



**Els Smits** studeerde Voeding aan de Landbouw Universiteit Wageningen en massage therapie aan de Holos Academie. Momenteel werkt ze voor Arcturus (Vakblad Natuurlijke & Integrale Gezondheidszorg, OrthoFyto) en is ze docent bij Esoterra Massage-opleidingen.

Veiligheid in eigen lichaam creëren

# Traumasesitieve yoga

## RESUMÉ

### VRAAG:

Wat kan traumasensitieve yoga betekenen bij psychotrauma?

### BEVINDINGEN:

Psychotrauma brengt veranderingen aan in de hersenen en getraumatiseerde mensen raken het contact met hun lichaam kwijt. Terwijl de herinnering aan de traumatische gebeurtenis daar wel ligt opgeslagen. Om die reden lijkt het belangrijk eerst de verbinding met het lichaam te herstellen bij de behandeling van psychotrauma.

### BETEKENIS:

Traumasesitieve yoga is een aangepaste vorm van yoga, gericht op getraumatiseerde mensen. Deze benadering om belichaming te stimuleren, is zeer succesvol gebleken, zowel in de praktijk als bevestigd door onderzoek.



De essentie van (psycho)trauma is dat het overweldigend, ongelooflijk en ondraaglijk is, zo stelt psychiater Bessel van der Kolk in zijn boek 'Traumaspooren'.<sup>[1]</sup>

Verschrikkelijke gebeurtenissen als oorlog, mishandeling, verkrachting, misbruik of een ernstig verkeersongeval kunnen niet ongedaan gemaakt worden. Wat wél kan worden aangepakt, zijn de sporen die het trauma heeft achtergelaten in lichaam, geest en ziel. De benadering via het lichaam blijkt daarbij zeer goede resultaten te hebben. Van der Kolk ontwierp er samen met yogaleraar David Emerson een yogamethode voor: traumasensitieve yoga.



**E**r zijn meer en minder ernstige vormen van psychotrauma te onderscheiden. Van der Kolk gaat in zijn boek vooral in op ernstige vormen als PTSS en complex PTSS. In dat laatste geval is er sprake van trauma door herhaalde of langdurige interrelationele ervaringen waar macht bij komt kijken, zoals vroegkinderlijk misbruik of verwaarlozing. Wat alle traumatische ervaringen gemeen hebben, is dat er sprake is van een bedreiging van de fysieke, emotionele of psychologische veiligheid van de betrokkene.

**Het menselijk lichaam is** geprogrammeerd om bij een bedreiging te vechten of te vluchten. Een ervaring wordt traumatisch op het moment dat vechten of vluchten niet kan of geen zin heeft. De natuurlijke vecht/vluchtreactie kan dan niet afgemaakt kan worden en de bevrozing die volgt, houdt het lichaam in een staat van shock en hulpeloosheid.

De amygdala speelt een belangrijke rol bij het vormen en opslaan van herinneringen aan emotionele gebeurtenissen. Wanneer getraumatiseerde mensen worden geconfronteerd met beelden, geluiden of andere gewaarwordingen die verband houden met hun traumatische ervaring slaat de amygdala, zelfs jaren later nog, alarm. Dat activeert de nodige hormonen en zenuwimpulsen in voorbereiding op een vecht- of vluchtreactie, en de bloeddruk, de hartslag en het zuurstofverbruik gaan omhoog. Maar opnieuw is bevrozing de enig mogelijke reactie en opnieuw kan de vecht/vluchtreactie niet afgemaakt worden. Zodat ook nu niet een gevoel van veiligheid en ontspanning kan ontstaan. Het lichaam wordt je vijand; je voelt je niet meer veilig vanbinnen.

**Het komt er feitelijk** op neer dat na een trauma de wereld door een ander zenuwstelsel wordt ervaren. Alle energie van de betrokkene richt zich op onderdrukking van de innerlijke chaos en een ontspannen en spontane deelname aan het leven is niet meer echt mogelijk. Los van het leed door het trauma dat ooit plaatsvond, heeft dit ook effecten op de huidige en toekomstige gezondheid. Een hele reeks lichamelijke symptomen, waaronder fibromyalgie, chronische vermoeidheid en andere auto-immuunziekten, lijken een sterke relatie te hebben met eerder doorgemaakt trauma.<sup>[1]</sup> De grote mate van somatische klachten onder getraumatiseerde mensen laat zien dat psychotrauma onthouden wordt door het lichaam. Of zoals de oorspronkelijke titel van het boek van der Kolk zegt: *'The body keeps the score'*.

