



## **Trauma-Yoga in der Therapie: Die Einbeziehung des Körpers in die Traumabehandlung - eine Anleitung für Therapeuten**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Trauma-Yoga in der Therapie: Die Einbeziehung des Körpers in die Traumabehandlung - eine Anleitung für Therapeuten

*David Emerson*

**Trauma-Yoga in der Therapie: Die Einbeziehung des Körpers in die Traumabehandlung - eine Anleitung für Therapeuten** David Emerson

 [Download Trauma-Yoga in der Therapie: Die Einbeziehung des ...pdf](#)

 [Online lesen Trauma-Yoga in der Therapie: Die Einbeziehung de ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Trauma-Yoga in der Therapie: Die Einbeziehung des Körpers in die Traumabehandlung - eine Anleitung für Therapeuten David Emerson**

---

208 Seiten

Pressestimmen

"Aufgrund der zahlreichen Fallbeispiele und Illustrationen von Yoga-Haltungen, die sich leicht in die klinische Praxis integrieren lassen, ist dieses Buch eine Fundgrube sofort nutzbarer Strategien für alle, die mit traumatisierten Klienten arbeiten." (Margaret E. BLAUSTEIN) Kurzbeschreibung

Diese praxisorientierte Einführung beschreibt die Arbeit des Yoga-Therapieprogramms am *Trauma Center* von Bessel van der Kolk in Brookline/Boston und erläutert, wie Therapeuten diesen Ansatz in ihre Arbeit integrieren können.

Bei der Behandlung eines Klienten, der ein interpersonales Trauma erlebt hat - ganz gleich, ob es sich dabei zum Beispiel um chronischen Mißbrauch oder Mißhandlungen in der Kindheit oder um häusliche Gewalt handelte -, ist eine Gesprächstherapie nicht immer die wirksamste Behandlungsmethode. Bei Menschen, die solche Dinge erlebt haben, sind das Trauma und seine Nachwirkungen so komplex und so tief verwurzelt, daß eine Reduzierung des Erlebten auf eine Anzahl von Symptomen und das Bemühen, auf eine Veränderung des kognitiven Verständnisrahmens oder von Verhaltensmustern hinzuarbeiten, einen entscheidenden und sehr grundlegenden Faktor ignoriert: den Körper der Betroffenen.

Bei komplexen Traumata sind sich Psychotherapeuten weitgehend darüber einig, daß der Körper selbst einen großen Teil des Leidens beinhaltet und zum Ausdruck bringt - in Form von Selbsthaß, Scham und Furcht. Beispielsweise kommt es vor, daß eine Frau, die in ihrer Kindheit sexuell mißbraucht wurde, später, beruflich sehr erfolgreich, ihre Gliedmaßen zeitweise nicht spürt und sich von ihrer körperlichen Existenz völlig abgeschnitten fühlt. Klienten zu helfen, ihres Körpers wieder bewußt zu werden und ihr Körperempfinden wiederherzustellen, kann der Schlüssel zu ihrem Schmerz und der Anfang ihres Weges zur vollständigen Heilung sein.

Auf der Grundlage wissenschaftlicher Untersuchungen, die am renommierten Trauma Center in Brookline, Massachusetts, durchgeführt wurden, beschreibt dieses Buch eine erwiesenermaßen erfolgreiche Intervention mit Namen Trauma-Sensitives Yoga (TSY). Dieses evidenzbasierte Programm hilft traumatisierten Klienten, auf eine für sie gefahrlose und sorgsame Weise die Verbindung zu ihrem Körper wiederherzustellen.

Der in diesem zweiten Buch von David Emerson beschriebene Ansatz ist für Kliniker jeder Orientierung und unabhängig von ihrer Vertrautheit mit Yoga leicht zu verstehen und zu nutzen, um ihren Klienten zu einer tiefen und dauerhaften Genesung zu verhelfen.

Anders als traditionelle, "mattenbasierte" Yoga-Formen kann man TSY auch ohne Yoga-Matte praktizieren, beispielsweise auf einem Stuhl sitzend oder auf einer Couch liegend. Im Vordergrund steht bei dieser Arbeit immer das innere Erleben des Klienten selbst, und nicht, daß er eine bestimmte Übung richtig auszuführen lernt oder daß es ihm gelingt, es dem Therapeuten in irgendeiner Hinsicht "recht zu machen". Wie David Emerson sehr sorgfältig erklärt, steht bei dieser Arbeit im Mittelpunkt, den Klienten dazu anzuleiten, sich daran zu gewöhnen, daß er im gegenwärtigen Augenblick in seinem Körper etwas spürt - die Füße auf dem Boden oder die Kontraktion bestimmter Muskeln -, daß er selbst entscheidet, was er in dieser Hinsicht im gegenwärtigen Augenblick unternehmen will, und daß er schließlich effektiv handelt. Alles, was mit der Yoga-Übung zusammenhängt, sollte freiwillig, sicher und sanft geschehen und in erster Linie darauf zielen, Klienten zu helfen, sich mit ihrem Körper vertraut zu machen.

Das Buch enthält über 30 Fotos mit Darstellungen der beschriebenen Yoga-Haltungen. In einem

abschließenden Kapitel wird Schritt für Schritt eine Sequenz von Yoga-Übungen erklärt, die Psychotherapeuten bei der Arbeit mit ihren Klienten benutzen können. Dies ermöglicht allen Klinikern, Yoga für ihre Arbeit mit traumatisierten Patienten zu nutzen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

DAVID EMERSON, versierter Yoga-Lehrer, Dozent und Trainer, ist Gründer des *Black Lotus Yoga Project, Inc.*, einer gemeinnützigen Organisation, die Yoga-Kurse für PTBS-Patienten anbietet. Außerdem koordiniert er die Yoga-Arbeit am *Trauma Center* von Prof. Bessel van der Kolk in Brookline, Massachusetts, und fungiert als leitender Trainer verschiedener Yoga-Retreats und -workshops, die unter anderem im Kripalu-Zentrum stattfinden. Mitautor des Buches *Trauma-Yoga* (2. Aufl. 2014 - G.P. Probst Verlag).

Download and Read Online Trauma-Yoga in der Therapie: Die Einbeziehung des Körpers in die Traumabehandlung - eine Anleitung für Therapeuten David Emerson #RZYS0CO9QTU

Lesen Sie Trauma-Yoga in der Therapie: Die Einbeziehung des Körpers in die Traumabehandlung - eine Anleitung für Therapeuten von David Emerson für online ebook Trauma-Yoga in der Therapie: Die Einbeziehung des Körpers in die Traumabehandlung - eine Anleitung für Therapeuten von David Emerson Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Trauma-Yoga in der Therapie: Die Einbeziehung des Körpers in die Traumabehandlung - eine Anleitung für Therapeuten von David Emerson Bücher online zu lesen. Online Trauma-Yoga in der Therapie: Die Einbeziehung des Körpers in die Traumabehandlung - eine Anleitung für Therapeuten von David Emerson ebook PDF herunterladen Trauma-Yoga in der Therapie: Die Einbeziehung des Körpers in die Traumabehandlung - eine Anleitung für Therapeuten von David Emerson Doc Trauma-Yoga in der Therapie: Die Einbeziehung des Körpers in die Traumabehandlung - eine Anleitung für Therapeuten von David Emerson Mobipocket Trauma-Yoga in der Therapie: Die Einbeziehung des Körpers in die Traumabehandlung - eine Anleitung für Therapeuten von David Emerson EPub