bewustzijn te vergroten van lichaam en geest.

Uiteindelijk dank aan mijzelf dat ik het heb aangedurfd om deze uitdaging aan te gaan om mijn eigen trauma als uitgangspunt te nemen als kapstok voor deze thesis.

Ik hoop dat er nog vele traumaslachtoffers veel baat zullen hebben bij de informatie die ik heb vergaard en gedeeld. Heel veel sterkte met de zoektocht die eenieder moet aangaan om tot inzichten en heling te komen.

Inleiding

De rol die yoga kan hebben bij het verwerken van trauma's heeft mijn interesse, omdat ik zelf al geruime tijd worstel met het verwerken van trauma's, opgedaan in mijn kindertijd.

Het doorgronden en aanpassen van mechanismes, die ik heb aangenomen om het leven aan te kunnen op momenten dat het in mijn leven moeilijk was, heeft veel tijd nodig gehad. Het is een proces waar ik nog steeds midden in zit.

Mijn mechanismes komen voort uit een groot gevoel van eenzaamheid en angst om alleen gelaten te worden. Ze zijn vooral gericht op blokkeren, vluchten van de werkelijkheid en niet alert in het hier en nu aanwezig zijn. Daarnaast heb ik een enorm aanpassingsvermogen ontwikkeld, om maar niet op te vallen en bij iedereen in de smaak te vallen.

In mijn kindertijd heb ik te maken gehad met:

- Een moeizame hechting meteen na de geboorte.
- Ouders die niet met elkaar konden maar ook niet zonder elkaar.
- Vader die vreemd ging en vaak van huis was.
- Drugsverslaafde ouders.
- Scheiding tussen ouders.
- Waar hoor ik thuis? Een periode van heen en weer geslingerd worden tussen beide ouders.
- Politie inval n.a.v. dealen door ouder.
- Tijdelijke uithuisplaatsing bij familie.
- Seksueel misbruik door een bekende.
- Het negeren van het verleden door mijn ouders.

Dit heeft een opeenstapeling van problemen teweeggebracht waardoor het steeds moeilijker werd om op te veren en uit te groeien tot een stabiele gezonde volwassene.

In eerste instantie heb ik als tiener mijn verleden proberen te vergeten. Dat lukte schijnbaar best goed, omdat mijn moeder geen hoge eisen leek te stellen aan mij. Vergeten was het makkelijkst. Op enig moment besepte ik dat ik er toch niet onderuit kwam open kaart te spelen over wat me overkomen was op het gebied van seksueel misbruik. Toen ik ongeveer 13 was, heb ik mijn moeder verteld wat er gebeurd was, waarop ze zo boos geworden is op de dader dat ze meteen in de aanval ging. Ze wilde dat ik met mijn verhaal naar de politie ging en aangifte zou doen. Mijn behoefte was anders. Hierop is mijnultieme mechanisme in werking getreden: blokkeren, dichtklappen als een oester en mijn verleden als een gesloten boek beschouwen. Die aangifte is nooit gedaan.

Pas veel later in de relatie met mijn man is mijn verleden weer ter sprake gekomen en is een proces van losweken en pellen begonnen. Dit is een tergend langzaam proces waarin ik het constant moet opnemen tegen mijzelf. Ik ben inmiddels een kei geworden in het tegen mezelf gebruiken van mijn verdedigingsmechanismes.

Op mijn 35^e ben ik voor het eerst in aanraking gekomen met yoga. Ik vond het al prettig om lichamelijk actief te zijn; vooral hardlopen heb ik graag gedaan. Toen ik begonnen ben met yoga voelde ik al vrij snel dat dit een andere vorm van lichamelijke activiteit is. Het ging dieper, ik werd mij meer bewust van wat ik deed. Gaandeweg werd yoga steeds belangrijker voor mij. Ik leerde contact te maken met mijn lichaam, kon beter ontspannen en ik kon rust beter ervaren als ik aan yoga deed.

Via een bekende had ik vernomen over de opleiding tot yogadocent. Ik voelde dat dit mij een mogelijkheid bood om meer inzicht te krijgen in yoga en in mijzelf, waardoor ik mij verder kon

ontwikkelen en leren welke uitwerking yoga nog meer zou kunnen hebben op mij en anderen, dus ben ik 6 jaar geleden gestart met de opleiding aan het Vormingsinstituut voor Yogadocenten in Zolder te België.

Gaandeweg de opleiding ben ik steeds meer gaan ervaren dat ik door de dag met yoga te beginnen, meer rust kan ervaren gedurende de rest van de dag. Tevens heeft het mij meer bewustwording geboden over mijn houding, spanningen in het lichaam en hoe meer te ontspannen in lichaam en geest. Door alles wat ik geleerd heb en de opdrachten die ik heb gemaakt, heb ik nog meer inzicht gekregen in mijzelf, mijn handelen en de blokkades waar ik mee worstel.

Nu, aan het einde van de opleiding, ervaar ik dat ik nog steeds wel worstel met mijn blokkades. Wel ben ik veel bewuster en heb ik veel meer handvatten om mee aan het werk te kunnen gaan. Daarnaast ben ik gaan beseffen dat je het echte werk zelf moet doen. Yoga doet het niet voor je; yoga is slechts een hulpmiddel. Je moet het willen, voelen dat je een verandering teweeg wil brengen bij jezelf. Het is hard werken om oude patronen los te laten. Het vergt moed om een nieuwe weg in te slaan en na iedere val ook weer op te staan en weer verder te gaan. Yoga heeft mij daar ontzettend bij geholpen. Het geeft mij een volledig inzicht in wat helpt om mijzelf op een gezonde en eerlijke manier van het trauma te onthechten. Ik heb geleerd dat de yogafilosofie helpt om trauma te doorzien en het biedt mogelijkheden om trauma te boven te komen. Ik begrijp steeds meer dat het een keuze is om te kijken naar je eigen handelen en de manier waarop je in het leven staat. Yoga biedt een mogelijkheid om lang ingesleten paden om te leggen en nieuwe paden aan te leggen. Tijd om echt los te laten en te durven leven.

Naast de motivatie voor mij persoonlijk, wil ik met deze thesis iedereen die te maken heeft gehad met trauma een middel aanreiken om (onder professionele begeleiding) zelf mee aan de slag te kunnen gaan.

In het eerste hoofdstuk zullen verschillende vormen van trauma worden besproken zoals: acuut trauma, traumasparen die niet zo duidelijk herkenbaar zijn, trauma dat is opgelopen door een onveilige hechting en vergeten trauma. We kijken ook naar het scala aan verdedigingsmechanismes en overlevingsstrategieën die de getraumatiseerde in werking stelt om het trauma de baas te kunnen worden. Verder zal worden gekeken naar de lichamelijke en geestelijke uitwerking die trauma heeft op de persoon. Daarnaast zal ook worden gekeken naar de westerse vormen van traumaverwerking die geboden worden.

In het tweede hoofdstuk beschrijf ik hoe de Indische filosofieën kunnen helpen om meer inzicht in het trauma (lijden) te krijgen en vooral op de uitwerking ervan; welke mogelijkheden oosterse wijsheden kunnen bieden om het trauma te verwerken en het helingsproces in gang te zetten en hoe de oosterse wijsheden geïntegreerd kunnen worden in een westerse samenleving.

In het derde hoofdstuk zal ik vanuit mijn eigen ervaringen en de kennis die ik heb opgedaan binnen de opleiding tot yogadocent hulpmiddelen aanbieden waarmee een getraumatiseerde zelf aan de slag kan gaan. Dit altijd onder begeleiding van een therapeut, die in dit hoofdstuk informatie vindt die hem kan helpen de getraumatiseerde te helpen.

1 Onderzoek naar trauma

In het eerste hoofdstuk onderzoek ik trauma vanuit 3 hoofdbronnen:

- Sensori-motor psychotherapie: interventies voor traumaverwerking en het herstel van gehechtheid van Pat Ogden en Janina Fischer, afgekort: s.m.p.t.
- De tijger ontwaakt. Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie, van Peter A. Levine
- Traumaverwerking door Yoga van Davis Emmerson en Elisabeth Hopper, afgekort: t.v.d.y.

1.1 Wat is trauma?

Trauma verwijst naar bedreigende, overweldigende ervaringen die we niet kunnen integreren. Soms vormen onze gehechtheidspersonen de bron van gevaar waardoor een conflict ontstaat tussen ons verlangen om ons tot hen te wenden voor steun (zoals we met alle gehechtheidspersonen doen) en de noodzaak ons te beschermen tegenover hen. Het is belangrijk om op te merken dat elke ervaring die stressvol genoeg is om ons een gevoel van hulpeloosheid, angst, overbelasting of diepgaande onveiligheid te geven, beschouwd kan worden als een trauma.

Na zulke ervaringen voelen we ons vaak minder veilig bij anderen, in de wereld en zelfs binnen in onszelf (blz. 78 en 79 s.m.p.t.).

Trauma is iets van het verleden, maar je lichaam blijft reageren alsof je nog steeds in gevaar verkeert. Trauma heeft invloed op je hele organisme.

Het leven van veel traumaslachtoffers draait uiteindelijk alleen nog maar om het isoleren en onschadelijk maken van ongewenste zintuiglijke waarnemingen (blz. 20 t.v.d.y.).

Veel mensen hebben in hun leven iets onverklaarbaars meegemaakt. Niet al deze onverklaarbare gebeurtenissen zijn traumasymptomen, maar veel wel. In de hulpverlening wordt een trauma vaak beschreven in termen van de gebeurtenis die het veroorzaakt heeft en niet gedefinieerd in zijn eigen termen. We hebben geen nauwkeurige omschrijving van het verschijnsel waardoor het moeilijk kan zijn om een trauma te herkennen. (blz. 33 De tijger ontwaakt)

1.2 Oorzaken van trauma

Trauma is in onze samenleving wijdverbreid, en dus worden veel mensen tijdens hun leven geconfronteerd met diverse bedreigingen van hun lichamelijke en geestelijke veiligheid.

Kinderen die te maken hebben gehad met mishandeling en verwaarlozing op lichamelijk en/of emotioneel gebied. De gevolgen worden vaak pas in de adolescentie of in het volwassen leven duidelijk. Het gevolg daarvan is dat de volwassenen er vaak vanuit gaan dat het kind dat aan trauma is blootgesteld er onbeschadigd vanaf zijn gekomen, omdat het kind in eerste instantie geen openlijke symptomen van leed of beschadiging vertoont.

Ook onder volwassenen komt huiselijk geweld en mishandeling erg veel voor.

Daarnaast kunnen traumatische gebeurtenissen voorkomen in de vorm van ongelukken, oorlog, ziekte, medische interventies, de dood van geliefden, natuurrampen en allerlei andere gebeurtenissen. Mensen kunnen ook secundaire traumatische stress ervaren door over traumatische ervaringen te horen of ze te zien, of doordat ze merken dat hun geliefden lijden als gevolg aan traumatische gebeurtenissen.

Het gemeenschappelijke kenmerk van al deze traumatische ervaringen is dat ze gepaard gaan met enige vorm van bedreiging van de emotionele en/of psychische veiligheid. De precieze impact van

een trauma omschrijven is moeilijk, omdat die zo afhankelijk is van de subjectieve ervaring van het individu (blz. 26 t.v.d.y.).

In het boek “Sensori-motor psychotherapie” worden twee grote onderverdelingen gemaakt:

- Relatieve trauma, dit kan ook veroorzaakt worden door onbekenden. Verkrachting, pesten, haatdelicten en fysiek of seksueel misbruik zijn voorbeelden van relationeel trauma.
- Andere trauma's zoals ongelukken of rampen waar geen andere mensen bij zijn betrokken, maar deze zijn desondanks toch traumatisch (blz. 78 en 79 s.m.p.t.).

Trauma kan het gevolg zijn van een eenmalige gebeurtenis (een ongeluk, verkrachting, een misdaad of een ramp), maar kan ook chronisch zijn (kindermisbruik, verwaarlozing, oorlogservaringen, aanhoudend geweld).

Peter Levine omschrijft de volgende oorzaken, vooral opgedaan in de kindertijd waar men vaak niet bij stilstaat.

- Een foetaal trauma (in de baarmoeder).
- Een geboortetrauma.
- Het verlies van een ouder of een ander familie lid waar een hechte band bestaat.
- Ziekte, hoge koorts, vergiftiging zonder opzet.
- Lichamelijk letsel, inclusief val of een ongeluk.
- Seksueel, lichamelijk en emotioneel misbruik, inclusief ernstige verwaarlozing en mishandeling.
- Getuige zijn van geweld.
- Natuurrampen en aardbevingen, branden, overstromingen e.d.
- Medische behandelingen, als tandheelkundige behandelingen, operaties als amandelen knippen, buisjes in de oren of operaties voor een lui oog.
- Verdoving.
- Langdurig niet in staat zijn te bewegen, gips of spalken.

Het kunnen soms schijnbaar onschuldige gebeurtenissen zijn, maar voor de desbetreffende persoon heel belangrijk. Vaak blijven deze onopgemerkt en worden deze trauma's een leven lang mee gedragen met alle gevolgen van dien (blz. 63 De tijger ontwaakt).

Het helen van wonden uit het verleden vereist een delicaat evenwicht tussen veiligheid en risico. Het verwerken van trauma kan onvermijdelijk herinneringen, sterke emoties, fysieke reacties en overlevingsmechanismen oproepen die symptomen, ongemak of angst tijdelijk kunnen verergeren. Daarom is er een zeker mate van veiligheid nodig om wonden uit het verleden te helen (blz. 81 s.m.p.t.).

1.3.1 Trauma en onveilige hechting, opgelopen in de kindertijd

De relaties waar we de meeste vreugde en voldoening aan beleven, zijn meestal onze relatie met diegene aan wie we ons gehecht hebben, diegenen die het dichtst bij ons staan. Deze relaties kunnen ook de oorzaak zijn van ons grootste leed en onze emotionele pijn.

Gehechtheid is een biologisch gedreven, noodzakelijke behoefte aan verwantschap met andere mensen die in de kindertijd begint en gedurende ons hele leven voort duurt. Zulke gehechtheidsrelaties zijn essentieel voor onze overleving (blz. 633 s.m.p.t.).

In het boek “Eerste hulp bij hechting” wordt hechting beschreven met de metafoor van “het geweven lapje”. De hechtingsrelatie tussen ouder en kind kun je zien als het weven van een band, waarbij zowel de ouders als het kind de draden weven. Deze relatie vormt een uniek patroon van interacties vanaf het begin. Een patroon van gedachten en gevoelsstromen, sferen, spanningen en mooie momenten. Alle draden samen vormen een stevige band, een band met gaten of knopen, een harmonieuze of een conflictueuze band.

De eerste levensjaren zijn van groot belang in een mensenleven. Wat is er nodig om een veilige relatie tussen ouders en hun kinderen tot stand te brengen? Wat gebeurt er als die band verstoord is, welke kwetsbare situaties kunnen zich voordoen, en welke gevolgen heeft dit voor de hechtingsrelatie later?

In het boek “Sensori-motor psychotherapie” wordt beschreven:

Soms ervaar je in je leven dat er iets mist, het leven lijkt op zich goed, maar toch heb je tegelijkertijd een vaag gevoel dat er iets mist. Kun je niet ontspannen in aanwezigheid van anderen of lukt het je niet om volledig jezelf zijn. Verlang je naar meer vreugde, of meer verbinding met anderen of met jezelf. Misschien heb je het gevoel de controle kwijt te zijn, flashbacks, nachtmerries, hevige onrust razernij paniek, schaamte of voel je je overstelpt of anderszins niet in staat om met de dagelijkse ups en downs om te gaan.

Boven genoemde problemen zijn een gevolg van problematische gehechtheid of van trauma of van een combinatie van beide.

