



Opnieuw leren VOELEN

Zo werkt Trauma Sensitieve Yoga

Traumatische ervaringen, groot of klein, worden in het lichaam opgeslagen als we ze ter plekke niet kunnen verwerken. Door stapje voor stapje weer contact te maken met het lichaam, kunnen we die ervaringen alsnog integreren. Dit is de gedachte achter Trauma Sensitieve Yoga. 'Je leert weer voelen wat je nodig hebt.'

TEKST Maroesja de Ruyter

Wie in de knoop zit, kan baat hebben bij therapie, zoals cognitieve gedragstherapie, en ook mindfulness kan helpend zijn. Dit zijn veelal hulpmiddelen die starten bij het 'hoofd', via praten en denken, en van daaruit kunnen doorwerken naar het lichaam. Yoga werkt andersom: vanuit het lichaam naar het hoofd, 'bottom-up' dus. Het richt zich op het reguleren van het zenuwstelsel en de lichamelijke reacties op stress. Denk maar eens aan het effect als je

op je adem let en die rustig maakt, of wanneer je je uitademing een tijdje verlengt. Yoga kan, naast praattherapie, een waardevol middel zijn voor mensen met een trauma. Traumatische ervaringen worden in het lichaam opgeslagen en kunnen tot uiting komen in klachten zoals chronische pijn, vermoeidheid, depressie of angst. Soms kort na de gebeurtenis, soms pas jaren later. Mensen die heftig trauma hebben meegemaakt voelen zich vaak niet veilig in hun lichaam, of ze voelen 'niets': ze dissociëren, zijn als het ware niet meer

aanwezig in hun lichaam. Door met en via het lichaam te werken, kan het genezingsproces worden bevorderd. Esther van de Sande is de grondlegger van Trauma Sensitive Yoga Nederland, ze is somatisch psychotherapeut, yogadocent en trainer. "Trauma Sensitieve Yoga draait om het (weer) opbouwen van een compassievolle relatie met jezelf," zegt zij, "door langzaam te gaan opmerken wat je voelt en te ontdekken wie je bent als mens en hoe je lichaam reageert."

Onbedoelde triggers

Geldt dat niet voor elke vorm van yoga? Ja en nee. Bij veel yogalessen gaat het om de lichamelijke uitdaging, soms zijn het bijna meer 'sportklasjes'. Daar is niks mis mee, maar het draagt meestal niet echt bij aan de verwerking van trauma. Integendeel zelfs. In een reguliere yogales, ook bij rustigere vormen, kan veel gebeuren wat voor een traumaslachtoffer verkeerd uitpakt. Zo kan een goedbedoelde aanraking een trigger zijn, of de geur van wierook, het thema van een les of de instructies van de docent. Hoe vaak horen we niet in een les: 'Kom maar in de Kindhouding als het wat te zwaar of te veel wordt'. De Kindhouding wordt doorgaans beschouwd als een veilige plek om even uit te rusten, maar voor iemand met trauma hoeft dat helemaal niet zo te zijn. Esther: "Bij Trauma Sensitieve Yoga draait het om het leren voelen van het lichaam, en dat je daar keuzes mee kunt maken. Beviend raken met je lichaam. Want op het moment dat je weer gaat voelen, kun je ook weer gaan voelen wat je nodig hebt. Je krijgt meer compassie met jezelf." Het gebrek aan keuze is iets wat veel trauma-overlevenden gemeen hebben. Iets heftigs overkomt je, een ongeluk bijvoorbeeld. Of je

Keer op keer nodigt de docent je uit om hanteerbare keuzes te maken

bent afhankelijk van iemands zorg, maar diegene mishandelt je. Vaak leidt dat tot gevoelens van hulpeloosheid en soms ook van verraad.

Je eigen lichaam liet je op dat moment voor jouw gevoel misschien in de steek en kon je niet in veiligheid brengen, of je voelt je verraaden door iemand die je vertrouwdde.

Een belangrijk kenmerk van een trauma sensitieve les is dat de docent je keer op keer uitnodigt om hanteerbare keuzes te maken. Bijvoorbeeld door een oefening anders te doen, of te stoppen. Door op een zachte manier weer te leren zulke keuzes te maken, geef je de controle terug aan jezelf.

Soorten trauma

Trauma is een enorm breed begrip. Esther beschrijft het als volgt: "Trauma is elke onopgeloste reactie van het autonome zenuwstelsel. Trauma draait om de reactie van het zenuwstelsel op de gebeurtenis, en niet noodzakelijkerwijs om de gebeurtenis zelf. Dat maakt het zo persoonlijk. Wat voor de een traumatisch is, hoeft dat voor een ander niet te zijn."

Letterlijk betekent trauma 'wond' of 'schok'. Het hoeft je niet zelf te overkomen: getuige zijn van iets heftigs bij een ander kan ook traumatiserend zijn. Traumatische gebeurtenissen kunnen gevat

Dit maakt Trauma Sensitieve Yoga anders dan een reguliere Hatha yogales

① De beoefening van yoga vindt plaats in een therapeutische omgeving: een-op-een of in een kleine groep.

