

Trauma-sensitieve yoga (TSY)



Auteur: Ambrosius Duuk

Trauma-sensitieve yoga (TSY)

Trauma-sensitieve yoga (TSY) is een bijzondere vorm van yoga die speciaal is ontwikkeld voor mensen met trauma, zoals PTSS / CPTSS. Het doel is niet om “prestatie” te leveren of moeilijke houdingen perfect uit te voeren, maar om een gevoel van veiligheid, zelfregie en lichaamsbewustzijn te herstellen.

Wat trauma-sensitieve yoga uniek maakt:

1. Veiligheid staat voorop

- Instructeurs gebruiken een zachte, uitnodigende toon: je “mag” iets proberen, maar niets hoeft.
- Geen fysieke correcties of aanrakingen, tenzij expliciet afgesproken.
- De ruimte is rustig, overzichtelijk en zonder triggers.

2. Zelf regie nemen

- Je wordt aangemoedigd om zelf te kiezen wat je wel of niet doet.
- Helpt bij het herwinnen van controle over je lichaam en grenzen.

3. Focus op het voelen in plaats van presteren

- Aandacht voor ademhaling, houding en lichaamsgevoel.
- Geen nadruk op "goed doen", maar op het ervaren van je lichaam op een veilige manier.

4. Geen spirituele of emotionele diepgang als verplicht onderdeel

- TSY vermijdt vaak het gebruik van spirituele termen of diepe introspectie, omdat dat voor sommigen juist onveilig kan voelen.
- De nadruk ligt op gronden en voelen, niet op verwerken of analyseren.

Voor wie is het geschikt?

Mensen met PTSS of andere vormen van trauma (complex trauma, misbruik, geweld). Ook geschikt als aanvulling op therapie – het werkt vaak lichaamsgericht, waar praten soms niet voldoende is.

Wat zijn de voordelen?

- Verhoogd lichaamsbewustzijn en zelfvertrouwen.
- Vermindering van angst en stress.
- Beter slapen, meer rust in het zenuwstelsel.
- Geleidelijk herstel van het contact met het lichaam.

Trauma-sensitieve yoga (TSY)

Voordelen van thuis oefenen

- Je bent in je eigen, vertrouwde omgeving, wat vaak veiliger voelt.
- Je kunt oefenen op je eigen tempo, zonder druk of oordeel.
- Je hebt controle over de setting: licht, geluid, ruimte, kleding.

Mogelijke risico's

- Zonder begeleiding kunnen sommige houdingen of ademtechnieken triggers oproepen.
- Je mist directe ondersteuning als er spanning, dissociatie of flashbacks optreden.
- Moeilijker om in contact te blijven met je lichaam als het ongemakkelijk wordt.

Tips voor veilig thuis oefenen

1. Gebruik trauma-sensitieve video's of apps

Kies begeleiders die ervaring hebben met trauma en duidelijk aangeven dat alles optioneel is. Enkele voorbeelden:

- The Minded Institute (UK)
- Yoga With Adriene heeft een zachte stijl, al is het niet specifiek trauma-sensitief.
- Zoek naar "trauma-informed yoga" op YouTube of in apps als Insight Timer.

2. Begin klein en zacht

Start met liggende of zittende houdingen, korte sessies (10–15 min) en eenvoudige ademhalingsoefeningen. Geen intensieve flows of diepe stretches.

3. Creëer een veilige ruimte

Sluit je niet per se af (bijv. deur op een kier), zet zachte muziek op als dat helpt, en zorg voor warme kleding of een deken.

4. Wees alert op signalen van overprikkeling

Stop als je onrust voelt, hartkloppingen krijgt of je lichaam 'verliest'. Doe iets wat je weer in het hier-en-nu brengt (bijv. voeten op de vloer voelen, koud water).

5. Gebruik een anker

Leg bijvoorbeeld een voorwerp bij je dat je een veilig gevoel geeft, of spreek een vaste plek af waar je yoga doet.

6. Overweeg begeleiding op afstand

Sommige trauma-yogadocenten bieden online sessies aan waarbij ze met je mee kijken (video of audio), zonder dat je fysiek naar een les hoeft.

Belangrijk:

Als je merkt dat je tijdens of na de sessie last krijgt van flashbacks, dissociatie of sterke emoties, is het verstandig om met een therapeut of trauma-professional te bespreken hoe je hiermee om kunt gaan.

Trauma-sensitieve yoga (TSY)

Trauma-sensitieve yoga – Grondende oefening (15 min)

Benodigdheden:

- Yogamat, kleed of zachte ondergrond
- Kussen of opgerolde deken (optioneel)
- Comfortabele kleding
- Rustige ruimte

1. Aankomen en zitten (2 min)

- Ga in een comfortabele zittende houding zitten op de mat of een kussen. Voeten plat op de grond, of in kleermakerszit.
- Laat je handen rusten op je benen of in je schoot.
- Voel hoe je lichaam de grond raakt. Merk op: je zitbotten, je voeten, je rug.