Gehechtheid verwijst naar de sterke emotionele band die we gedurende lange tijd voelen met bepaalde mensen. Met andere woorden, we raken aan hen gehecht.

De positieve inprentingen hebben een constructief effect op onze toekomstige relaties. Indien er iets mis gaat in deze inprentingen is dit niet het geval. We herzien onze verwachtingspatronen niet meer waardoor patronen uit ons verleden zich blijven herhalen en we onszelf als volwassene weerhouden om volop aan het leven deel te nemen en betrokken te zijn bij anderen.

Als er al vroeg in het leven sprake was van herhaaldelijk of chronisch trauma – vooral als er geen veilige persoon was aan wie hulp of bescherming kon worden gevraagd of als trauma veroorzaakt werd door de gehechtheidspersoon – kan het moeilijk zijn om de effecten daarvan te verwerken.

Bewegingen, houding en fysiologie van het lichaam passen zich automatisch aan aan de situatie waarin men zich bevindt, zonder dat we ons dat bewust voornemen, ten einde ons voortbestaan te garanderen en optimaal gebruik te maken van de beschikbare middelen. Als de gehechtheidspersonen “goed genoeg” zijn leidt dit tot een zekere fluiditeit en flexibiliteit van de besluitvorming, verwachtingen en handelingsreeksen gedurende de hele levensloop van een persoon (blz.78 s.m.p.t.).

Opmerking Paula: Indien de hechting niet goed verloopt tussen de vaste verzorger en het kind, gaat er iets structureel mis in het gevoel van veiligheid, waardoor het kind in de overlevingsmodus schiet. Het kind zal niet snel afwijken van deze mechanismes, omdat deze voor hem/haar functioneel zijn gebleken. Deze mechanismes kunnen ook blijven doorwerken nadat ze hun functionaliteit verloren hebben en dus niet meer nodig zijn.

1.3.2 Verschillende vormen van onveilige gehechtheid

Bij jonge kinderen die veilig gehecht zijn aan hun ouder(s), is er een balans tussen het verkennen van de omgeving (exploreren) en het zoeken van de nabijheid van de ouder. Zolang de ouder in de buurt is, voelt het kind zich op zijn gemak en kan het de omgeving verkennen. Maar zodra het kind

bang of verdrietig is, staakt het kind zijn spel om de nabijheid van de ouder op te zoeken. De ouder biedt zowel de veilige uitvalsbasis van waaruit het kind de omgeving kan verkennen, als de landingshaven waarnaar het kind terugkeert bij spanning of angst. Bij onveilig gehechte kinderen is deze balans zoek. In het ene uiterste fungeert de ouder niet als veilige uitvalsbasis, waardoor het kind nauwelijks aan exploratie en spel toekomt. Het kind is altijd bezig met nabijheid zoeken. In het andere uiterste fungeert de ouder niet als veilige haven bij wie het kind troost kan vinden. Het kind is vooral aan het exploreren, en zoekt vrijwel nooit troost – zelfs als het van streek is. Kenmerkend voor onveilig gehechte kinderen is het gebrek aan vertrouwen in zichzelf en in hun omgeving.

Onder de noemer van ‘onveilig gehecht’ worden drie verschillende vormen van onveilige gehechtheidsrelaties onderscheiden: vermijdende, ambivalente en gedesorganiseerde gehechtheid. Deze vormen van onveilige gehechtheid resulteren in verschillend gedrag:

- *Vermijdend-gehechte* kinderen hebben, na veelvuldig te zijn afgewezen, geleerd geen beroep meer te doen op hun ouders als ze stress ervaren. Deze kinderen richten hun pijn, verdriet of angst eerder naar binnen, of reageren agressief bij spanning. In sociale contacten houden ze liever afstand, ze kunnen hun eigen boontjes wel doppen.
- *Ambivalent-gehechte kinderen* zijn vooral onzeker door het sterk wisselende, inconsistente gedrag van hun ouders. Ze zoeken voortdurend nabijheid, zijn soms erg aanhankelijk, passief of boos. Ze missen het zelfvertrouwen van een veilig gehecht kind.
- Een derde groep kinderen is *gedesorganiseerd/verstoord-gehecht* aan de ouders. Van deze kinderen wordt ook wel gezegd dat ze een ‘verstoorde gehechtheidsrelatie’ met hun ouders hebben. Deze kinderen zijn doorgaans opgegroeid met ouders die zowel een bron van steun als bron van angst zijn, bijvoorbeeld doordat de ouders het kind mishandelen of depressief zijn. Of doordat een ouder het kind niet kan beschermen tegen het geweld dat plaatsvindt in het gezin. Het jonge kind kan zich niet aanpassen aan deze onoplosbare paradox en laat daarom vreemd, gedesorganiseerd gedrag zien, zoals nabijheid zoeken bij vreemde mensen, of gaan huilen als het zijn ouder weer ziet na een korte scheiding. Oudere kinderen kunnen extreem angstig, controlerend en bezig gedrag laten zien.

In de DSM-5 wordt gesproken van de *reactieve hechtingsstoornis*. Dit is een psychische aandoening waarbij een jong kind er niet in slaagt een gehechtheidsrelatie aan te gaan met zijn ouders of verzorgers. De stoornis komt alleen voor in extreme situaties van verwaarlozing, mishandeling of frequente wisseling van verzorgers, en kan niet verklaard worden door een ontwikkelingsachterstand. Volgens een schatting gebaseerd op de DSM III-R classificatie, heeft ongeveer 1 procent van alle kinderen een hechtingsstoornis (Richters en Volkmar (1994).

Bron: <http://richtlijnenjeugdhulp.nl>

1.4 Welke uitwerking heeft trauma op het lichaam?

Peter A. Levine legt in zijn boek “De tijger ontwaakt” uit dat er de 3 verdedigingsreacties zijn: vechten (fight), vluchten (flight) en bevriezen (freeze).

Dit zijn reacties die ook terug te vinden zijn in de dierenwereld. Het voorbeeld van de Impala die bevriest of zich dood houdt net voor het moment dat de jachtluipaard hem grijpt, wordt beschreven. Ten eerste om misschien later als de jager de prooi voor dood houdt toch op een onbewaakt moment te kunnen ontsnappen. Ten tweede om zijn bewustzijn uit te schakelen tegen de pijn die de prooi moet lijden als het door de jager opgegeten wordt.

In de eerste situatie lijkt de Impala uiterlijk wel dood, maar laadt het zich van binnen op om op het moment dat het mogelijkheid tot ontsnappen ziet die energie te kunnen ontladen en ervandoor kan schieten.

Daar waar dieren zich ontladen door in actie te schieten, slaan wij mensen deze energie op en leidt dit tot trauma wat symptomen als angst, depressie, psychosomatische en gedragsproblemen veroorzaakt. Door middel van deze symptomen probeert het lichaam de niet ontladen energie in toom te houden. We raken slachtoffer van het trauma en zijn zo nooit volledig in staat ons thuis te voelen in onszelf en in de wereld.

Bevriezen is datgene die het meest zijn weerslag heeft op het lichaam. De spanning van het bevriezen oftewel zich dood houden slaat zich op in het lichaam en wordt niet meer ontladen door ons. Daarom dat een trauma zo'n langdurig effect op ons kan blijven behouden (blz. 25-31 De tijger ontwaakt).

Trauma activeert een andere soort lichamelijke intelligentie in de vorm van intense, fysieke overlevingsresponsen die bedoeld zijn om ons te beschermen tegen schade en letsel. Het orthosympathisch zenuwstelsel scheidt adrenaline af om het hart te laten pompen, spieren te voorzien van zuurstof en energie die nodig zijn om hulp te vinden, terug te vechten of te ontsnappen. Al onze zintuigen worden hyperalert. Als bovenstaande ons niet lukt, reageert het lichaam door te bevriezen, verlamt of verdoofd te raken of te blokkeren. Al deze aangeboren reacties op trauma zijn natuurlijk van essentieel belang voor ons voortbestaan (blz. 96 s.m.p.t.).

Voor velen van ons geldt dat de oorspronkelijk adaptieve reacties op gevaar en gehechtheidsproblemen blijven voortbestaan lang nadat de omstandigheden zijn veranderd, waardoor dezelfde fysieke reacties ook in het heden worden ervaren als toen.

Als we zijn blootgesteld aan trauma, is het mogelijk dat we ons nog steeds elke dag bevroren, verdoofd of gespannen voelen, dat we hulp blijven zoeken, of dat we nog altijd paraat zijn om te vluchten of te vechten. We kunnen overgevoelig zijn voor geluiden of bewegingen en gemakkelijk schrikken van onbekende prikkels of juist onvoldoende reageren op prikkels, een afstand tussen onszelf en ons lichaam ervaren, of ons van binnen dood en leeg voelen.

Als volwassenen belichamen we waarschijnlijk nog steeds de houdingen en bewegingen die tot gewoontes zijn geworden in een poging tot optimaal gebruik maken van onze omgeving en wat de mensen in die omgeving ons te bieden hebben.

Vaak begrijpen we evenwel niet wat de oorspronkelijke, achterliggende wijsheid van deze lichamelijke responsen was en beseffen we niet dat we die effecten van ons verleden kunnen ontstijgen als we er maar voldoende bewust van zijn om ze te veranderen.

Zowel de emotionele pijn als de fysieke pijn door toedoen van trauma wordt in het lichaam gevoeld. Emotionele pijn kan zich manifesteren door onder andere een dichtgeknepen keel, een verhoogde hartslag of pijn op de borst. Als onze sensaties van fysieke en emotionele pijn onprettig of overweldigend zijn, sluiten we ons ervoor af, zodat we deze niet langer hoeven te ervaren. Dit afsluiten kan voor de duur van het trauma nuttig zijn, maar het kan er ook toe leiden dat we ons in de loop van de tijd aanleren om ons af te sluiten in voorbereiding op pijn en ongemak. In plaats van een tijdelijke oplossing wordt afsluiting de nieuwe vorm. We sluiten ons af voor ons lichaam. Als we de boodschappen van ons lichaam negeren of ontkennen verliezen we de mogelijkheid om in contact te komen met de aangeboren wijsheid van ons lichaam. We proberen te vertrouwen op onze geest die door toedoen van trauma zelfbeschermingsmechanismen heeft gevormd waardoor we ons vaak niet meer bewust zijn van de mogelijkheden voor genezing en groei die kunnen worden gevonden door te luisteren naar ons lichaam (blz. 98 s.m.p.t.).

1.5 Symptomen van trauma

Peter Levine beschrijft verschillende symptomen die op trauma wijzen, omdat ze bij bijna alle mensen optreden. Ondanks de enorme diversiteit aan mogelijkheden, schijnt het zenuwstelsel aan sommige symptomen de voorkeur te geven.

In het algemeen zullen deze symptomen eerder optreden dan andere:

- Hyperactivering.
- Verstrakking.
- Dissociatie (incl. ontkenning).
- Gevoelens van hulpeloosheid.
-

Daarnaast zijn er andere vroege symptomen die tegelijkertijd of vlak erna beginnen op te treden:

- Verhoogde waakzaamheid (steeds op je hoede zijn).
- Indringende beelden of flashbacks.
- Extreme gevoeligheid van licht of geluid.
- Hyperactiviteit.
- Overdreven emotionele en schrikreacties.
- Nachtmerries en nachtelijke angsten.
- Snelle stemmingswisselingen, razernij, woede aanvallen, schaamte.
- Verminderd vermogen om met stress om te gaan.
- Problemen met slapen.

In een volgend stadium kunnen de volgende symptomen voorkomen (let wel; deze lijst is geen diagnostisch hulpmiddel, het is een gids en kan bij ieder geval anders zijn)

- Paniekaanvallen, angsten en fobieën.
- Geestelijke leegte of versuffing.
- Overdreven schrikreacties.
- Extreme gevoeligheid voor licht en geluid.
- Hyperactiviteit.
- Overdreven emotionele reacties.
- Nachtmerries en nachtelijke angsten.
- Vermijdend gedrag.
- Zich aangetrokken voelen tot gevaarlijke situaties.
- Regelmatig huilbuien.
- Snelle stemmingswisselingen.
- Overdreven of verminderde seksualiteit.
- Geheugenverlies of vergeetachtigheid.
- De moeite of onmogelijkheid een ander lief te hebben, hen te verzorgen of een band op te bouwen.
- Angst om te sterven, gek te worden of te kort te leven.
- Verminderd vermogen om met stress om te gaan.
- Problemen met slapen.

Zoals je ziet kunnen overlappingen ontstaan in de begin en de vervolgfase.

De laatste groep symptomen vraagt meestal meer tijd om zich te ontwikkelen en zijn in de meeste gevallen voorafgegaan door één of meerdere eerder genoemde symptomen.

Je merkt misschien dat sommige symptomen op alle drie de lijsten voorkomen. Er is geen vastgestelde regel die bepaalt welk symptoom het organisme te hulp zal roepen, of wanneer het dat zal doen.

De symptomen die zich meestal als laatste ontwikkelen zijn:

- overdreven verlegenheid.
- gedempte of verminderde emotionele reacties.
- de onmogelijkheid om een verbintenis aan te gaan (*Ook met zichzelf*).
- chronische vermoeidheid of heel weinig lichamelijke energie.
- problemen met het immuunsysteem en bepaalde endocriene problemen, als een verstoorde werking van de schildklier.
- psychosomatische aandoeningen als, hoofdpijn, nek en rug problemen, astma, spijsverteringsproblemen, spastische dikke darm en ernstige vorm van het premenstrueel syndroom. (*Uitleg van psychosomatische ziekten wordt nader omschreven in het volgende hoofdstuk*)
- depressie, gevoelens van naderend onheil.
- gevoelens van onverschilligheid, vervreemding en afzondering – “Levend dood” zijn.
- verminderde belangstelling voor het leven.
- angst om dood te gaan, gek te worden of te kort te leven.
- regelmatige huilbuien.
- snelle stemmingswisselingen.
- geheugenverlies, vergeetachtigheid.
- overdreven of verminderde seksuele activiteit.
- gevoelens van hulpeloosheid of hulpeloos gedrag (*slachtofferrol*).
- verbindingen aangaan met anderen en zichzelf.
- problemen met slapen (*mogelijk ook te veel slapen*).
- verminderd vermogen met stress om te gaan.

Het is duidelijk dat niet al deze symptomen exclusief door een trauma worden veroorzaakt. Het verschil met gewoon ziek zijn of gevoelens van onbehagen en trauma symptomen is dat de laatste blijven aanhouden. Ze kunnen stabiel (altijd aanwezig zijn), instabiel (komen, gaan en komen weer) en latent aanwezig zijn (zich decennia lang verbergen en dan ineens opkomen).

Mensen zullen op verschillende manieren blijf geven van traumatische symptomen, afhankelijk van de aard en ernst van het trauma (blz.148-151 De tijger ontwaakt).

1.6 Trauma als oorsprong van psychosomatische ziekten

Traumatische symptomen hebben niet alleen invloed op onze emotionele en geestelijke toestand, maar ook op onze lichamelijke gezondheid.

Als er geen andere oorzaak voor een lichamelijke kwaal kan worden gevonden, zijn stress en een trauma waarschijnlijke kandidaten. Een trauma kan iemand blind maken, stom of doof. Kan verlamming veroorzaken, chronische nek en rugpijn teweeg brengen, chronisch vermoeidheidssyndroom, bronchitis, astma, spijsverteringsproblemen, migraine en een hele massa aan zogenaamde psychosomatische aandoeningen.

Elk lichamen systeem dat de door trauma veroorzaakte en niet ontladen activering aan zich kan binden, is een gemakkelijk doelwit. De opgesloten energie zal elk beschikbaar element van onze fysiologie gebruiken (blz. 166 De tijger ontwaakt).