② De yogadocent/therapeut is deskundig op het gebied van trauma-gerelateerde problemen en houdt zich aan de ethische richtlijnen van TCTSY (Trauma Center Trauma Sensitive Yoga).

③ Een *bottom-up* benadering: lichamelijke ervaringen worden gebruikt als ingang tot het innerlijke leven van de student; het voeden van interoceptie.

④ De nadruk ligt niet op het 'juist' uitvoeren van een houding of het perfectioneren ervan, maar gaat vooral om het ontdekken van nieuwe waarnemingen.

⑤ Eigen keuzes kunnen maken.

⑥ Oefenen in effectieve actie ondernemen: alles wat je kunt doen om je veiliger, prettiger of meer in controle te voelen.

⑦ Er is geen aanraking door de docent.

⑧ De docent gebruikt zorgvuldige, sensitieve instructies gedurende de hele les.

⑨ De instructies worden gegeven in een rustig, vertrouwd ritme.

worden in twee verschillende vormen. Onder eenmalig trauma vallen bijvoorbeeld het meemaken van een natuurramp of slachtoffer zijn van een misdrijf. Als iemand over een langere tijd nare dingen meemaakt, bijvoorbeeld herhaaldelijke mishandeling of misbruik, wordt dat meervoudig trauma genoemd. Dit ontstaat vaak in de kinder- of tienertijd en kan zich ontwikkelen tot complex trauma of een posttraumatische stressstoornis (PTSS). PTSS kan overigens ook ontstaan bij een enkele heftige gebeurtenis. En ook verwaarlozing is een vorm van trauma.

Veerkracht

Voor de impact van trauma is het ook bepalend wanneer iets gebeurt en in wat voor omgeving. Als je in een veilige omgeving opgroeit, met steun van je verzorgers, heb je de mogelijkheid manieren te ontwikkelen om het leven goed aan te kunnen. Je creëert veerkracht en hebt een gezonde basis in je leven. Maar als je (heel) jong bent en je wordt bijvoorbeeld geslagen door je ouders, heb je nog niet het vermogen om naar iemand anders toe te gaan en te zeggen: "Mijn vader en moeder slaan me, kun je me helpen?" Of als er sprake is van misbruik en er wordt door je omgeving gereageerd: "Het zal je eigen schuld wel zijn". Esther: "Je zit daar dan echt alleen mee. Je systeem is dan zo bezig met overleven dat het niet meer de kans krijgt om al die belangrijke processen te ontwikkelen. Bovendien komen er vaak meer lagen bij zoals eenzaamheid, geheimhouding, schaamte en schuldgevoel." Omdat het brein nog volop in ontwikkeling is in de kinderjaren, verandert aanhoudend trauma de hersenstructuren en dus ook het gedrag. Het heeft effect op het concentratievermogen,



*'Wat we nodig hebben
is tijd en ruimte om
te voelen'*

Charlotte Watts, yogadocent en voedingstherapeut gespecialiseerd in stress gerelateerde klachten, vertelt hoe zij 'trauma-geïnformeerd' lesgeeft.

'Trauma-geïnformeerd zijn gaat volgens mij om herkennen dat iedereen in je les met trauma in aanraking geweest kan zijn. Alleen al het feit dat we in de eenentwintigste eeuw leven, met zo veel prikkels en informatie, doet iets met ons. Wat we nodig hebben is tijd en ruimte. Om naar binnen te keren en te voelen. Onze innerlijke wereld ontmoeten is soms niet prettig. Maar kun je er oké mee zijn? Want het is ook een geschenk. Het laat ons zijn met het verdriet of de smart, het hele spectrum van het menselijke bestaan. Mijn manier van lesgeven is: uitnodigen tot onderzoek. Je ontdekt dat je niet in een oordelende geest hoeft te zitten en gevoelens niet in een categorie hoeft te plaatsen. Kun je het gewoon laten zijn? Dat is moeilijk voor mensen, ons ego is erg gehecht aan 'weten'. Een ander belangrijk aspect in mijn lessen is nieuwsgierigheid. Met een nieuwsgierige blik kijken, zonder een antwoord te hoeven vinden. In mijn lessen laat ik studenten bijvoorbeeld vaak hun handen op de buik leggen - uiteraard als ze daar comfortabel mee zijn -, ik nodig ze uit tot het laten zakken van de ademhaling en leg de nadruk op gronden. Ook besteed ik veel aandacht aan het loslaten van de kaken. Spanning in het kaakgebied werkt als een soort scheiding tussen ons hoofd en de rest van ons lichaam. Het is een drempel om dieper in je lijf te kunnen gaan. Met veel tijd en respect laat ik studenten een verschuiving maken. Want we hebben die capaciteit tot neuroplasticiteit. En het is niet zozeer dat we onze angst of stresstriggers volledig kwijtraken. Sommige laten we achter ons, andere blijven en er komen weer nieuwe bij, want *shit happens*. Het is meer dat de relatie ermee verandert, dat we er ruimte omheen krijgen, zodat we niet onmiddellijk hoeven te reageren en terug schieten in oude, niet-behulpzame patronen."

het geheugen en het kunnen omgaan met de uitdagingen van het leven. Maar ook met verdrietig of blij kunnen zijn. "Als de stabiliteit van veilige relaties er niet is, doet dat echt enorm veel met mensen," benadrukt Esther.

