



Angela Dunemann / Regina Weiser / Joachim Pfahl
Traumaisensibles Yoga –TSY
Posttraumatisches
Wachstum und Entwicklung
von Selbstmitgefühl

Leben Lernen 291
248 Seiten, broschiert, mit zahlreichen
Abbildungen,
€ 28,- (D), ISBN 978-3-608-89181-2

2.
Auflage

Auch als
@book

Das Basisbuch zur Yoga-Traumatherapie mit vielen
Übungen.

Dieses Buch richtet sich an:

- ▶ PsychotherapeutInnen aller Schulen
- ▶ TraumatherapeutInnen
- ▶ Yoga- und MeditationslehrerInnen

www.klett-cotta.de / lebenlernen

Alle Bücher zu Psychologie, Lebenshilfe, Erziehung und
Psychotherapie / Psychoanalyse finden Sie auf unserer
Webseite.

Wenn Sie regelmäßig E-Mail-Nachrichten zu unseren
Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten wünschen:

www.klett-cotta.de / newsletter



www.klett-cotta.de/lebenlernen

Angela Dunemann

Dipl. Sozialpädagogin, Yogalehrerin, HP Psycho-
therapie, Traumatherapeutin, Tätigkeitsfelder: Seit 10
Jahren im Rahmen der Gesellschaft »TSY – Trauma-
sensibles Yoga – Dunemann, Weiser, Pfahl GbR« als
Therapeutin und Dozentin tätig.

www.traumasensiblesyoga.de

Regina Weiser

Dipl.-Psych., Dipl.-Yoga-Lehrerin, arbeitete in
eigener Praxis als Psychotherapeutin; seit ihrer
Pensionierung lebt sie in Freiburg und baut yogathe-
rapeutische Netzwerke auf, z. B. »Traumasensibles
Yoga im Sozialbereich« in Freiburg. Die Verbindung
von Psychotherapie und Yoga ist ihre Mission,
ebenso wie Yoga im sozialen Bereich, z. B. mit
Flüchtlingen oder im globalen Süden.

Joachim Pfahl

B. Sc., Yoga- und Meditationslehrer, Trauma-
Yogatherapeut (TSY), Mental-Coach mit 40-jähriger
Berufspraxis, Autor und Dozent für Traumasensibles
Yoga und Yogalehrer-Ausbildungen

www.traumasensiblesyoga.de

www.yoga-und-meditation.com



**Angela Dunemann
Regina Weiser
Joachim Pfahl
bei Klett-Cotta**

Blättern Sie in unseren Büchern
und bestellen Sie bequem
und versandkostenfrei bei
www.klett-cotta.de





Angela Dunemann
Regina Weiser
Joachim Pfahl
**Traumaisensibles
Yoga - TSY**
34 Übungskarten
Leben Lernen 324
34 Übungskarten + Booklet
+ Audio-Download
€ 30,- (D)
ISBN 978-3-608-89273-4

Üben mit dem Kartenset: anschaulich und leicht gemacht

Yoga-Karten-Beispiele

Üben mit dem Kartenset: anschaulich und leicht gemacht

- ▶ Die perfekte Ergänzung zum Grundlagenbuch »Traumasensibles Yoga«
- ▶ Das Autorenteam leitet zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im deutschsprachigen Raum
- ▶ Die heilsame Wirkung bestimmter Yoga-Übungen wird von einer steigenden Anzahl von Menschen entdeckt

Yoga nimmt unter den körperorientierten traumatherapeutischen Angeboten eine herausgehobene Stellung ein: Durch das Prinzip der achtsamen Körperwahrnehmung werden Heilungsprozesse angestoßen, die den vom Leben abgeschnittenen Menschen wieder in Verbindung bringen – mit sich selbst und mit der Welt. Mit ihrem Ansatz des »Traumasensiblen Yoga« hat das Autorenteam im gleichnamigen Buch ein durchdachtes, stringent aufgebautes und auf TraumapatientInnen zugeschnittenes Konzept entwickelt. Um das Einüben sowohl für die Lehrenden als auch für die Lernenden zu erleichtern, wird dem Buch nun ein Kartenset mit Übungen zur Seite gestellt. Präzise Zeichnungen zeigen, worauf es ankommt, und Übungsfolgen können schnell erfasst werden. Auf der Rückseite der 34 Karten im großen Format findet sich eine Kurzanleitung für die rasche Übersicht. Eine ausführliche Erklärung kann als Audio-Download während des Übens gehört werden. Das beiliegende Booklet klärt grundsätzliche Fragen und verbindet das Kartenset mit dem Buch.