Aan de hand van de cursus “Psychosomatische ziekten” van Hade de Neve:

Kort gezegd kun je aannemen dat veel psychosomatische ziekten voortkomen door leed, lijden, trauma. Als men te lang te maken heeft gehad met leed of zo’n heftige ervaring hebt meegemaakt in het leven van baby tot volwassene kon dit zich manifesteren in allerlei soorten klachten in het lichaam die in eerste instantie moeilijker te duiden zijn als rusteloosheid, spanningen, stress, opgejaagd voelen, onwel voelen. Deze zaken sluipen in het leven en kunnen leiden tot burn-out. Men voelt zich vaak onbegrepen, men distantieert zich steeds meer van het leven, neemt steeds minder deel aan activiteiten, gezelligheid en sluit zich steeds meer af.

Hade omschrijft dit als: “Een stuurloze computer die op hol slaat omdat het in de controlekamer van de geest niet meer helder is”. Het leven is niet meer draaglijk.

Dit is het moment dat de psychosomatische ziekte toe slaat.

Psychosomatisch onderzoek bij volwassenen zal haast altijd verwijzen naar moeilijkheden die hun oorsprong vinden in het prille begin van het mensenleven.

Enkele vormen van psychosomatische ziekten zijn:

- Burn-out
- Stress en pijn
- Ademhalingsproblemen
- Huidaandoeningen
- Spijsverteringsaandoeningen
- Hart- en vaatziekten
- Depressie
- Kanker

Opmerking Paula: Ook bij deze ziektebeelden geldt dat het niet altijd aan trauma gerelateerd hoeft te worden. Trauma kan de ziekte wel aanwakkeren.

Rudiger Dhalke in “De signalen van de ziel” zegt:

Bij het ontstaan van ziekte voelen we ons “belaagd”. Door iets waarvoor we onze ogen liever sluiten, besparen we ons bewustzijnsenergie door dit iets te laten afdalen naar het psychische niveau en daarna naar het lichamelijke niveau. Alles wat wij niet in ons bewustzijn toelaten en waarvan we menen het te kunnen elimineren door het te negeren, komt het in de schaduwwereld terecht van het onbewuste.

Deze schaduwwereld bestaat dus uit alles wat we niet willen weten en dat we niet wensen te accepteren, zodat we het liever over ons hoofd zien.

Een psychosomatische ziekte is een verstoring van de psychische oorsprong en lichamelijke letsels met zich meebrengend. De wetenschap heeft een vooruitgang geboekt in die zin dat hij in het kader van de psychosomatische ziekte de mens als een geheel gaat beschouwen doordat zij onderkent dat er een tweerichtingsverkeer is tussen emotionele zaken en de fysiologische vertaling hiervan (de uitwerking op het lichaam). De zieke mens lijdt in zijn lichaam en in zijn geest. Yoga en de hele filosofie hierachter beoogt de mens al heel lang in zijn geheel, wat men een holistische visie noemt. Het mentaal en het lichaam zijn intens met elkaar verbonden.

Er dient gezegd te moeten worden dat niet alle ziekten als psychosomatisch beschouwd kunnen worden, niet alles heeft een psychosomatische oorsprong.

Trauma ligt echter vaak aan de oorsprong van een psychosomatische ziekte. Dit ontstaat door de opwinding van het trauma en het psychosomatische verweer van de persoon tegen dit trauma.

Vaak gaat het om verlies van iets of iemand. Op dit verlies volgt een “narcistische kwetsuur” die op haar beurt kan verwijzen naar iets van vroeger. Vaak is er een brute scheiding met een dierbare uit de vroege kinderjaren.

Later volgt er dan een scheiding in het huidige, volwassen leven waardoor de persoon sterk herinnerd wordt aan die 1^e scheiding. Vaak wordt dan gezien dat er later een psychosomatische ziekte de kop op steekt. In dit fenomeen krijgen we een herhaling van een onderliggend trauma dat nog niet verwerkt is.

Een psychosomatische zieke is iemand die zijn innerlijk conflict niet anders kan uiten dan in een ziekte. Eigenlijk een soort van noodkreet waarin de omgeving alleen een luisterend oor kan bieden en een warm hart kan aanreiken. De echte moed en de wil om de zin van de ziekte te begrijpen ligt bij de persoon zelf. De inspanning en het verlangen eruit te willen komen moet vanuit de zieke uit hun diepste zelf komen.

Van hieruit kan een ziekte de gelegenheid bieden om een nieuwe wending in het leven te geven, de gelegenheid om te evolueren, een uitnodiging om te groeien.

Natuurlijk geeft het ziek zijn ons ongemak, pijn en beperkingen en twijfels, een periode waarin we veel kunnen verliezen.

Maar het kan ook een verrijkende periode zijn, een periode van herbronnen, het opnieuw vastleggen van prioriteiten, een chaotische periode die naar het creëren van een nieuwe orde leidt.

Diegene die een zin aan hun ziek zijn kunnen geven, begrijpen dat gezond zijn een correcte samenhang vergt tussen gedachten, gevoel, woorden en daden. Weten wat we echt denken, onze gedachten onderscheiden en zien of ze het gevolg zijn van angst of vertrouwen. Zeggen wat we denken en doen wat we zeggen dat we zullen/willen doen.

Deze nieuwe samenhang scheppen is moeilijk en vraagt een niet aflatende inspanning.

1.7 Westerse vormen van traumaverwerking

In het boek “Traumaverwerking door yoga” wordt een korte geschiedenis wat betreft traumabehandeling gegeven:

Traumatische ervaringen zijn er altijd geweest, maar ons begrip van de betekenis van deze ervaringen en de invloed die ze op mensen hebben is in de loop van de tijd sterk veranderd.

In het oude Griekenland stelde Hippocrates, de vader van de moderne westerse geneeskunde, dat er een verband was tussen de fysiologie van het lichaam en iemands mentale en emotionele toestand. Hysterie was een van de eerste etiketten voor psychische symptomen zonder duidelijke lichamelijke oorzaak. Deze term werd van de 17^e tot ver in de 19^e eeuw gebruikt om diverse symptomen bij vrouwen te beschrijven.

In de loop van de 19^e eeuw begon men steeds meer verbanden te zien tussen traumatische gebeurtenissen en de daaropvolgende symptomen waar geen lichamelijk letsel aan ten grondslag lag. Een bekende naam in deze periode is Sigmund Freud.

In de Eerste Wereldoorlog zag men mannen, vooral soldaten terugkomen van het front met een reeks aan onverklaarbare klachten waardoor de aandacht voor trauma gerelateerde symptomen groeide. De Tweede Wereldoorlog zorgde voor een verdere begrip van het bestaan van een trauma-gerelateerd syndroom bij gevechtsveteranen.

Na de Tweede Wereldoorlog werd door de American psychiatric association de eerste Diagnostic Manual of Mental Disorders ontwikkeld (de DSM) Pas in de DSMIII, gepubliceerd in 1980 werd er daadwerkelijk de term Post Traumatische Stress Stoornis opgenomen.

In de afgelopen decennia is het idee dat er iets bestaat als posttraumatische stressstoornis breed geaccepteerd en is ook de focus erop verbreed. Niet alleen meer gericht op oorlogstrauma, maar ook huiselijk geweld, seksueel geweld en kindermishandeling werden hieronder geschaard.

Behandelmethodes in de jaren 70 en 80 waren vooral gericht op het spuien van gevoelens en herinneringen die samenhangen aan het trauma. Het zogenaamde afreageren wat ook al eerder door Freud werd ingezet als therapie. Hierin was het doel om negatieve herinneringen kwijt te raken of uit te wissen.

In de jaren 80 had men het over blootstellingstherapie waarin het slachtoffer juist werd blootgesteld aan stimuli die aan het trauma herinneren. Dit valt onder de noemer cognitieve gedragstherapie; dit is een vorm van psychotherapie waarin je zicht krijgt op je denkpatronen en je leert hoe je gedachten samenhangen met je gevoelens en gedrag.

Naast de cognitieve gedragstherapieën is een breed aanbod aan behandelingen ontstaan voor chronische traumatische stress-symptomen zoals; groepstherapie, psychodynamische therapieën, hypnose, psychosociale rehabilitatie, Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), relatie- en gezinstherapieën enz.

Ook behandeling met psychofarmaca komt veel voor.

In de afgelopen 20 jaar is men tot de conclusie gekomen dat de benaming PTSS te beperkt is als enige diagnose voor trauma-gerelateerde aandoeningen. En heeft men de term complex trauma ingevoerd om de vergaande gevolgen geassocieerd met het langdurig verkeren in een omgeving van mishandeling en verwaarlozing te benadrukken.

Daar waar men bij PTSS blootstelling gebruikte als therapievorm durfde men dit bij complex trauma vaak niet aan, omdat dit in eerste instantie de symptomen verergerde en cliënten vroegtijdig stopten met de therapie of er grote moeite mee hadden. Hierdoor werden deze cliënten steeds vaker uitgesloten voor de standaard behandelstudies.

Men is steeds beter gaan kijken naar de unieke behoeften van mensen die worstelen met een complex trauma en op zoek gegaan naar alternatieve behandelmethoden.

Er werden methoden ontwikkeld om copingvaardigheden (coping is de manier waarop je met stress omgaat) te ontwikkelen bij de cliënt, nog voordat er met traumatische herinneringen wordt gewerkt. De STAIR methode wordt ontwikkeld die gericht is op het ontwikkelen van zelfregulatie vaardigheden nog voordat er verder over trauma wordt gesproken.

De nieuwste ontwikkelingen binnen trauma behandeling worden gevormd door alternatieve en op integratie gerichte strategieën die verder gaan dan de traditionele gesprekstherapie, waarin weinig aandacht werd geschonken aan de lichamelijke reacties die tijdens zo'n gesprekken naar boven kunnen komen en die bepaalde gevoelens oproepen waardoor het traumaslachtoffer al snel het gevoel heeft nog altijd niet veilig met het trauma om te kunnen gaan.

De nieuwere vormen proberen de cliënt een bron van kracht te ontwikkelen en gebruiken een bottom-up benadering die ook het lichaam in de behandeling betreft. Sensomotorische psychotherapie is hier een voorbeeld van. Hierbij wordt het lichaam gebruikt als ingang om de krachtbronnen en onverwerkte traumatische herinneringen van de cliënt te verkennen.

Creatieve therapieën richten zich vooral op het integreren van lichaam en geest bij de genezing en ook het beoefenen van yoga biedt mogelijkheden voor lichaamsgerichte interventies bij traumaslachtoffers. Door het doen van yogaoefeningen worden lichamelijke beweging en gezonde handelingspatronen in de behandeling geïntegreerd. Daardoor kunnen traumaslachtoffers op een heel lichamelijke manier bouwen aan innerlijke kracht en hulpbronnen. Omdat yoga de genezing

van zowel lichaam als geest bevordert, bevindt deze methode zich samen met andere vergelijkbare lichaamsgerichte strategieën in de voorhoede van traumabehandeling.

*Yoga is het pad dat het lichaam en de zintuigen versterkt,
de geest verfijnt,
de intelligentie beschaaft en zetelt in de ziel,
de kern van ons wezen.*

(B.K.S. Iyengar uit t.v.d.y.)

Peter Levine in “De tijger ontwaakt” geeft aan;

Trauma's zijn geworteld in onze instinctieve levensfuncties. Daarom vinden we de sleutel tot genezing in zowel lichaam als geest.

Ieder van ons moet die wortels vinden en zich realiseren dat we een keus hebben – Misschien wel de belangrijkste van ons leven.

De verwerking van een trauma is een natuurlijk proces dat we door een innerlijk gewaarzijn van ons lichaam kunnen binnengaan.

We zullen moeten leren die energie wat zich heeft opgeslagen en vastgezet in ons lichaam te ontladen.

Gelukkig kan dezelfde energie die traumasymptomen veroorzaakt ook worden aangewend om te helen van een trauma waardoor men genezing, meesterschap en zelfs wijsheid verkrijgt.

Om deze taak te kunnen volbrengen moet je er heel sterk naar verlangen weer heel te worden, dit verlangen zal het anker zijn waarmee je ziel weer aan je lichaam wordt verbonden. Genezing zal plaatsvinden als eerder “bevroren” delen van je ervaring (in de vorm van symptomen) van hun trauma dienende taak worden ontheven, zodat je langzaam kunt ontdooien. Als je ontdooit krijg je de mogelijkheid om beweeglijker en functioneler te worden.

2 De oosterse visie op trauma

Vanuit verschillende bronnen beschrijf ik de geschiedenis van yoga in het kort en kijken we naar Indische denkbeelden en hoe ze mogelijk ondersteunend kunnen zijn voor het verwerken van trauma. We zullen een paar punten uitlichten uit verschillende stromingen zoals; De yoga sutra's van Patanjali, het boeddhisme, chakra's en mindfulness.

2.1 Geschiedenis

Al meer dan 5000 jaar beoefenen mensen yoga. Yoga is terug te vinden in een aantal van de vroegst geschreven teksten uit het geografische gebied dat nu Pakistan en India omvat, toen de valleien van de Indus en de vroegere Sarasvati. Deze teksten, de veda's en de upanishads worden binnen het Hindoeïsme als heilige geschriften beschouwd. In dezelfde regio zijn naast andere filosofieën nog twee andere bekende denkwijzes gevormd, het boeddhisme en het jainisme.

De yoga leer vormde zich gaande weg in verschillende stromingen.

Een bekende grammaticus in de geschiedenis van de yoga praktijk schreef de yoga Sutra's (Patanjali). Een verzameling van aforismen die als één van de heilige geschriften binnen het Hindoeïsme geldt en een grondlegger is van de yogafilosofie en praktijk.

Het achtvoudige pad dat hij heeft beschreven geeft een leidraad hoe de yoga praktijk uit te voeren. Dit pad staat nog altijd centraal in de moderne denkbeelden over zelfdiscipline en mindfulness die horen bij een leven als yogi.

Het boeddhisme heeft het over het lijden in het leven van de mens, om ons heen en hoe de mens zich hecht aan al het lijden en zo geketend blijft aan het rad van bestaan. Ook binnen het boeddhisme wordt een handleiding gegeven over hoe los te komen van alle gehechtheden. (De yoga sutra's van Patanjali en het boeddhisme worden nader beschreven hieronder).

Er zijn door de jaren heen heel veel religieuze, spirituele of seculiere tradities ontstaan die worden ingelijfd door uiteenlopende groepen mensen, al naar gelang hun persoonlijke en maatschappelijke wensen en oogmerken.

Centraal staat echter dat door de meeste mensen yoga wordt gezien als een onderzoek naar het zijn. Het mooie aan yoga is dat het zich door de eeuwen heen heeft kunnen aanpassen aan de behoeften van zeer verschillende culturen, van het oude India tot de moderne wereld.

Bij de traumasensitieve vorm van yoga wordt yoga niet zozeer als religie gezien, maar eerder als een vorm van praktisch onderzoek naar het zijn (blz. 52 en 53 t.v.d.y.).

2.2 Yoga sutra's van Patanjali

Yoga zouden we kunnen bepalen als een methodische, wetenschappelijke inspanning om tot bevrijding te komen.

Wetenschappelijk, omdat alles op een methode berust die volgens bepaalde richtlijnen en criteria naar een bepaald doel toe werkt.

Een leermethode, omdat het iets is wat je zelf moet doen en dat orde schept binnen jezelf.

Men gaat van versnippering naar concentratie.

De methode van Patanjali bestaat erin voor zichzelf een toestand van onthechting te bereiken en een niet aflatende inspanning en volhoudingsvermogen te scheppen om tot die onthechting te komen. Door je meester van jezelf te maken ben je geen slaaf meer van je verlangens, die je naar alle kanten trekken.