Zachte uitnodiging:

“Je mag je ogen sluiten, of zacht op een punt richten. Alles wat je opmerkt in je lichaam is welkom. Je hoeft niets te veranderen.”

2. Adem bewust voelen (2-3 min)

- Breng je aandacht naar je ademhaling.
- Voel hoe de lucht in en uit je neus stroomt.
- Merk op hoe je buik of borst beweegt.
- Tel je adem (optioneel): Inademing 1, uitademing 2 – tot 10, dan weer opnieuw.
- Als dat onprettig is: laat het los.

Zachte uitnodiging:

“Als je afgeleid raakt, is dat oké. Je mag altijd opnieuw beginnen. Adem is altijd beschikbaar.”

3. Kat-Koe beweging op handen en knieën (3-4 min)

- Kom op handen en knieën. Knieën onder je heupen, handen onder je schouders.
- Bij een inademing: laat je buik iets zakken, til je borst zachtjes op (Koe).
- Bij een uitademing: rond je rug, kin richting borst (Kat).
- Beweeg zacht, zonder forceren. Voel het ritme van je lichaam.
- Optie: Beweeg alleen het bekken of alleen de schouders, jij kiest.

4. Kindhouding – rusten (2-3 min)

Breng je billen naar je hielen, voorhoofd richting de mat of op een kussen. Armen voor je uit of langs je lichaam.

Als deze houding niet fijn is, kun je ook op je zij liggen.

Zachte uitnodiging:

“Laat je adem rustig verder gaan. Voel hoe je gedragen wordt door de grond. Je hoeft niets te doen.”

Trauma-sensitieve yoga (TSY)

5. Afsluiten – liggend voelen (3-5 min)

- Ga op je rug liggen met je armen langs je zij en voeten iets uit elkaar.
- Leg eventueel een deken over je heen of iets warmes op je buik.
- Voel de zwaarte van je lichaam. Welke delen raken de grond?

Blijf hier zolang als prettig is.

Zachte uitnodiging:

“Je bent veilig hier. Je lichaam is hier, en jij bent in controle. Als je wilt, kun je je vingers of tenen bewegen om terug te komen.”

Trauma-sensitieve yoga – Avond oefening (15–20 min)

Doel: kalmeren van het zenuwstelsel, spanning loslaten, beter slapen

Benodigdheden:

- Dekentje, kussen(s), eventueel oogmasker
- Zachte verlichting of kaarslicht
- Comfortabele, warme kleding

1. Aankomen in liggende houding (3 min)

- Ga op je rug liggen, hoofd op een kussen, armen ontspannen langs je lichaam.
- Voeten iets uit elkaar, knieën kunnen eventueel gebogen met een kussen eronder.
- Sluit je ogen of kijk zacht naar het plafond.
- Voel: Wat raakt de ondergrond? Waar voel je steun?

Zachte uitnodiging:

“Je hoeft niets te doen. Alleen hier zijn is genoeg.”

2. Handen op het hart en de buik (3 min)

- Leg één hand op je hart en één hand op je onderbuik.
- Voel de beweging van je adem onder je handen.
- Laat je adem zacht worden, zonder te forceren.
- Voel hoe je langzaam zwaarder wordt.

Optioneel:

Herhaal in gedachten: “Ik ben veilig. Ik ben hier. Ik mag rusten.”

3. Liggende knie-naar-borst beweging (4–5 min)

- Buig je knieën langzaam en trek één knie zachtjes naar je borst, houd 2–3 ademhalingen vast.
- Wissel van been.
- Daarna: trek beide knieën naar je borst (als dat prettig is).
- Beweeg zachtjes heen en weer – een wiegende beweging.

Zachte uitnodiging:

“Je mag kiezen hoeveel beweging goed voelt. Misschien wil je even stil blijven liggen. Alles is oké.”

Trauma-sensitieve yoga (TSY)

4. Gebogen knieën rusthouding (2–3 min)

- Zet je voeten op de grond, knieën gebogen en tegen elkaar aan.
- Laat je armen rusten op je buik of naast je.
- Voel je adem en het contact met de grond.
- Blijf hier gewoon liggen.

5. Begeleid loslaten – bodyscan (5–6 min)

- Breng aandacht langzaam van je voeten naar je kruin.
- Voel je tenen... je enkels... je onderbenen... zonder iets te veranderen.
- Merk op: warmte, zwaarte, tintelingen of niets – alles mag er zijn.
- Stel je voor dat je bij elke uitademing iets mag loslaten: spanning, gedachten, gewicht.

Zachte uitnodiging:

“Je hoeft niets te fixen. Alleen opmerken is genoeg.”

6. Afsluiten of blijven liggen (einde)

- Je kunt hier eindigen, of gewoon blijven liggen om te slapen.
- Wil je afsluiten: beweeg zacht je vingers en tenen, rek je langzaam uit.
- Breng je handen samen voor je hart of op je buik.