Dieses Buch richtet sich an:

- ▶ TraumatherapeutInnen
- ▶ Yoga-Praktizierende
- ▶ TeilnehmerInnen von Trauma-Yoga-Fortbildungen



1. Grundlegendes für die Übungen – die drei »Lichter« des Yoga: Bewegung – Atem – Bewusstsein

Bewegung – Atem – Bewusstsein
Grundsätzlich beachte die Leitlinien des TSY:
• Schaffe dir einen sicheren Ort als »Basislager«.
• Schalte alle möglichen Störquellen (z. B. Handy) aus.
• Achte in jeder Übung auf Sicherheit und Leichtigkeit und passe sie für dich an.
• Nimm die Signale deines Körpers wahr und respektiere Grenzen. Finde in jeder Übung deine Dosis und deinen eigenen Ausdruck.
• Lasse dir ausreichend Zeit, die Wirkungen, die eine Übung auf dich hat, wahrzunehmen, während der Praxis und anschließend im Nachspüren.
• Praktiziere so, dass sich die drei Lichter Bewegung, Atem und Bewusstsein zu einer starken Flamme verbinden können.
Lasse dich zunächst mit der Audio-Datei von uns anleiten.
Beginne im Stehen am besten mit den Übungen 2 Schütteln, 3 Schwingen und 4 Gelenkmobilisation.
Sie bereiten dich gut vor. Statt der Gelenkmobilisation könntest du das nächste Mal 5 Köpfele hinzufügen. So wirst du nach und nach deine Praxis erweitern, indem du eine neue Übung hinzunimmst.
Im Sitzen könntest du mit der 8 Körpermeditation beginnen und im Liegen mit der 26 Kontakt zum Boden.
Du wirst deinen Weg finden, dir die Übungen zu erschließen. Sowohl die Atemübungen 27–31 als auch die Körper-Entdeckungen 32–34 sind sehr intensiv. Praktiziere nicht mehrere davon hintereinander, sondern lasse sie einzeln auf dich wirken. Das Gleiche gilt für die Entspannungsübungen 23–26.



2. Schütteln

Schüttle die Arme nacheinander locker aus. Beginne mit der Hand und spüre dabei in die Gelenke der Finger und in das Handgelenk hinein. Probiere aus, sowohl kräftiger als auch sanfter zu schütteln. Richte nun deine Aufmerksamkeit nacheinander auf den Unterarm, den Ellenbogen, den Oberarm und die Schulter. Zum Ende nimm den Arm als Ganzes in der Bewegung wahr.
Schüttelnd beschreibe mit dem Arm einen Kreis. Schaue dabei zu deiner Hand und drehe deinen Oberkörper mit.
Schüttle ein Bein locker aus. Beginne mit dem Fuß, den einzelnen Zehen, dem Fußgelenk, Knie und der Hüfte. Schüttle das Bein nach vorn, zu den Seiten und nach hinten, entdecke mit dem Bein den Raum um dich herum.
Beginne mit den Schultern zu wackeln und den ganzen Oberkörper auszusütteln. Beuge deine Knie und komme mit dem Oberkörper nach vorn. Die Arme bewege nun rechts und links im Wechsel auf und ab. Lasse dich ruhig einmal hängen. Schüttelnd richte dich langsam wieder auf.
Im Stand wippe sanft mit deinen Fersen. Lege dir die Fäuste locker in den unteren Rücken. Vielleicht nimmst du wahr, dass in der wippenden Bewegung die Fäuste auf und ab streichen. So massieren sie wie von selbst deinen Rücken. Dabei bleibe geschmeidig in den Gelenken und lasse die Knie sich mitbewegen. Beginne zu hüpfen wie auf einem Trampolin, variiere in der Höhe und im Tempo.



7. Katze im Sitzen

Nimm eine aufrechte und bequeme Sitzhaltung ein. Haben die Fußsohlen guten Kontakt zum Boden? Wenn die Unterschenkel einen rechten Winkel zum Boden bilden, ist das in der Regel der Fall. Wie weit sollten die Füße voneinander entfernt sein, dass es sich angenehm und entspannt anfühlt? Schiebe die Fußsohlen mit den Zehenballen und Fersen in den Boden. Vielleicht nimmst du das Längsgebilde der Füße wahr?
Als Nächstes lenke die Aufmerksamkeit zu deinen beiden Sitzbeinhöckern (SBH). Gegebenenfalls lege dir kurz die Hände unter das Gesäß. Wenn du nun damit etwas hin und her wackelst, kannst du zwei abgerundete Knochen spüren. Dein Becken ist das Zentrum deines Körpers, dort befindet sich die Wurzel deiner Wirbelsäule.
Bringe dein Gewicht auf den linken SBH, bleibe zwei bis drei Atemzüge in der Haltung und spüre, was mit den Körperseiten geschieht. Wiederhole mit der Gewichtslagerung zum rechten SBH. Nun verlagere dein Gewicht einatmend vor die beiden SBH zum Schambein und lasse dich ausatmend hinter die SBH zum Steißbein sinken. Wo genau ist der Punkt zwischen vorne und hinten?
Du hast nun diese vier Eckpunkte – linker und rechter SBH, Schambein, Steißbein – etwas kennen gelernt. Verbinde diese vier Punkte gedanklich zu einem Kreis, den du mit deinem Gewicht auf die Unterlagen »matzt«. Wo genau ist der Mittelpunkt dieses Kreises? Wie wirkt sich diese Bewegung auf deine Wirbelsäule und auf deinen Kopf aus? Ruhe anschließend in dieser Mitte und nimm deinen Atem wahr.