Het achtvoudige pad van Patanjali bestaat uit:

1. Yama: de ethische houding ten opzichte van anderen.
-Geen geweld, oprecht zijn, niet stelen, zuiverheid en niet begerig zijn.
2. Nyama: de ethische verplichtingen ten opzichte van jezelf.
-Reinigen van lichaam, innerlijk en uiterlijk en reinigen van de geest door te onderzoeken welke gedachten je hebt, pure of onpure gedachten. Tevredenheid, inspanning, opdoen van kennis door studie en zelfstudie, overgave aan datgene wat ons overstijgt. “Het is wat het is”. Het besef dat sommige zaken buiten onze macht liggen en geeft een neutrale houding weer.
3. Asana: het aannemen van verschillende meditatiehoudingen die het lichaam te vergrendelen.
4. Pranayama: de beheersing van de levensenergie, de ademhaling is de brug tussen lichaam en geest (denken).
5. Pratyahara: het terugtrekken van de zintuigen van de objecten in de buitenwereld.
6. Dharana: concentratie op het object.
7. Dhyana: meditatie als verzinking, contemplatie.
8. Samadhi: de waarnemer, het proces van waarnemen en het object vallen samen waardoor het zelfgewaarzijn verdwijnt. De gedachtestroom lost op en versmelt met het object van meditatie.

(cursus Patanjali)

Ieder mens komt in zijn of haar leven het fenomeen “Lijden” tegen dat vele gedaantes kent. Dat kunnen lichamelijke pijnen zijn, ziektes, verlies of pijnlijke ervaringen zoals teleurstellingen of krenkingen.

We worden tijdens dergelijk lijden geconfronteerd met een onrustige, beschadigde geest die voortdurend afleiding zoekt. Deze geestelijke onrust vergt veel van onze energie en werpt blokkades op waardoor we niet meer helder en adequaat meer kunnen handelen. Verder vertroebelt ze onze waarneming.

Patanjali, de schrijver van de yogasutra's noemt 5 oorzaken (klesha's =geestelijke obstakels) voor verschillende soorten van lijden.

1. Onwetendheid (Avidya)
2. Ik-gerichtheid (Asmita)
3. Hebzucht (Raga)
4. Afkeer en vijandschap (Dvesa)
5. Angst (Abhinivesa)

Angst ondermijnt onze levensenergie. We verdringen angst vaak, of weten niet hoe we hiermee moeten omgaan. Om de talrijke vormen van angst open tegemoet te kunnen treden, dienen we eerlijk te zijn en de moed te hebben ons kwetsbaar op te stellen.

Door te accepteren dat lijden bestaat, schep je al een goede voorwaarde om het bij jezelf te zien en te aanvaarden. Lijden aanvaarden is de eerste stap op weg naar heling en transformatie. Zelfs deze zelfacceptatie helpt ons al om het lijden te verzachten, omdat we er niet meer tegen hoeven te vechten.

Daardoor opent zich de poort voor ons die ons in contact brengt met onze heilzame eigenschappen als medeleven, kalmte, nederigheid en bescheidenheid.

Yoga is een weg die zich niet identificeert met het lijden.

Onze vermeende zwakten aanvaarden, is een goede oefening om zelfacceptatie praktisch toe te passen. We bevrijden onszelf, zetten onze maskers af, en leven niet meer in de voortdurende angst ontmaskerd te worden, verstopperij te spelen dat ons van alle energie berooft en onze levensvreugde aantast.

Zelfreflectie is de tweede stap in de heling en transformatie in liefdevolle reflectie. Het is een ware kunst om met een open geest te aanschouwen zonder te oordelen. Alle antwoorden op ons lijden zijn in onszelf te vinden, als we maar durven te kijken in liefde en acceptatie. D.m.v. een zelfreflectie oefening kan men inzicht krijgen in zichzelf en antwoorden krijgen m.b.t. het leven of onderdrukte en pijnlijke gevoelens loslaten en zichzelf en anderen leren vergeven.

Zelfkennis opgedaan door o.a. acceptatie en reflectie leert ons nog dieper te kijken naar onszelf en te doorgronden. We kunnen er bijvoorbeeld achter komen wat de oorzaken zijn van lichamelijke klachten. Zodra we ongezonde houdingspatronen en spanningen hebben geïdentificeerd kunnen we leren zorgvuldiger met ons lichaam om te gaan.

Pas als we de oorzaken van onze klachten hebben getraceerd d.m.v. zelfkennis, kunnen we zelf verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen leven.

We hebben gezien dat trauma's zich ook vastzetten in ons lichaam, door hier kennis van te nemen en de uitwerking die trauma heeft op onze emoties, denkwijzen en ons lichaam te erkennen en bewust waar te nemen kunnen we accepteren en loslaten.

Zelfheling d.m.v. praktische yoga met zijn oefeningen voor lichaam, adem en geest biedt uitstekende oefeningen voor zelfheling en transformatie.

Veel lichamelijke klachten kunnen door aangepaste regelmatige yogaoefeningen worden opgelost. Samen met bovenstaande helende middelen wordt ons lijden verminderd en kunnen we werken aan een gelukkiger leven (Het grote yogatherapie boek blz. 182-184).

Never Give Up & Always Let Go!

2.3 Boeddhisme

Het belangrijkste vanuit het boeddhisme voor dit stuk is dat Boeddha doorzag dat alle bestaan leed is. Vanuit deze gedachten heeft hij de 4 edele waarheden benoemd over het "lijden":

1. Alle bestaan is leed:
Geboren worden, ziekte, ouderdom, sterven, vereniging met degene waarvan men niet houdt, scheiding van degene waarvan men wel houdt, leed, smart, pijn, verdriet en wanhoop zijn lijden. Betrokkenheid bij het onaangename is lijden, scheiding van het aangename is lijden, niet krijgen wat men wil, is lijden. Zelfs de dorst naar het bestaan en de dorst naar genot is lijden.
2. De oorsprong/ontstaan van het lijden:
De tweede edele waarheid leert dat lijden voortkomt uit de dorst die iedereen heeft om te leven, te bestaan en bijgevolg de dorst naar alle dingen van het leven.
We hebben het hier over de 5 manieren van gehecht zijn (5 skanda's).
 1. Vorm (rûpa) Materie of fysieke vorm en de gehechtheid hieraan.
 2. Gewaarwordingen (vedanâ). Het contact van de 5 zintuigen met een object.

3. De perceptie of de waarneming (samjñâ). Geheugen en hoe zaken uit het verleden geïnterpreteerd worden. Herkenning van de objecten die met de zintuigen worden waargenomen.
4. Intenties (samskhâra), gedachten. De bewuste en onbewuste intenties die het gedrag bepalen op mentaal en lichamelijk gebied. Hier valt ook spraak onder.
5. Bewustzijn of aandacht(vijnâna). Kennisname, weten wat tot kennis kan leiden. Niet herkennen zoals in samjñâ.

Opmerking Paula: Dit alles vormt de persoonlijkheid en is lijden. Wij zien alles vanuit onze eigen perceptie, wat niet altijd de waarheid is. We hechten ons aan onze eigen denkbeelden wat lijden veroorzaakt. Door alles in het juiste perspectief te zien (de waarheid) kunnen we ons ontdoen van dit lijden en verlichting bereiken.

3. Het stopzetten van het lijden:
Als men de oorzaak de van het lijden opheft dan wordt ook het gevolg opgeheven. Als men de dorst opheft, dan wordt ook het gevolg van die dorst opgeheven. Dan heeft het lijden geen reden van bestaan meer. Er wordt verwezen naar de wet van oorzaak en gevolg.
4. De weg die voert naar het stopzetten van het lijden en uiteindelijk ook het uitdoven ervan. Hierin wordt het 8-voudige pad besproken.

| | |
|---|-----------------------|
| Het zuivere inzicht | – Juiste inzichten |
| De zuivere intentie, bedoelingen, gedachten | – Juiste bedoelingen |
| De zuivere taal | – Juiste woorden |
| De zuivere handeling | – Juiste handelen |
| De zuivere middelen van bestaan | – Juiste levenswijze |
| De zuivere inspanning | – Juiste inspanning |
| De zuivere oplettendheid | – Juiste aandacht |
| De zuivere concentratie | – Juiste concentratie |

(Cursus Boeddhisme en boek Boeddhisme)

Opmerking Paula: De yoga sutra's van Patanjali en het boeddhisme hebben het over leed. Trauma is ook een vorm van leed waaraan we vaak hebben geleerd vast te houden. We hebben mechanismes ontwikkeld om te overleven. Bovengenoemde visies leren ons dat er een weg is om de ingesloten paden om te leggen, dat we verder en dieper kunnen kijken op een bewuste, eerlijke en "onthechte manier" en dat we hier een keuze in hebben. Dit sijpelt langzaam door in de westerse wereld in de vorm van bijvoorbeeld mindfulness en ook bij de reguliere therapievormen zien we steeds vaker dat er oosterse wijsheden in verwerkt worden. Zaak blijft dat je je er bewust van moet zijn dat niets vanzelf komt en dat het hard werken is om die nieuwe paden in te slijten. Eenmaal op die weg zul je wel bemerken dat je leven meer verrijking en verdieping krijgt; dat je meer rust en een dieper gevoel van geluk ervaart.

2.4 Korte introductie chakra's

Volgens de Indische yogi's is er in ons en in de natuur om ons heen een fundamentele energie werkzaam. Op subtiel lichamenlijk niveau kan deze energie door middel van visualisatie en concentratie als een soort brandpunten in ons lijf gevoeld en ervaren worden. Dit is een vermogen dat zich manifesteert in ons energielichaam met zijn vitale krachtcentra, chakra's genaamd. Volgens de yoga zijn de chakra's in subtiele vorm aanwezig op specifieke corresponderende plaatsen van het fysiologische lichaam. Het is de opvatting van de yogi's dat de chakra's een

fundamentele rol spelen in de wijze waarop mensen hun energie en levenskracht tot expressie brengen.

Voor iemand die ernaar streeft om zijn bewustzijnsniveau uit te breiden kan de chakrapsielologie belangrijke inzichten in zichzelf geven.

Volledigheid is het doel van bewustzijns groei. Acceptatie van onszelf als mens houdt in dat we erkennen dat we goed en kwaad in ons hebben. Zowel het goede en het kwade kan in ons verdrongen zijn, blijkt dat veel mensen om redenen niet van zichzelf en hun lichaam kunnen houden. Dit komt er door dat ze met allerlei schuld en schaamte gevoelens kampen uit bijvoorbeeld door voor hun gevoel verkeerd handelen of falen in het verleden, of vanwege het verkeerd interpreteren van hun vroegere gedrag.

De Chakrapsielologie kan mensen stimuleren tot het integreren van de tegendelen in hun psyche, tot een spirituele ontwikkeling van alle menselijke niveaus van bestaan, waarbij ze groeien in het aanwezig zijn in het hier en nu (mindfulness) en zelfrealisatie.

Ieder mens heeft 7 chakra's die op een lijn naar boven langs de ruggengraat tot boven in de kruin liggen en deel uitmaken van het subtiele energieveld dat om ons lichaam zit, waarvan de bovenste chakra's de onderste controleren, maar tegelijkertijd van de geactiveerdheid van de lagere chakra's afhankelijk zijn. Daar steunen ze als het ware op. De onderste chakra wordt letterlijk "Wortelondersteuning" (Mûlâdhâra) genoemd. Het hele systeem kan men visualiseren als een boom met zijn wortels en zijn kruin.

1. Wortelchakra (Mûlâdhâra chakra). Dat betekent dat we allereerst moeten zorgen dat we een goede plek op de aarde hebben en dat we er mogen zijn.
2. Sacrale chakra (Svâdishthâna chakra). Dat we vervolgens verbinding kunnen maken met anderen.
3. Zonnelecht (Manipûra chakra). Dat we van onszelf gaan houden.
4. Hartchakra (Anâhata chakra). Dat we "echt" kunnen openstaan voor anderen.
5. Keelchakra (Vishuddha chakra). Dat we onze eigen creativiteit en expressie ontwikkelen.
6. Het voorhoofdchakra (Âjnâ chakra). Dat we onze intuïtie voelen en vertrouwen.
7. Kruinchakra (Sahasrâra chakra). Dat we tot eenheidservaring en zelfrealisatie komen.

(Psielologie en symboliek van de chakra's)

Bij traumaverwerking werken we vooral in op de Mûlâdhâra Chakra.

Door te werken op de Mûlâdhâra chakra komen we weer terug bij de basis, het begin. De Mûlâdhâra chakra ligt aan het begin van alle andere chakra's gelegen bij het perineum, halverwege tussen de anus en de geslachtsdelen. Het correspondeert met het gedeelte van de wervelkolom dat het staartbeen wordt genoemd, evenals de zich hier bevindende zenuwknoop. Hiervandaan loopt de grote beenzenuw vanuit het heiligbeencentrum tot onder de voet. Deze zenuw vertakt zich als het ware als een wortel door het been en verbindt ons met de aarde. Vandaar dat het element aarde van belang is voor deze chakra, en het ook van belang is om te gronden.

Deze chakra is vooral gericht op overleven. Hier zetelt onze vecht of vluchtreactie, ons instinct. Als we deze chakra verloochenen zetten wij ons persoonlijke en collectieve bestaan op het spel. Als we, voordat we ons op andere chakra's richten, dit chakra niet in evenwicht brengen, zullen we groeien zonder wortels, zonder vaste grond onder onze voeten en zal niets in ons leven een duurzaam karakter hebben. We zullen dan ten prooi vallen aan het demon van het eerste chakra "Angst".

Opmerking Paula: Dit is de reden om ons in geval van traumaverwerking te richten op de wortel chakra. We blijven vastzitten in het uit angst ontstane overlevingsmechanisme, waarvan we ons niet meer los kunnen maken. We zijn niet meer in balans en niet meer in contact met de aarde.

We moeten weer terug “gronden”. Niet alleen weer contact maken met de aarde maar ook met onszelf. Weer terug in contact komen met... Leren voelen waar pijn zit. Gronden is het leggen van een fundering waarop we kunnen bouwen en groeien naar een gezond en evenwichtig persoon (blz.73-85 Werkboek chakra) .

2.5 Korte uitleg mindfulness

Opmerking Paula: Mindfulness is een hulpmiddel dat de laatste jaren veel gebruikt wordt om op zoek te gaan naar jezelf en om te leren gaan met door trauma gevormd leed. Hieronder een korte beschrijving van waar het vandaan komt.

Uit de cursus Mindfulness samengesteld door Liesbeth Briers:
Het is een combinatie van oosterse meditatietechnieken en westerse psychologie.
Men kan hiermee leren welbewuste aandacht te geven aan dit moment zonder te oordelen.
Dit kan helpen omdat we geneigd zijn dingen op de automatische piloot te doen en we ons daardoor verminderd bewust zijn van wat er feitelijk gebeurt in en om je heen.
Door mindfulness stap je uit patronen en automatismen. Je leert ernaar te kijken, maakt even pas op de plaats, even geen doen, maar te zijn.
Je leert aanwezig te zijn bij alles wat zich in het huidige moment aandient als: onrust, spanning, ontspanning, verdriet, boosheid, blijdschap enz.
Door niet meteen in de actie te springen, maar even stil te blijven staan bij wat je ervaart kun je gedachten, gevoelens en de sensaties in je lichaam beter leren kennen. Door aandacht word je bewust van je automatismen, je ingesleten sporen, je herhaling van gedrag. Vanuit deze bewustwording kun je kiezen, in welke gedachte investeer je en welke laat je met rust. Je bent niet langer meer slaaf van je eigen denken, voelen en doen. Daarmee creëer je vrijheid, rust en ontspanning (cursus Mindfulness).