**Onderzoek heeft aangetoond dat** als getraumatiseerde mensen een flashback hebben – een herbeleving van aspecten van het trauma dat ooit plaatsvond – de activiteit van het centrum van Broca significant afneemt. Als een van de spraakcentra, is dit hersengebied nodig om gevoelens en gedachten in woorden om te zetten. Anderzijds licht tijdens zo'n flashback gebied 19 van Brodmann in de visuele schors juist op. In dat gebied worden beelden geregistreerd als ze voor het eerst binnenkomen in het brein. Bij een flashback wordt dit gebied opnieuw geactiveerd, alsof het trauma op dit moment plaatsvindt. De hersenscans lieten bovendien zien dat tijdens flashbacks vooral de rechterhersen helft oplicht, terwijl de linkerhelft – waar ook het centrum van Broca zich bevindt – juist groten- >

een echte  
verandering kan pas  
plaatsvinden, nadat  
het lichaam heeft  
geleerd dat er geen  
gevaar meer is

deels gedeactiveerd wordt. De linkerhersenhelft slaat de feiten en woorden op die bij de gebeurtenissen horen; de rechterhelft de herinneringen aan geluiden, tastervaringen, geuren en emoties. Het gevolg van de deactivering van de linkerhersenhelft is dat de verschillende gewaarwordingen die werden geregistreerd toen het trauma plaatsvond niet goed tot een samenhangend verhaal zijn geïntegreerd. Indrukken van traumatische ervaringen worden daardoor opgeslagen als gefragmenteerde beelden, geluiden en fysieke gewaarwordingen.<sup>[1]</sup>

Veel gesprekstherapieën zijn erop geënt om traumaslachtoffers te helpen verwoorden wat er met hen is gebeurd. Dat is zeker zinvol, maar juist door die fragmentatie zo moeilijk. Daarom lijkt het niet de meest geschikte eerste stap in therapie.<sup>[2]</sup> Echte verandering kan pas plaatsvinden, nadat het lichaam heeft geleerd dat er geen gevaar meer is.

**De basis van ons** emotionele bewustzijn wordt gevormd door het vermogen tot interoceptie, dat wil zeggen het vermogen innerlijke gevoelens te kunnen waarnemen. Dat is geen eenvoudige opgave bij getraumatiseerde mensen die het contact met hun lichaam kwijt zijn. Het vraagt om compassie, tijd, veel geduld en kleine stapjes. De therapeut kan hierbij op meerdere manieren helpen, bijvoorbeeld door de aandacht te vestigen op de ademhaling, op de handen, op het contact tussen de billen en de stoel of tussen de voeten en de grond. Het idee is dat de cliënt ontdekt en begrijpt dat hij fysieke gewaarwordingen kan creëren als tegenwicht voor het gevoel de controle te verliezen. Zo kan de getraumatiseerde cliënt leren penduleren – een term van klinisch psycholoog Peter Levine – tussen verkenning en veiligheid, tussen taal en lichaam, tussen het verleden herinneren en zich aanwezig en levend voelen in het hier en nu.

een evidence-based programma dat getraumatiseerde cliënten helpt op een veilige manier de verbinding met hun lichaam te herstellen

**Er diverse ingangen om** via het lichaam te werken. In het door Van der Kolk opgerichte Trauma Center in Brookline, Massachusetts, waar zowel onderzoek als behandeling plaatsvindt, sprong yoga eruit als zeer effectieve methode om psychotrauma aan te pakken, als behandeling op zich of als onderdeel van een bredere behandeling. Meedoen aan een willekeurige yogales kan echter ook juist de symptomen van trauma reactiveren. Denk aan de nabijheid van andere deelnemers, aan de instructies (machtspositie) van of aanraking door de yogaleraar en de confronterende houdingen die flashbacks kunnen oproepen.<sup>[3,4]</sup> Dus hoe zou een dergelijke lichaamsgerichte activiteit toegankelijk gemaakt kunnen worden voor getraumatiseerde cliënten, wiens lichaam de vijand is geworden? Yogadocent David Emerson ontwikkelde in samenwerking met het Trauma Center een aangepaste vorm van hathayoga, genaamd traumasensitieve yoga (TSY).<sup>[4]</sup> Het is een evidence-based programma dat getraumatiseerde cliënten helpt op een veilige manier de verbinding te herstellen met hun lichaam.

**De instructies van de** yogaleraar zijn in deze lessen vooral uitnodigend. De yogaleraar zorgt voor structuur en veiligheid en nodigt de deelnemers in de eerste plaats uit om naar hun eigen lichaam te luisteren en zich te laten leiden door de ervaring in het moment. In deze yogalessen gaat het om de subjectieve ervaring van de deelnemer en niet om een resultaat als de juiste houding. Er wordt geen of slechts beperkt gebruik gemaakt van hulpmiddelen en de yogaleraar raakt de deelnemers niet aan. Belangrijke onderdelen van TSY zijn interoceptie, zelf keuzes leren maken, tot gerichte actie komen en ritmes creëren.