Wat je bij complex trauma vaak ziet, is dat mensen hard worden voor zichzelf, kritisch zijn naar zichzelf en moeite hebben met vertrouwen. Verder kan trauma zorgen voor prikkelbaarheid, angsten, je verdoofd of onthecht voelen of juist altijd hyperalert zijn.

En daarin kan yoga dus een mooi middel zijn: het geeft tools om je innerlijke criticus te kalmeren, bevriend te raken met jezelf en te voelen dat je het waard bent om liefde te krijgen. Dat zijn fundamentele eerste stappen naar een eerlijkere en liefdevollere relatie met jezelf.

Veilig en uitnodigend

Kennis van trauma is essentieel voor yogaleraren die op deze manier willen lesgeven. Het opbouwen van een veilige relatie met de docent is bij trauma sensitieve yoga belangrijk. "Veilig genoeg," benadrukt Esther. "Want als je aan mensen vraagt of ze zich veilig voelen, zeggen negen van de tien: 'nee'. Mensen met (heftig) trauma voelen zich niet altijd veilig in deze wereld. Maar veilig genoeg, dat is net iets dragelijker." De manier waarop in een trauma sensitieve les aanwijzingen worden gegeven speelt een grote rol. Het taalgebruik van de docent is duidelijk, zonder beeldspraak, altijd uitnodigend en verkennend. Instructies gaan bijvoorbeeld als volgt: 'Wanneer je er klaar voor bent...'; 'Je kunt experimenteren met de beweging groter of kleiner maken', of 'Voel je vrij om...'

De docent zal bijvoorbeeld ook zeggen: 'Als je je arm omhoog strekt, merk je misschien een sensatie op aan de zijkant van je lichaam...'.
Woorden die op zachte wijze uitnodigen tot interoceptie, het vermogen van je hersenen om de signalen van je lichaam te voelen en te begrijpen. Zo leer je ook je reacties en emoties te begrijpen. Informatie gaat vanuit het lichaam naar de hersenen en komt uiteindelijk terecht in de prefrontale cortex. Dit hersengebied is betrokken bij cognitieve en emotionele functies zoals beslissingen nemen, plannen, sociaal gedrag en impulsbeheersing. Hoe beter de prefrontale cortex functioneert, hoe makkelijker het wordt om betere keuzes voor jezelf te maken. Je ontwikkelt waardevolle vaardigheden om verder te kunnen gaan met je leven. Esther: "Het gaat in kleine stapjes en met veel geduld, maar iedereen heeft die capaciteit."

Naast het vergroten van het lichaamsbewustzijn, helpt yoga je meer het hier en nu te ervaren. Denk maar aan Yoga Sutra 1.1 van Patanjali: Atha Yoga Anushasanam. Eenvoudig vertaald komt dit neer op: yoga is in het huidige moment. Traumaoverlevenden herbeleven vaak de angstige herinneringen door flashbacks, of ze dissociëren en 'raken los' van zichzelf en de omgeving. Deze automatische reactie van het zenuwstelsel gebeurt om jezelf te beschermen ten tijde van trauma. Door het beoefenen van yoga leer je eerder op te merken wanneer je lichaam dit doet en dat het nu geen waarde meer voor je heeft. Dat je niet meer hoeft te ontsnappen aan gevaar, maar veilig in het moment aanwezig kunt zijn. ★

De Zittende Zonneadem

Een oefening uit het boek
'Traumaverwerking door yoga'
van David Emerson en
Elizabeth Hopper

Als je wilt, kun je je handen op je bovenbenen of je knieën leggen. Terwijl je inademt, heb je de mogelijkheid om je handen langzaam een stukje op te tillen. Terwijl je weer uitademt, heb je de optie je handen terug te leggen op je bovenbenen of knieën. Inademen en optillen, uitademen en zachtjes loslaten. Voel je vrij om zo een paar keer te bewegen en te ademen, wellicht merk je de verbinding van je ademhaling en de beweging op. Als je iets wilt toevoegen, kun je tijdens de inademing je vingers spreiden en je handen actief maken. En bij het uitademen zou je je handen of vingers bij elkaar kunnen laten komen. Als je wilt, kun je het verschil opmerken.

Meer weten?

- traumasensitivelyoganeland.com
- charlottewattshealth.com
- In de Ted Talk 'How childhood trauma affects health across a lifetime' legt de Amerikaanse kinderarts Nadine Burke Harris in vijftien minuten helder uit hoe vroege jeugdtrauma's van invloed zijn op de ontwikkeling van de hersenen, het zenuwstelsel en gedrag bij kinderen en wat de impact daarvan is op hun latere gezondheid (met Nederlandse ondertiteling), ted.com