2.6 Yoga als traumabehandeling

Deskundigen op het gebied van traumaverwerking raken er steeds meer van overtuigd dat het lichaam moet worden betrokken bij traumaverwerking. Dit, omdat traumatische herinneringen vaak somatisch worden opgeslagen zoals al eerder vermeld.

Veel soorten traditionele therapieën maken gebruik van een cognitieve benadering. Soms volgen mensen jarenlang gesprekstherapie zonder dat belangrijke aspecten van hun innerlijke ervaringen aan bod komen. Een veel gebruikt mechanisme is intellectualisatie, waarbij je veel tijd besteed aan het uitzoeken van een bepaalde kwestie waardoor men nooit weet door te dringen tot de kern van het probleem.

Lichaamsgerichte therapieën waaronder ook yoga geven prioriteit aan het leggen van verbinding op een somatisch niveau en proberen vanaf dat punt verder te gaan met het aanpakken van emoties en cognities.

Op yoga gebaseerde benadering gebruikt de houdingen en ademhalingstechnieken om een gevoel van verbinding met het zelf op te bouwen. Men raakt beter in staat om in het huidige moment aanwezig te zijn, leren innerlijke ervaringen op te merken en te verdragen en ontwikkelen een nieuwe relatie met hun lichaam. Uiteindelijk heeft yoga effect op je totale emotionele en mentale gezondheid.

Yoga is een effectief middel gebleken bij het ondersteunen van traumaslachtoffers op hun lange en vaak ingewikkelde weg naar herstel.

Yoga kan alleen effectief zijn als mensen het ook daadwerkelijk doen! Dit kan soms een probleem vormen. Voor veel traumaslachtoffers is het contact met het lichaam op zijn best afgesneden van het zelf en op zijn slechtst een wispelturige, gevaarlijke plek. Yoga is fundamenteel een lichamelijke

activiteit, dus zitten we meteen midden in een impasse: hoe kunnen we deze lichaamsgerichte activiteit toegankelijk en draaglijk maken als het lichaam de vijand geworden is? Binnen het trauma sensitieve programma wordt uitgebreid de tijd genomen om hier een antwoord op te vinden (blz. 50 en 61 t.v.d.y.).

Opmerking Paula: We hebben gezien dat yoga meer is dan alleen opereren op het lichamelijke vlak. Yoga biedt ons een pad om op vele vlakken contact te maken met jezelf en uiteindelijk zelfs het ontstijgen van het zelf naar het goddelijke of het oneindige. Yoga is het in balans brengen van lichaam en geest, innerlijke vrede vinden in jezelf, met jezelf en alles om je heen. Dit alles d.m.v. zuiver handelen, zuivere gedachten, reinigingsmethoden van het lichaam en het lichaam los maken middels Asana, ter voorbereiding van meditatie om de geest tot rust te brengen.

Ademhaling speelt een grote rol binnen yoga. Dit wordt nog verder verdiept in de vorm van Pranayama, de levensadem. Ook dit brengt zuivering teweeg in lichaam en geest. Uiteindelijk zal het beoefenen van de verschillende niveaus van meditatie de zoekende persoon in staat stellen om verlichting, totale onthechting en overgave aan het hogere te bereiken.

Voor ons westerlingen is het meeste van het yogapad een ver-van-mijn-bed-show en klinkt het in onze oren zweverig, maar als je de tijd neemt je erin te verdiepen zul je gaandeweg ontdekken dat het een weg biedt om letterlijk en figuurlijk in het reine met jezelf te komen. Dat maakt yoga een mooi middel om in te zetten bij traumaverwerking.

3 Hoe helpt yoga bij het verwerken van trauma?

Opmerking Paula: Zoals we al gelezen hebben is yoga meer dan alleen de houdingen die we vaak zien, waarin mensen in een moeilijke kreukel liggen die voor ons westerlingen vaak onhaalbaar lijkt. In dit hoofdstuk worden een aantal aspecten uitgelicht die ondersteunend (kunnen) zijn bij het verwerken van trauma.

De yogadocent zal met zorg moeten kijken wat past bij de persoon die hulp wil bij het verwerken van zijn/haar trauma. Er zal maatwerk geleverd moeten worden want iedereen reageert anders op trauma.

Hade geeft in de cursus “Psychosomatische ziekten” aan:

Daarnaast is het ook van belang om aan te geven dat behandeling van een psychosomatische ziekte vaak psychotherapie in combinatie met medicatie is. Yoga is slechts een “hulpmiddel” waarin we mensen met allerlei klachten een stukje rust en ontspanning kunnen brengen door zachte vriendelijkheid en warmte op lichamelijk en geestelijk vlak.

In de yogales waarin we vaak mensen tegenkomen die belast zijn met een verstoring in het psychisme en die vaak al het hele medische arsenaal uitgeprobeerd hebben is het van belang empathisch te zijn, vriendelijk en toch de juiste afstand te bewaren. Daarnaast een professioneel opgebouwde yogales aan te bieden die garant staat voor ontspanning, ademhaling en heropbouw.

3.1 Veiligheid vanuit traumasensitieve yoga

Leidraad om yogalessen zodanig in te richten dat ze ook werkelijk traumasensitief zijn en het gevoel van veiligheid in acht genomen wordt.

Daarbij worden 5 aspecten onderscheiden waarop je de les moet aanpassen om de yogales geschikt te maken voor traumaslachtoffers.

1. **Taalgebruik:** De woorden die je gebruikt, de toon, je stembuigingen zijn allemaal belangrijke aspecten van de taal die je als yoga leraar kan gebruiken. Traumaslachtoffers letten vaak niet alleen op wat er gezegd wordt, maar zijn ook gevoelig op de manier waarop iets gezegd wordt. Van belang is om een langzame geruststellende manier van spreken aan te nemen waardoor een rustige en helende sfeer gecreëerd wordt.
Het is van belang om op een vriendelijke en duidelijke concrete manier te vragen de aandacht te richten op een innerlijke ervaring. Er wordt zelden gebruik gemaakt van metaforen en beeldspraak.
Er wordt gebruik gemaakt van uitnodigende taal en onderzoekende taal.
Uitnodigend om keuze en controle te stimuleren.
Onderzoekend om aandachtig te zijn voor wat er gebeurt, door woorden of zinnen te gebruiken als; merk op, wees nieuwsgierig, kijk aandachtig, experimenteer en voel te gebruiken. Er bestaat geen goed en fout, alleen experimenteren en nieuwsgierigheid.
2. **Manier van ondersteuning:** Dit kan op visuele, verbale en op fysieke manier gebeuren. Het visueel maken van de oefeningen en houdingen is van belang waarbij het voor de deelnemers prettig is als de leraar niet laat zien hoe lenig hij is, maar meer de nadruk legt op wat iedereen zou kunnen. De verbale ondersteuning zit hem vooral erin dat je de leerling laat zien dat je op een zorgzame, aandachtige manier met ze omgaat en respect hebt voor de persoonlijke ruimte en grenzen. Ook te gebruiken om aanpassingen aan te reiken omwille van de veiligheid of om vriendelijk aan te moedigen. Men voelt op die manier dat er aandacht is voor ze en dat de leraar oprecht bezorgd kan zijn voor het welzijn van de leerling.

Fysieke ondersteuning wordt alleen maar ingezet bij uitzondering. Pas als de leraar echt zeker weet dat de leerling dit prettig vindt. Voor veel traumaslachtoffers kan aanraking als bedreigend ervaren.

3. Eigenschappen van de leraar: Dit gaat erom hoe de leraar zich voor, tijdens of na de les gedraagt. Van het uitkiezen van de kleding tot de manier waarop ze in de fysieke ruimte met hun lichaam omgaan. Tevens is het van belang dat de leraar bezit over zelf gewaar zijn en ook goed voor zichzelf zorgt. Omdat je de genezing van anderen ondersteunt, is het van belang om je eigen lichamelijke en emotionele toestand niet te onderschatten. Het is van belang om voor de les altijd even de tijd te nemen om tot rust te komen en de aandacht terug bij jezelf te brengen.
4. Omgeving: Het gaat hier om de ruimte waarin de lessen worden aangeboden. Het moet een schone ruimte zijn die een prettige sfeer ademt en zo weinig mogelijk associatie heeft met vervelende zaken die eventueel reacties kunnen oproepen vanuit het opgelopen trauma. Soms moet je het doen met de ruimte die je aangewezen wordt en is het van belang om vooraf op tijd te komen om de ruimte in ieder geval schoon te maken. De verlichting is ook van belang. Niet te licht, niet te donker en liefst geen rechtstreeks fel licht. Kijk ook dat je het licht constant houdt, en niet ineens dimt met de ontspanning, dit kan voor een getraumatiseerd persoon onprettige gevoelens oproepen. Het zou fijn zijn als er niet zomaar mensen de ruimte in kunnen lopen en je geluiden van buitenaf kunt beperken. Indien dit lastig is, benoem dan rustig de zaken die gebeuren, zodat de klanten kunnen ervaren dat wat er gebeurt geen probleem is en er gewoon verder gegaan kan worden met de les. Daarnaast is het van belang dat traumaslachtoffers ook inbreng hebben in de sfeer van de les, een raam open en dicht kunnen doen, iets pakken wat ze nodig hebben om het zo aangenaam mogelijk te maken, als een kussen of een dekentje. Liever niet zomaar iets veranderen aan de ruimte. Het moet een veilige en betrouwbare ruimte zijn.
5. Oefeningen: Het is verstandig om niet meteen te beginnen met uitdagende houdingen. Bijvoorbeeld de blij baby waarbij je liggend de benen opent. Hoewel het een zeer heilzame oefening is, heeft het tijd nodig om hiernaar toe te groeien. Dit geldt voor meerdere heup openers. Beter eerst met wat veiligere staande heupopeners te werken. Het tempo is ook van belang. Langzaam werkt over het algemeen beter met deze doelgroep, maar ook oppassen dat ze niet “afhaken”. Soms zijn lange stiltes ook onprettig en werkt een geleide ontspanning beter dan alleen in stilte in Shavasana te liggen. Kunt wel oefenen met stiltes door tijdens deze ontspanning steeds meer stiltes in te bouwen. Soms kan het behulpzaam zijn om rustige muziek op de achtergrond te spelen. Het verdragen van ongemak is een van de vaardigheden die je door yoga kunt oefenen. Van belang is het om de mensen een middel te geven dat ze enig ongemak kunnen verdragen. Dit gebeurt door duidelijk aan te geven dat een oefening een begin en een einde heeft. Als je leerlingen een gevoel van voorspelbaarheid en controle geeft over hun eigen ervaringen kunnen ze ongemakkelijke sensaties vaak beter verdragen en leren ze ermee omgaan. Het aftellen is hier een voorbeeld van, hiermee telt de leraar langzaam en systematisch van bijvoorbeeld 3 of 5 naar 0, om daarmee de houdingen een duidelijke tijdsduur te geven. Zo weet de leerling dat de oefening een begin en een eind heeft. Bij mensen met een trauma leeft de angst dat vervelende dingen niet eindigen en dat maakt dat een oefening die niet zo prettig aanvoelt voor deze mensen een gevoel van gevaar oproepen. Het aftellen is een effectieve manier om mensen te leren dat de oefening zal eindigen en nodigt dan uit om met een gevoel van veiligheid toch wat langer vast te houden in een houding die wellicht in eerste instantie wat minder prettig aanvoelt. Het is natuurlijk van belang dat aan de andere kant mensen niet over hun grens gaan en blessuren oplopen of oefeningen doen die “pijn” doen. Vandaar zal de leraar altijd toevoegen dat de leerling de controle heeft en altijd kan en mag stoppen als een oefening te pijnlijk of ongemakkelijk is.

Als leerlingen getriggerd worden in een les en emoties los komen, is het van belang om dit op te merken. Je hoeft daar niet meteen iets mee te doen, wel laten zien dat je de persoon opmerkt en in de gaten houdt. Mogelijk je hulp even aanbieden, liefst zonder de les verder te verstoren. Evt. een oefening aanbieden waarvan je weet dat deze behulpzaam is voor de leerling om weer tot rust te komen. Zo kan yoga ook houvast bieden om weer rust te hervinden in zichzelf. Na de les ook altijd even informeren of het gaat met de persoon, kunt luisteren naar het verhaal van de persoon, maar ook altijd doorverwijzen naar een therapeut om dit te bespreken (blz.156-170 t.v.d.y).

3.2 Torsies

Vanuit de cursus “Torsies” van Hade de Neve:

Wat is een torsie?

Bij een torsie worden de spieren aan een zijde korter, waardoor we de torsiebeweging (draaiing in de wervelkolom) kunnen aan zetten, terwijl we de spieren aan de andere zijde rekken en langer maken. In het borstgedeelte hebben we de grootste mogelijkheid om te schroeven.

De torsies werken op de ruggengraat over de hele lengte, spieren, wervels, tussenwervelschijven, merg, zenuwen en beïnvloeden ook nog schouder en bekkengordel. De torsies versterken de wervelkolom en versoepelen de rug.

De torsie heeft een bijzonder gunstige uitwerking bij personen met het zogenaamde neurotische schild. Dit wil zeggen dat er mensen zijn die in de loop van hun bestaan een “schild” hebben opgebouwd als onbewuste afweer tegen de pijnlijke ervaringen die zij ondergaan hebben en uit het bewuste verdrongen zijn. Van deze pijnlijke herinneringen hebben zij meestal geen onmiddellijk bewustzijn. Maar het is niet uitgesloten dat zij na langdurige yogapraktijk langzamerhand terug naar de verdrongen ervaringen raken. In elk geval bezorgen de torsies al onmiddellijk een aangenaam gevoel van bevrijding uit een beklemming, een “her”ademing.

Deze spierklemming komt voort uit spierspanningen in de hele rug, schoudergordel, bekkengordel en rondom de wervelkolom met als gevolg samendrukken van de wervels en tussenwervelschijven. Het lijkt of deze de hele persoonlijkheid ineendrukken en versmachten.

Signalen bij mensen die door het neurotisch schild geplaagd zijn zijn vooral te herkennen aan:

Een algemene indruk van stijfheid, hoge rug, opgetrokken schouders, het hoofd iets naar voren en samengetrokken nekspieren. De spieren van de rug zijn te gespannen en de buikspieren zijn vaa te zwak. Tijdens de torsies werken we aan versoepeling van al die spieren rondom de rug om daar de beweeglijkheid weer in terug te krijgen en worden buikspieren meteen versterkt.

Voorbeelden van makkelijk te realiseren torsies in het licht van traumaverwerking:

Makarasana 1

Matsyendrasana 2

eenvoudige zittende torsie 1

3.3 Mûlâdhâra chakra/wortel chakra

Mensen die een getraumatiseerd verleden hebben gehad hebben er vaak baat bij om te werken op de de wortel chakra (Mûlâdhâra Chakra).

Uit de cursus Chakra's door Conny Cams:

Deze chakra staat voor de basis, wortel en fundering.

De belangrijkste kenmerken van deze chakra zijn:

Veiligheid, voorzien van de basisbehoeften, fysiek comfort, gezond zijn, geborgenheid, zekerheid en vertrouwen.

De grootste valkuil in deze chakra is dat men in de overlevingsstand doorschiet.

Opmerking Paula: Dit zorgt ervoor dat trauma niet verwerkt wordt en altijd het leven zal blijven bepalen. Het is zaak om de overlevingsmechanismes te leren kennen en het vertrouwen in zichzelf weer terug te krijgen.

Als deze chakra weer goed functioneert verkrijgt men weer meer zelfcontrole, fysieke kracht, geduld, werklust en een gedisciplineerd leven. Het is de poort om verder verdieping te vinden in je leven.

Hulpmiddel om te werken op deze chakra:

- Meditatie op het tipje van de neus, dit leidt tot beginnend bewustzijn en zorgt voor kracht en uithoudingsvermogen.

Onderzoek op internet geeft weer dat staande balanshoudingen helend kunnen werken.

Aarden, stevig met de voeten op de grond staan en contact maken met de vloer.

Hurk zitten, zithoudingen, werken op stevigheid in benen, bekken en balans.

Vanuit “yogametjeart.nl” een aantal oefeningen om te werken op Mûlâdhâra Chakra:

- Op de grond liggen met voeten tegen de muur drukken. Benen in een mooie rechte hoek.
- Op de grond liggen (mogelijk kussentje in de rug), benen loodrecht in de lucht en ontspannen. Beetje rondjes draaien met de enkels, tenen bewegen, onderbenen strekken en buigen, rondjes draaien met de benen. Alles met aandacht en traagheid.
- Wandelen. Stevig stappen. Loopmeditatie. Bewust met heel de aandacht erbij lopen. Liefst met blote voeten om goed contact te maken met de ondergrond.
- Hond houding (Adho Mukha Svanasana)
- Hurk houding: Staan met voeten ong. 1m uit elkaar en iets naar buiten wijzend, ook de knieën naar buiten draaien. In ademen recht staan, uit ademen zakken door hurken. Rug recht houden, kan door handen voor de borst te houden.
- Balans houdingen:
 - Berghouding
 - Vanuit berghouding op de tenen komen.
 - Boom houding (Vrksasana)
 - Adelaar
 - Kraai
 - Kraanvogel
- Virabhadrasana 2
- Uttkatasana

Het doen van de bodyscan, ontspanning liggend aan de vloer gericht op het leren voelen van je lichaam.

Uit het “Werkboek Chakra” van Anodea Judith:

- Grondingsmeditatie.
- Apanasana met als vervolg mogelijk Pavana Muktasana.
- Brughouding (Setu Bhandasana).

- Sprinkhaan-halve sprinkhaan
- Janu Sirsasana en hoofd op knie positie.
- Diepe ontspanning.
- Bio energetische oefening 1: Olifant, voorovergebogen staan met handen aan vloer. Benen lichtjes gebogen. In ademen buigen door de knieën 45 graden, uit ademen benen strekken, maar niet helemaal. Herhaal tot je een trillende stromende energie voelt na 8 a 10 x. dan langzaam overeind oprollen. Benen even losschudden.
- Bio energetische oefening 2: Voeten omhoog drukken, Op de rug liggen, benen optillen loodrecht en bijna gestrekt. Tenen naar gezicht en hielen omhoog drukken. Vasthouden ook als er trilling ontstaat, deze vibratie even aanhouden, hierdoor worden benen en heupen opgeladen.
- Stampen, bevordert het contact met de grond onder ons, vooral s'ochtends goed. Combineren met een voetmassage door een tennisballetje onder je voet te rollen.

3.4 Mindfulness

Uit het boek “Sensori-motor psychotherapie”:

Veel mindfulness benaderingen maken gebruik van meditatie oefeningen waarbij men zich concentreert op bepaalde aspecten van innerlijke ervaringen (zoals ademhaling, lichaamssensaties of mantra's) of objecten zoals het concentreren op de vlam van een kaars.

Sensori-motor psychotherapie hanteert de volgende definitie van mindfulness: Het bewust zijn van de 5 ‘bouwstenen’ van de huidige ervaring die zich spontaan voordoen op elk wakend moment.

Opmerking Paula: Centraal bij mindfulness is het leren aanwezig te zijn in het moment, “het hier en nu”.

Negatieve (traumatische) gebeurtenissen kunnen in de weg staan van ons vermogen om “Hier” te zijn in plaats van “Daar”. We kunnen tot de ontdekking komen dat we ons telkens op die negatieve herinnering richten of steeds maar weer bezig zijn met de verwachting dat de toekomst ons nog meer leed zal bezorgen.

Opmerking Paula: Dit maakt dat we moeite hebben om aanwezig te zijn in dit moment waardoor we blijven hangen in het verleden of verwachtingen van de toekomst.

Deze 5 bouwstenen vormen de centrale focus van de bewuste aandacht.

5 bouwstenen:

- **Gedachten:** Cognities, interpretaties, betekenissen, overtuigingen over onszelf, anderen en de wereld.
- **Emoties:** Als angst, woede, vreugde, subtiele nuances en stemmingen als gevoel van rust of lichte irritatie.
- **5-zintuiglijke waarnemingen:** Innerlijk gegenereerde zintuiglijke sensaties van geur, smaak, zicht aanraking en gehoor (als Geuren, smaken, beelden, texturen en geluiden).
- **Bewegingen:** Grove motoriek (als wijzigingen in de houding, gebaren, gezichtsuitdrukkingen) en micro-bewegingen (als trillen, bonzen van het hart).
- **Lichaamssensaties:** De lichamelijke gevoelens (als tintelen, vibraties, rillen, dofheid) die ontstaan, terwijl de verschillende lichaamssystemen de innerlijke ervaringstoestand in de gaten houden en daar feedback opgeven.

Een manier om de automatische reacties die verband houden met het verleden te veranderen is door deze reacties met bewuste aandacht op te merken, de 5 bouwstenen waaruit ze zijn opgebouwd te herkennen en te begrijpen dat ze zijn gerelateerd aan vroeger en niet zozeer aan het nu. Door je aandachtig bewust te zijn van deze bouwstenen kun je leren om met de effecten van het verleden te werken zonder het verleden te herbeleven.

Als bepaalde prikkels in het huidige moment je herinneren aan het verleden, kan je vermogen om aandacht te geven aan je innerlijke reactie, en die reactie te ervaren, je helpen nieuwsgierig te worden naar je gedachten, emoties, vijf zintuiglijke waarnemingen en lichaam.

Je kunt jezelf dan de volgende vragen stellen:

Hoe weet ik dat ik getriggerd of van streek ben? Is het de verandering van hartslag, ademhaling of spierspanning?

Welke sensaties vertellen mij op dit moment dat ik bang ben?

Welke gedachten komen er in me op als ik iets zie, waar ik op een bepaalde manier op reageer, als het fronsen van mijn vriend?

Met dit soort vragen leer je de bouwstenen die je in het huidige moment ervaart te benoemen in plaats van er slechts op te reageren.

Door te leren om aandachtig aanwezig te zijn van onze innerlijke ervaring kunnen we meer aanwezig zijn in ons huidige leven in plaats van het verleden opnieuw herbeleven.

(s.m.p.t. blz. 155-160)

3.5 Traumasensitieve yoga

*Het enige dat nodig is voor de beoefening van yoga,
is handelen en ons bewust zijn van ons handelen.*

(T.K.V. Deshikar)

Belangrijke thema's van traumasensitieve yoga uit het boek traumaverwerking door yoga:

Er worden binnen de traumasensitieve yoga 4 hoofdthema's onderscheiden die van belang zijn bij yoga voor traumaslachtoffers.

- Het ervaren van het huidige moment:

Voor veel traumaslachtoffers is het moeilijk om in het hier en nu te leven. Ze zijn nog steeds onbewust door de natuurlijke overlevingssystemen van het lichaam fundamenteel op het trauma gericht en niet op wat er in het hier en nu gebeurt.

Een traumaslachtoffer kan op dit moment iets doen als een bepaald geluid, beeld of wat dan ook hem-haar onbewust aan het trauma herinnert waardoor men uit het heden word gerukt en geconfronteerd worden met gevoelens en gedragingen die in het verleden thuis horen. Het is vreselijk moeilijk om zo te leven betekent dat je de oriëntatie moet verplaatsen van het trauma naar betekent dat je je oriëntatie moet verplaatsen van het trauma naar het nu, en voor veel traumaslachtoffers kan het erg beangstigend zijn "hun schild" te laten zakken. Door op lichamelijk vlak te leren voelen/ervaren in het hier en nu (vaak onder begeleiding) krijgen slachtoffers contact met hun reacties. Een concrete hier en nu ervaring kan een nuttig hulpmiddel zijn bij het omgaan met dissociatie, maar ook een fundamentele stap naar somatisch bewustzijn en regulatie.

Leren in het heden te leven.

- Keuzes maken:

Bij traumatische ervaringen hoort vaak dat je geen keuze hebt. Dit gebrek aan keuze hebben bijna alle traumaslachtoffers met elkaar gemeen. Er gebeurde iets vreselijks, wat het gevoel van macht

ondermijnde. Er gebeurde iets waardoor ze er ernstig aan gingen twijfelen of ze enige controle hebben over wat er met hen in deze wereld gebeurt. Angst en een gevoel van hulpeloosheid kunnen ervoor zorgen dat mensen niet langer actief kunnen deelnemen in hun eigen leven.

Binnen de traumasensitieve yoga gelooft men dat een belangrijk onderdeel van het genezingsproces dat het traumaslachtoffer dit gevoel van macht, dit besef van controle terug wint. Er zijn veel manieren om te bewerkstelligen dit gevoel van controle terug te krijgen. Zo ook yoga. Maar er is ook nog iets anders wat yoga kan doen, men leert op een vriendelijke opbouwende manier in hun lichaam aanwezig te zijn. Hier wordt geleerd om op een gestructureerde, ondersteunende en vooral aanpasbare methode waarmee slachtoffers de keuze kunnen maken met betrekking tot hun lichaam en ervaringen die vriendelijk, zacht en zorgzaam zijn – precies de zaken die ontbraken tijdens het trauma.

Het vergt voor iedereen moeite om keuzes te maken, maar juist met yoga kun je heel goed oefenen om kleine hanteerbare keuzes te maken. Op het moment dat iets niet prettig aanvoelt, kun je te allen tijde stoppen. Iets wat voor een traumaslachtoffer een moeilijke keuze is. Zo gauw deze fundamentele keuze – Dat je kan stoppen wanneer je dat wilt – kan de yoga leraar het slachtoffer erop wijzen dat er nog meer keuzes zijn. Het vaak horen van het feit dat men een keuze heeft, wordt als erg prettig ervaren.

- Effectieve acties ondernemen.

Als men trauma opgelopen heeft, is het moeilijk om ervan te ontkomen, het slachtoffer zal altijd proberen uit de buurt van dreigende situaties willen komen, maar om wat voor manier dan ook niet aan die dreiging kunnen ontsnappen. Bij gevoel van dreiging komt er van alles in actie, hormonen, spieren, ademhaling. Dit kan lang na het trauma nog steeds optreden waardoor het slachtoffer regelmatig in een soort van verlamming terecht komt, men is dan niet in staat om lichaam en geest om te zetten om op dreigende of stressvolle situaties te reageren. Binnen de traumasensitieve yoga wordt mensen geleerd om effectief actie te ondernemen. Het gaat er hier om dat de mensen de mogelijkheid en de vrijheid te geven dat als iets als niet prettig wordt ervaren zelf iets te ondernemen om zich prettiger te voelen.

De leraar binnen de yogales kan tijdens elke les kansen creëren voor de leerlingen om een gevoel van effectiviteit te ontwikkelen en dingen te doen waardoor ze zich beter voelen. Het maakt hierbij niet uit of ze een ander om hulp vragen of zelf iets onderneemt, als je maar iets effectief doet waardoor je je veiliger, prettiger of meer in controle voelt. Dit kan al iets simpels zijn als mensen de mogelijkheid te bieden zelf het raam open of dicht te doen, een kussentje of dekentje te pakken als men het te koud of te warm heeft.

- Ritmes creëren.

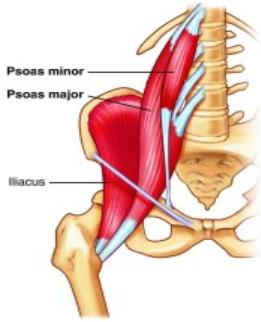
Gebrek aan synchronie en verbinding kan voor mensen met een complex trauma een groot probleem zijn. Zaken die synchroon zijn bewegen moeiteloos samen. Traumaslachtoffers geven aan uit de pas te lijken lopen met anderen of met zichzelf. Dit is een reden waarom binnen de traumasensitieve yoga belang gehecht wordt aan het opbouwen van terugkerende ritmes.

Er zijn 2 soorten ritmes om te onderzoeken in de yogales. Het intrapersoonlijke ritme, hierbij synchroniseer je de ademhaling met een bepaald soort beweging en het interpersoonlijke ritme waarbij het gaat om samen met de groep te bewegen. Er kan binnen de les geëxperimenteerd worden met het ontdekken van hun eigen intrapersoonlijke ritmes en met het synchroniseren van interpersoonlijke ritmes door samen met de groep te ademen en te bewegen waardoor ze contact maken met hun omgeving en een gevoel van betekenis terugbrengen in hun leven. Dit, omdat slachtoffers vaak de verbinding kwijt zijn met zichzelf en de wereld om zich heen. (dissociatie). Tijd is ook een principe waar veel traumaslachtoffers moeite mee hebben.

Vandaar is het van belang om de lessen voorspelbaar te laten zijn en d.m.v. aftellen in de beweging duidelijk te maken dat alles een begin en een einde heeft.

(blz.66 t.v.d.y)

3.6 De psoas-spier



Uit een werkstuk “Soepele psoas” van Chris Dijkstra , gevonden op internet: Soepele en gezonde psoas-spiers geven een verbetering van de lichaamshouding waardoor men ook vrijer kan bewegen. Het zijn de meest diepliggende spieren van het menselijk lichaam. Ze hebben als taak dat ze de wervelkolom verbinden met de benen waardoor ze ervoor zorgen dat we rechtop kunnen staan en onze benen kunnen optillen als we lopen. Daarnaast ook mede verantwoordelijk voor het buigen en strekken van de rug. De psoas is ook verbonden met het middenrif waardoor de psoas ook een directe connectie heeft met de ademhaling.

De psoas geeft respons op onveilige situaties: Fight, Flight of Freeze. Deze spier staat klaar om te zorgen dat je kan vechten of vluchten in geval van gevaar, en als dit niet mogelijk is, helpt de psoas je om als een bal in elkaar te duiken. De uiteinden van de psoas kunnen helemaal samentrekken waardoor er een opgekrulde foetale houding ontstaat. Dit om kwetsbare delen te beschermen. Bij veel mensen is de psoas chronisch aangespannen.

Opmerking Paula: Bij traumaslachtoffers zijn deze spieren flink aangespannen, omdat het traumaslachtoffer in constante stress leeft.

Door de huidige manier van leven met veel stress wordt de psoas geactiveerd, omdat het “denkt” alert te moeten zijn. Bij langdurige spanning waardoor verkorting van de spier ontstaat kan dit leiden tot een heel scala van pijnlijke aandoeningen.

De psoas is dan ook nauw betrokken bij fysieke en emotionele reacties. De chronische aanspanning geeft het lichaam steeds het signaal dat er voortdurend gevaar dreigt, de spieren kunnen niet meer ontspannen wat een permanent gevoel van onrust en alertheid oplevert. Emoties kunnen niet meer ontladen worden en gaan zich vastzetten in het hele lichaam, voornamelijk in het bekken gebied. Doordat de spieren in dit gebied zo sterk zijn is dit de plek waar traumatische herinneringen, herinneringen die niet goed doorvoeld en verwerkt zijn onbewust worden opgeslagen. Door met aandacht (liefst in samenwerking met een (yoga)therapeut) te werken in dit gebied kunnen spanningen alsnog worden gezien, doorvoeld en losgelaten, zodat er geleidelijke bewustwording, herstel, bevrijding en balans kan plaatsvinden.

Oefeningen die je kunt doen: oefeningen vanuit werkstuk geschreven door Ingen Maassen, gevonden op internet.

- Baby'tje: op de rug liggen, armen en benen omhoog, losjes wapperen met armen en benen. Aandacht naar binnen brengen, het skelet langs gaan en botjes voelen.
- Hoofd rustig op en neer draaien.
- Lange oren maken, in ademen, oren spitsen. Uit ademen, met de aandacht vanuit de puntjes van de oren langs de rug naar onder gaan, waardoor je rug ontspant en de psoas makkelijker de vloer vindt.
- Liggen op de rug met de knieën opgetrokken op heupbreedte (De constructieve rust positie – c.r.p.) en de voeten op de vloer. De rug naar de vloer laten gaan, brengt ontspanning in de gehele rug.
- Voeten draaien vanuit c.r.p. met de rug vol aan de vloer. Linkervoet op rechter knie, draaien met voet 6-9 × ene kant, dan andere kant. Voet neerzetten, voelen, dan andere kant.
- Knieën draaien vanuit c.r.p. L-been omhoog, vastpakken van bovenbeen met handen. Draai onderbeen vanuit kniegewricht. 6-9 × ene kant op, dan de andere kant op draaien. Voet neerzetten, voelen, andere knie. (rug goed aan de vloer houden, anders het been waarvan de voet op de vloer staat iets verplaatsen tot dat je voelt dat de rug weer plat ligt).

- Bovenbeen draaien vanuit c.r.p. Til linker bovenbeen op naar de borst, laat de knie langzaam naar buiten gaan en weer terug draaien tot voor de borst. Beweging voelen in heup dijbeen gewricht. 6-9 × ene kan op draaien, dan de andere kant op. Beide voeten op de grond. Navoelen om het verschil te ervaren. Dan het andere been.
- Knieën naar binnen laten vallen vanuit c.r.p. Circa 1m tussen de voeten. Wrijf met je handen de liezen warm. Dan trek je als het ware het heup gewricht wat open door de bol wat uit zijn kom te trekken en laat je de knie voorzichtig en ontspannen naar binnen vallen. Knie laten uitveren en dan weer recht zetten. 6-9 × dan andere been. Daarna even handen wrijven en de liezen kloppen.
- Verlengen van de psoas-spier – door het strekken van arm en been vanuit c.r.p. Rug blijft aan de vloer en bekken kantelt niet, langzaam r-been strekken, daarna r-arm naar boven strekken en dan naar achteren brengen tot boven het hoofd, zonder met de rug van de vloer te komen. Anders stoppen en terug naar de plek waar de rug nog goed ligt. Adem in het heupgewricht, met in verruimen en met uit ontspannen. Na een paar a.h. arm weer terug brengen en trek je langzaam het r-been weer op, tot voet weer naast de andere op de vloer staat. Even navoelen. Andere kant.

3.7 Ontspanning en ademhaling

Uit de cursus “Ontspanning” van Hade de Neve:

Wanneer het lichaam ziek is, voelen we dat en verzorgen we het als het bewustzijn nog voldoende alert is.

Als ons mentaal ziek is, weten we dit meestal niet en verzorgen we het dus ook niet.

Er zijn 3 soorten aan dit “moderne” lijden: Spierspanning, mentale spanning en emotionele spanning. Deze 3 spanningen zijn de oorzaken van ziekten, remmingen, complexen, angst en allerlei soorten van lijden. Zelfs de slaap is niet meer heilzaam, omdat zelf dan je nog steeds in het mentaal bezig bent met de problemen die telkens weer blijven terug komen.

In deze staat is het van belang en tijd om actie te ondernemen, omdat stress alle energiereserves verspilt.

Er zijn 2 remedies die preventief helend kunnen zijn:

Het bewust ademen en het ontspannen.

Ontspannen is het antigif bij uitstek tegen nervositeit en spanning. De ontspanning is een toestand van het organisme waarbij de spiertonus verdwijnt, gekoppeld aan een toestand van vreedzame rust van en in het psychisme = frans voor: (werking van de) psyche, zielenleven.

Deze toestand van ontspanning wordt nagestreefd met een specifieke bedoeling. Als dusdanig hangt hij samen met de wilsfunctie en is hij actief in de opzet. Daarom is er een verschil van tonus bij de ontspanning en bij b.v. gewone rust.

Bij de gewone rust is er nog altijd residuele spierspanning aanwezig. Bij de ontspanning daalt de spiertonus lager dan bij de gewone rust. Het is merkwaardig dat met het dalen van de spiertonus er een verandering ontstaat in het psychisme. Naarmate de spierspanning daalt, treedt ook de daadwerkelijke rust in.

De Yogi's en hun duizenden jaren oude traditie kenden reeds de ontspanning, nu onder de naam van Shavasana *(lijkhouding). Dat wat ze toen al waarnamen wordt nu bevestigd door onze moderne toestellen. Het weg vallen van spiertonus waardoor een merkwaardige toestand van rust in het psychisme ontstaat.

* Vanuit de Hatha Yoga Pradipika (Klassiek geschrift in het Sanskriet over Hatha yoga): Op de grond liggen in de volle lengte en zoals een lijk noemt men Shavasana, de lijkhouding. Deze houding neemt de vermoeienis weg opgewekt door de andere Asana's en brengt rust in het mentaal.

Opmerking Paula: Bovenstaande geldt ook voor mensen met trauma. Zoals we al door het hele stuk hebben kunnen lezen zijn trauma en de uitwerking hiervan op lichaam en geest zeer nauw met elkaar verbonden. Trauma veroorzaakt lijden dat zich kan vertalen in ziekte in het lichaam als er niets aan gedaan wordt. Dat betekent dat het leren ontspannen van onschatbare waarde is voor traumaslachtoffers. Dit zal wel met veel zorg en aandacht opgebouwd moeten worden want ontspannen is voor een getraumatiseerd persoon uitermate moeilijk. Er kunnen gevoelens/gedachten op de voorgrond treden die in eerste instantie meer spanning dan ontspanning veroorzaken.

Uit het boek “Ruimer ademen, vrijer leven” uitgaande van de Van Dixhoorn methode:

We hoeven het ademen niet opnieuw uit te vinden, we hoeven alleen maar zo ontspannen te zijn dat het ademen zijn natuurlijke gang kan gaan.

Je adem is de rode draad in je leven. Vanaf de eerste teug bij de geboorte tot de laatste zucht verbindt je adem jou met je levende lichaam: om in leven te blijven moet je ademen.

De ritmische beweging van de adem laat je voelen dat je er bent, dat je leeft...en laat je voelen hoe het nu met je gesteld is.

Van de ademhaling wordt gezegd dat het je spiegel is. Je ademhaling staat niet los van de gespannenheid die je op dat moment hebt: de manier waarop je reageert op inspanning, omstandigheden, gedachten en gevoelens beïnvloedt je ademhaling. En zoals eerder al gezien geeft ademhaling ritme in je zelf.

Opmerking Paula: Ademhaling en ontspanning liggen dicht bij elkaar. Als men niet ontspannen is gaat de ademhaling moeizamer en als men niet goed ademhaalt kan men moeilijker ontspannen.

Ademhalingsoefeningen:

- Buik ademhaling liggend.
- Zonneadem uit het boek “Traumaverwerking door yoga”.

3.8 Voorbeelden voor mensen met trauma

Deze les is een voorbeeldles die ik zelf heb samengesteld aan de hand van in deze thesis beschreven informatie. Als je deze les zelf wil uitproberen is het van belang alle voorgaande informatie in acht te nemen. Het is ten eerste aangeraden dit onder begeleiding van een therapeut of yogadocent/therapeut met een traumasensitieve achtergrond te doen.

Tijdens deze les is het vooral van belang weer voeling te krijgen met je lichaam, te voelen waar spanningen zitten en te leren hoe deze los te laten. Belangrijk onderdeel hiervan is het bewust worden van de ademhaling en leren hoe je de ademhaling in kunt zetten om te leren ontspannen.

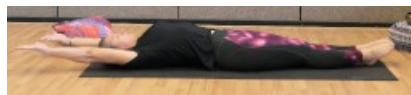
Na iedere oefening vraag ik om weer even terug te gaan liggen om na te voelen. Dit is van belang om de uitwerking van de oefening in het lichaam en de geest te voelen. Het kan zijn dat de oefening iets los maakt of dat je spanningen voelt. Probeer dan rustig te ademen, te voelen en los te laten.

Eerste inkeer:

Hier is van belang dat de eerste rust intreedt. Ga op de rug liggen (Shavasana); recht, met de voeten iets gespreid en ontspannen naar buiten vallend. De armen liggen langs het lichaam met de

handpalmen naar boven gericht, een beetje weg van het lichaam. De armen een beetje naar beneden trekken om de schouders mooi plat naar de vloer te brengen. Het hoofd heffen, de kin naar de borst brengen en langzaam weer laten zakken, eerst de nek en dan het hoofd naar de vloer laten gaan, de kin blijft naar het putje van de keel gericht. Probeer het lichaam te lossen naar de vloer. Als dit moeilijk is, probeer je zo te gaan liggen dat het prettig aanvoelt, b.v. met de knieën opgetrokken of ondersteund door kussentjes. Als liggen onprettig aanvoelt, kun je ook gaan zitten (bij voorkeur op de grond, eventueel op een stoel) waarbij het van belang is dat de rug recht is en schouders los naar beneden hangen. De handen losjes laten rusten op de bovenbenen. De kin is lichtjes ingetrokken. Probeer te voelen hoe het lichaam aanvoelt en of er spanningen zijn in het lichaam. Voel de contactpunten van het lichaam met de vloer. Adem rustig en wordt je bewust van de ademhaling, voel hoe deze gaat en waar deze plaatsvindt in het lichaam. Adem een aantal keren rustig en diep in door de neus en uit door de mond. Probeer met een diepe zucht uit te ademen. Als er een gaap komt opzetten, laat deze gerust komen en je mag er geluid bij maken. Het zuchten en gapen lost spanningen in het hoofd en ontspant het lichaam meer naar de vloer toe.

Rek je een paar maal helemaal uit. Breng de handen achter het hoofd en strek je uit met de vingers gestrekt en de tenen naar de vloer getipt. Even de spanning en de adem vast houden. Daarna ontspannen, de armen los laten en laten zakken op schouder hoogte en met een diepe zucht het lichaam loslaten. Daarna een paar maal diep door zuchten en eventueel gapen, waarna je weer gaat uitrekken, maar dan met de handen in vuisten gebald en de tenen naar je toe getrokken. Beide bewegingen nog eens herhalen. Daarna navoelen om de uitwerking te ervaren.



Kriya's:

Dit zijn voorbereidende oefeningen om het lichaam lossier te maken en je bewust te worden van het lichaam in beweging, ondersteunt door de ademhaling. Altijd even liggend navoelen na een kriya. Het kan zijn dat het nog moeilijk is om de kriya's te ondersteunen met de ademhaling. Probeer dan rustig door te ademen. Probeer als het lukt in de loop van de tijd de kriya's met ondersteunende ademhaling uit te breiden.

– Nekrol

Ga op de rug liggen. Als liggen onprettig aanvoelt, kun je ook gaan zitten (bij voorkeur op de grond, eventueel op een stoel) waarbij het van belang is dat de rug recht is en schouders los naar beneden hangen. Adem rustig in, het hoofd blijft in het midden liggen. Draai op een uitademing heel langzaam het hoofd vanuit het midden naar rechts. Probeer de rust te brengen in de beweging; ga zeker niet te snel. Draai langzaam weer terug naar het midden op een inademing en op een uitademing weer rustig naar links draaien. De rest van het lichaam blijft ontspannen liggen. Probeer alle spanningen los te laten. 6 tot 8x naar iedere kant draaien. Daarna even rustig blijven liggen navoelen om de uitwerking te ervaren.



– Schouders los draaien

Ga zitten, bij voorkeur op de grond in kleermakerszit; eventueel op een kruk of stoel. Zorg ervoor dat je rug vrij is en je makkelijk kunt bewegen. Breng de aandacht naar de beweging en probeer rust

in de beweging te brengen. Kijk of het je lukt de borst goed te openen en de beweging zo groot mogelijk te maken.

Voorlangs draaien: vanuit de beginpositie (1^e plaatje) inademen, ellebogen voorlangs naar boven brengen en openen. Uitademen, de ellebogen naar achteren draaien en weer naar onder laten gaan. Achterlangs draaien: vanuit de beginpositie bij de inademing de ellebogen naar achteren brengen, openen en naar boven draaien, met de uitademing voorlangs naar beneden brengen naar de beginpositie.

8x voorlangs draaien, 8x achterlangs draaien. Daarna even rustig blijven liggen navoelen om de uitwerking te ervaren.



– Kathouding – kindhouding

Ga zitten in de kathouding, op handen en knieën. De armen zijn loodrecht gestrekt onder de schouders op schouderbreedte, de knieën zijn loodrecht onder de heupen, met de knieën op heupbreedte. Rustig inademen in de kat houding (1^e plaatje), rustig uitademen, zak met de billen naar de voeten in de kindhouding (2^e houding) met de armen gestrekt. 6 tot 8x herhalen. Op het einde ga je liggen in de kindhouding met de armen langs het lichaam, de schouders liggen ontspannen langs het lichaam met de handen naast de voeten. Rustig ademen in de buik.

Als de laatste houding als onprettig ervaren wordt, kun je op de rug gaan liggen met de knieën opgetrokken voor de borst, met de armen om de knieën heen geslagen, rustig in de buik ademen. Blijf 10 ademhalingen liggen en voel de werking van de oefening. Daarna even rustig ontspannen (gestrekt) op de rug liggen navoelen om de uitwerking te ervaren.



– Knie naar binnen laten vallen vanuit C.R.P.

Ga liggen in de c.r.p. (constructieve rust positie, zie plaatje 1). Plaats vervolgens de voeten circa 1m uit elkaar. Adem rustig in. Bij de uitademing voorzichtig de knie naar binnen laten vallen. Bij de volgende inademing de knie weer terug rechtop zetten. Vervolgens hetzelfde doen met het andere been. Het is van belang om te proberen de rug zo vlak mogelijk naar de vloer te brengen door het bekken licht te kantelen. Het helpt als je de billen wat samen knijpt en het bekken als het ware iets intrekt. 6 tot 8x herhalen. Daarna even rustig op de rug blijven liggen navoelen om de uitwerking te ervaren.



– Verlengen van de psoas-spier

Ga liggen in de c.r.p. De rug blijft aan de vloer; probeer het bekken niet te veel te kantelen. Strek langzaam het r-been, strek vervolgens de r-arm in een boog naar boven en naar achter tot achter het hoofd, zonder met de rug van de vloer te komen. Als de rug van de vloer dreigt te komen, stop de beweging en ga iets terug met arm of been naar het moment in de beweging waar de rug nog goed lag. Breng rustig ademend de aandacht naar het heupgewricht. Tijdens het inademen een lichte strekking teweeg brengen door arm en been weg te strekken van het lichaam; ontspan tijdens het uitademen. Na een paar ademhalingen de arm weer terug brengen langs het lichaam. Trek ook langzaam het r-been weer op, tot de voet weer naast de andere op de vloer staat. Hetzelfde doe je met de andere kant. Daarna even rustig op de rug blijven liggen navoelen om de uitwerking te ervaren.



– Enkels en balans

Ga rechtop staan; voel hoe je staat. Zet de voeten stevig op de grond; goed contact maken. De beenspieren lichtjes aanspannen. Kantel het bekken door het staartbeentje als het ware naar onder te laten wijzen (de billen een beetje samen knijpen). Trek de buik lichtjes in, de borst is geheven, trek de kin lichtjes in. Rustig in- en uitademen. Probeer steeds rechter te staan. Ga bij een inademing op de tenen staan en probeer de balans te vinden. Ga bij een uitademing weer terug met de voeten, goed op de grond. Kijk of het lukt om steeds een beetje hoger op de tenen te staan. 6 tot 8x herhalen. Probeer als je de laatste keer hoog op de tenen komt een paar ademhalingen te blijven staan. Voel tijdens de oefening goed naar de werking van de beweging. Ga daarna even rustig op de rug liggen navoelen om de uitwerking te ervaren.



Ontspanning en ademhaling:

– Bodyscan

Ga op de rug liggen (Shavasana, zie “eerste inkeer”). Zorg goed voor jezelf; ondersteun daar waar je niet prettig ligt je lichaam met kussentjes. Ga tijdens de bodyscan bewust met de aandacht naar de ademhaling en de genoemde lichaamsdelen.

Rek je na de bodyscan een paar maal helemaal uit (zie “eerste inkeer”). Daarna even navoelen om de uitwerking te ervaren.

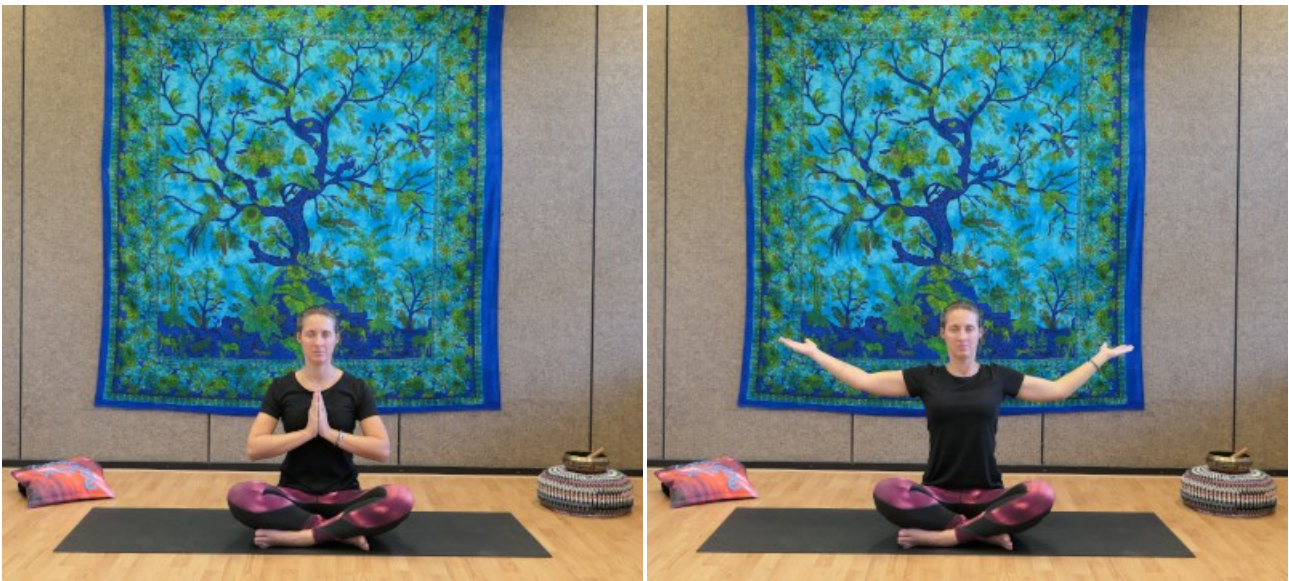
Op <https://www.youtube.com> kun je meerdere bodyscans vinden. Zoek er een die je aanspreekt; zelf vind ik de bodyscan van Edel Maex erg prettig.

– Ademhalingsoefening

Ga zitten in kleermakerszit of op een stoel. Gebruik de ademhaling in deze beweging wel bewust om zo te leren de adem in te zetten ter ondersteuning van de beweging, maar ook om te leren voelen waar de ademhaling plaatsvindt.

Breng de handen voor de borst bij elkaar (zie 1^e plaatje). Adem in terwijl de armen naar buiten openen met de handpalmen naar boven opengedraaid. Adem uit terwijl je de handen weer terug voor de borst bij elkaar brengt. 10 tot 20x rustig herhalen.

Probeer ruim te ademen in de borst. Voel bewust de beweging van de ademhaling in het borstgebied. Ga daarna even rustig op de rug liggen navoelen om de uitwerking te ervaren.



Asana's:

Dit zijn de houdingen waarin we langer verblijven. Probeer rustig te ademen en de adem te gebruiken om ontspanning te vinden in de houding.

– Berghouding (Tadasana)

Neem de tijd om goed in de houding te staan en het verschil tussen gewoon staan en staan in de berghouding te voelen. Ga eerst gewoon staan zoals je gewend bent en voel hoe je staat. Adem rustig een paar keer in en uit.

Vervolgens ga je van onderaf opbouwen. Neem een mooie rechte boom in gedachten. Plaats je voeten stevig naast elkaar met een beetje ruimte ertussen (niet breder dan heupbreedte, probeer met je hele voet contact te maken met de ondergrond). Je voeten zijn als het ware de wortels die jou in

de grond verankeren. Je benen zijn als het ware de stam die flexibel, maar ook stevig is. Buig lichtjes door de knieën door ze wat op te trekken en span de been- en bilspieren een beetje aan. Kantel het bekken lichtjes (wat wellicht lastig is). Probeer je in te beelden dat je het staartbeentje naar onder wil laten wijzen. Trek de buik lichtjes in en steek de borst mooi vooruit om de borst goed open te zetten. Draai de schouders, breng ze terug naar onder en een beetje naar achter, probeer ze te ontspannen. Laat je armen losjes en een beetje weg van het lichaam hangen met de handpalmen losjes opgehouden. Trek de kin lichtjes in.

Probeer rustig te ademen en voel waar de adem plaatsvindt. In de buik, de borst of boven tegen de longtoppen aan. Kijk of het lukt om de ademhaling te richten. Groei bij het inademen van de tenen naar de kruin, alsof er een touwtje aan je kruin zit waaraan je lichaam een beetje wordt opgetild. Maak je wervelkolom recht. Blijf tijdens een uitademing in de houding staan, terwijl je probeert te ontspannen. Doe dit 10x. Ga daarna even rustig op de rug liggen navoelen om de uitwerking te ervaren.



– Pavana Muktasana

Ga op de rug liggen met de benen gestrekt naast elkaar. De armen liggen losjes langs het lichaam. Probeer je lichaam te ontspannen door een paar keer rustig in- en uit te ademen.

Trek tijdens een inademing je r-knie in een rechte lijn op naar de borst en pak deze vast met je handen. Oefen met je handen een lichte druk op je knie uit en hou dit ongeveer 6 ademhalingen aan. Breng door wat meer zijwaartse druk met je l-hand op de knie vervolgens de knie naar links richting linker borst. Van belang is om de onderrug naar de vloer te brengen. Ongeveer 6 ademhalingen aanhouden. Doe vervolgens hetzelfde met het andere been.

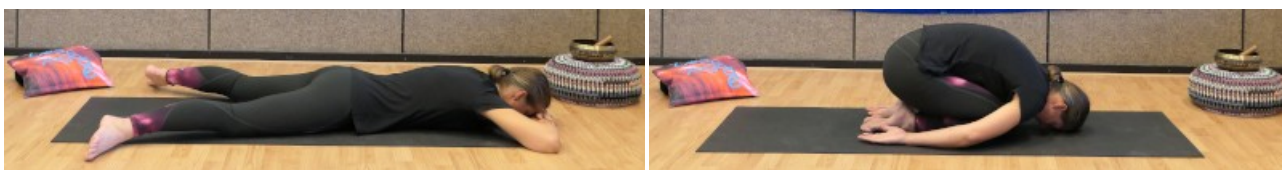
Daarna beide knieën optrekken voor de borst en vasthouden met de handen of omklemmen met de armen. Blijf zo ongeveer 6 ademhalingen liggen en duw de onderrug goed naar de vloer. Streck de benen weer naast elkaar. Even blijven liggen navoelen om de uitwerking te ervaren.



– Makarasana of kindhouding (Balasana)

Makarasana (zie 1^e plaatje) is een ontspanningshouding, liggend op de buik. Je mag eventueel een kussentje onder de buik leggen, zodat je wat ruimte in het borstgebied houdt. Het voorhoofd rust op de handen die op elkaar liggen. Leg de voeten zo dat de hielen naar binnen wijzen en de tenen naar buiten. Leg als dit niet lukt de voeten op de wreeven of laat ze gewoon losjes liggen. Probeer het lichaam te ontspannen en kijk of het lukt om de ademhaling in de buik te plaatsen. Probeer 10 tot 20 ademhalingen rustig te ademen. Focus op je ademhaling; voel de beweging in de buik.

Als Makarasana niet lukt, ga je liggen in de kindhouding (Balasana, zie 2^e plaatje). Ga op de knieën, met de wreeven op de grond en laat de billen naar de voeten zakken. Laat je hoofd naar de vloer zakken en leg het voorhoofd op de vloer. Leg je armen langs het lichaam met de handen bij de voeten en de handpalmen omhoog gericht. Laat de armen losjes hangen, zodat de schouders zich volledig kunnen ontspannen. Ondersteun met kussens waar dit prettig is (b.v. tussen je voeten en de billen of onder je voorhoofd). Probeer rustig te ademen in de buik en voel de beweging van de ademhaling in de buik. Blijf 10 tot 20 ademhalingen zo liggen. Ga daarna even rustig op de rug liggen navoelen om de uitwerking te ervaren.



Torsie:

– Liggende torsie

Ga op de rug liggen met de benen gestrekt. Trek de knieën op en zet de voeten op de vloer. Leg de armen gestrekt op schouderhoogte (zie 1^e plaatje). Tijdens een inademing blijven knieën en hoofd in het midden. Laat tijdens een uitademing de knieën rustig naar rechts richting de vloer zakken, terwijl je het hoofd rustig naar links draait. Kom tijdens de volgende inademing weer met knieën en het hoofd naar het midden. Draai tijdens de volgende uitademing de knieën naar links en het hoofd naar rechts. Voer de bewegingen niet te snel uit en blijf bewust met de aandacht in de beweging. 6 tot 8x herhalen. Je kunt op het einde nog een paar ademhalingen aan iedere kant blijven liggen. Probeer het lichaam en vooral de schouders te ontspannen. Blijf daarna even rustig op de rug liggen navoelen om de uitwerking te ervaren.



Afronding:

Blijf even op de rug liggen in Shavasana (zie “eerste inkeer”). Je mag ook de knieën optrekken en de voeten op de vloer plaatsen, als dat nodig is om ontspannen te liggen. Adem rustig, bij voorkeur door de neus. Voel na om de uitwerking van alles wat je gedaan hebt tijdens deze les te ervaren. Voel hoe het lichaam er nu bij ligt en contact maakt met de vloer. Voel waar in het lichaam nog eventuele spanningen zitten en probeer deze op een uitademing los te laten. Rek je een paar maal helemaal uit. (zie “eerste inkeer”).

Ga vervolgens recht zitten in kleermakerszit. Adem een paar keer diep in en uit. Adem weer rustig in je eigen ritme en rond de les in gedachten af, de les is nu klaar.



Nawoord

Iedereen maakt in zijn of haar leven wel iets mee wat een heftige reactie oproept. Het komt vaak voor dat dit pas jaren later zichtbaar tot uiting komt in het gedrag of in een ziekte. Hier in het westen zijn we door het jachtige leven geneigd om geen aandacht te geven aan het leed dat we doorstaan in ons leven. Daar hebben we geen tijd voor, dus stappen we er liever vlug aan voorbij. We hebben gezien dat dit onverwerkte leed vast kan gaan zitten in ons lichaam en ons denkpatroon, waardoor we vervolgens vastlopen in het leven.

De eeuwenoude oosterse filosofieën en de altijd op vooruitgang gerichte en feiten onderzoekende westerse mens vinden elkaar op een route die de getraumatiseerde en gepijnigde mens de middelen biedt om het genezingsproces in gang te zetten en hopelijk ook te voltooien.

Daar waar we in het westen geneigd zijn ons te focussen op een probleem als een op zichzelf staand iets, is men in het oosten al sinds oudsher ervan doordrongen dat je beter naar het hele plaatje kijkt. Niet alleen kijken naar de kwaal op zich, maar ook naar de achtergrond van de persoon, de leefstijl, de omgeving en de omstandigheden van de persoon, want geen enkel mens is hetzelfde en iedereen reageert anders op trauma. Voor iedereen kan een passend maatwerktraject gevonden worden.

De oosterse visie krijgt via b.v. yoga en mindfulness steeds meer voeten aan de grond in het westen. Met deze thesis hoop ik inzichtelijk te hebben gemaakt waar het westen, het oosten, het verleden en het heden elkaar ontmoeten. Een getraumatiseerde westerling kan in het heden zijn trauma's uit het verleden verwerken met behulp van oude oosterse wijsheid.

Ik hoop dat de eventuele lezer die op zoek is ten eerste herkenning vindt, om vervolgens een manier te vinden om het trauma/lijden te erkennen, waarna een uitweg uit dit lijden gevonden kan worden, waardoor het leven weer ten volle geleefd kan worden.

Bronnen

Pat Ogden / Janina Fischer, 2015, Sensori-motor psychotherapie: interventies voor traumaverwerking en het herstel van gehechtheid. Uitgeverij Mens.

Peter A. Levine 2007 (Nederlandse uitgave), De tijger ontwaakt. Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie. Uitgeverij Altamira Haarlem.

Davis Emmerson / Elisabeth Hopper, 2014 (Nederlandse uitgave), Traumaverwerking door Yoga. Altamira.

Anodea Judith, 1989 (Nederlandse uitgave), Werkboek chakra. Zet je chakrasysteem aan het werk. Uitgever Gottmer/H.J.W. Becht B.V. Altamira is onderdeel van Gottmers Uitgever Groep BV.

Paulien Kuipers, 2015, Eerste hulp bij Hechting. Taal voor ouders en hun jonge kind. Uitgever De tijdstroom.

Theo van Leeuwen, 1992, Psychologie en symboliek van de chakra's. Uitgever Bres BV Amsterdam.

Yvonne Esser, 2015, Ruimer ademen, vrijer leven. Op adem komen met de methode van Dixhoorn. Uitgever Akasha

Remo Rittiner 2012, Het grote Yogatherapieboek. Praktische yoga voor een gezond en bewust leven. Uitgever, Elikser B.V.

Kevin Trainor (redactie), 2012, Boeddhisme. Uitgever, Libero b.v.

Conny Cams, Cursus Chakra's. Gegeven aan de opleiding vormingsinstituut voor yogadocenten.

Hade de Neve, Cursus Psychosomatische ziekten. Gegeven aan de opleiding vormingsinstituut voor yogadocenten.

Hade de Neve, Cursus Ontspanning. Gegeven aan de opleiding vormingsinstituut voor yogadocenten.

Paula de Neve-Bout en Liesbeth Briers, Cursus De yoga darshana of het psycho-spirituele pad van Patanjali. Gegeven aan de opleiding vormingsinstituut voor yogadocenten.

Hade de Neve, Cursus Torsies. Gegeven aan de opleiding vormingsinstituut voor yogadocenten.

Paula de Neve-Bout en Liesbeth Briers, Cursus Boeddhisme. Gegeven aan de opleiding vormingsinstituut voor yogadocenten.

Liesbeth Briers, Cursus Mindfulness, gegeven aan de opleiding vormingsinstituut voor yogadocenten.

Chris Dijkstra, 2015, Soepele psoas en de vrije geest. Simmerblau.

Inge Maassen, Gronding via de PSOAS spier. Uit het Tao Yin werkboek. www.healingdao.nl.

<http://yogametjehart.nl>

<http://richtlijnenjeugdhulp.nl>

<https://nl.wikipedia.org>