**Interoceptie wordt al bevorderd** door bewustzijn van de ademhaling. Dit kan een zeer bruikbaar copingmechanisme zijn op momenten van dissociatie. Ook alle houdingen en bewegingen nodigen met de juiste begeleiding uit om die in het lichaam te ervaren.



Herstel van het gevoel keuzevrijheid en controle te hebben, is een ander essentieel onderdeel van TSY. Omdat trauma een ervaring is waarin je geen keus had – er gebeurde iets verschrikkelijks dat het gevoel van keuzevrijheid serieus heeft ondermijnd – gaat er veel aandacht naar kleine keuzes leren maken. In de lessen leren de deelnemers op eigen tempo geruuststellende en zorgzame keuzes te maken in relatie tot hun eigen lichaam. Als de ervaring van een houding of beweging je om welke reden dan ook niet bevalt, kun je gewoon stoppen. Ook kan elke beweging groter of kleiner gemaakt worden, om te voelen of dat comfortabeler is.

**Niet kunnen vluchten of** vechten in een traumatische situatie, betekent dat het natuurlijke beschermingsmechanisme van het lichaam niet afgemaakt kan worden. Omdat de staat van bevriezing zich met regelmaat herhaalt, ook lang nadat de oorspronkelijke dreiging weg is, kan de betrokkene niet of nauwelijks actie ondernemen tijdens dreigende of stressvolle situaties. Daarom wordt getraumatiseerden bij de TSY-lessen geleerd om op heel kleine schaal tot een gerichte actie te komen. Iets kleins doen om je beter te voelen, zoals het raam dichtdoen als je het koud hebt of een beetje van houding veranderen. Het gaat erom actief iets te doen om een beter, veiliger, comfortabeler gevoel te krijgen en enige controle te voelen.



het idee is dat de cliënt ontdekt en begrijpt dat hij fysieke gewaarwordingen kan creëren als tegenwicht voor het gevoel de controle te verliezen



**Tot slot is ritme** een belangrijk element van TSY. Veel getraumatiseerden ervaren een gebrek aan synchroniciteit. Het leven wordt bij wijze van spreken vanachter een sluier geleefd, min of meer afgesneden van normale menselijke relaties. Yoga is een manier om synchroniciteit met anderen te ervaren, door ademhaling, beweging en gedeelde ervaringen. Ook bioritmes als eten en slapen zijn vaak verstoord. De verkenning van ritme door middel van TSY kan heel tastbaar worden door bijvoorbeeld ademhaling te combineren met beweging. Zo ontstaat een gevoel van flow en timing, zowel innerlijk als in relatie met anderen. Door zich middels ritme opnieuw te leren verbinden met zichzelf en anderen, wordt in kleine stapjes gewerkt aan herstel van een gevoel van verbinding en zingeving.

**Zintuiglijke waarneming ontwikkelen, vormt** een fundamenteel aspect van traumaverwerking. Bij TSY begint de cliënt de relatie tussen zijn emoties en zijn lichaam op te merken, bijvoorbeeld de manier waarop hij door zijn angst voor een bepaalde houding letterlijk uit balans raakt. De cliënt begint te experimenteren met het veranderen van hoe hij zich voelt. Wordt de spanning in de schouder minder door een diepere ademhaling? Helpt concentratie op de ademhaling om rustiger te worden? Alleen al opmerken wat je voelt, leidt tot emotieregulatie. Zodra iemand zijn lichaam met nieuwsgierigheid begint te benaderen in plaats van met angst, kan alles heel langzaam maar zeker verschuiven.

**Participanten ervaren dat TSY** leidde tot voordelen voor hun leven op de yogamat en daarbuiten, zoals de macht om keuzes te maken en de richting van hun leven te bepalen; sterke verbindingen met anderen te ontwikkelen; zichzelf en hun levenservaringen te accepteren en waarderen; en een gevoel van rustige innerlijke balans te ontwikkelen.<sup>[2]</sup>

Dit soort kleine belichamingsoefeningen hoeven niet per se in een yogaklas plaats te vinden. Ook bij gespreks- of andere vormen van therapie, kan de introductie van eenvoudige en uitnodigende oefeningen die de vier basiselementen van TSY in zich hebben een waardevolle toevoeging aan de behandeling vormen.<sup>[2,4]</sup> Met als doel veiligheid te creëren in eigen lichaam. ■

#### BRONVERMELDING:

1. Van der Kolk, B. (2016). *Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Eeserveen: Mens!
2. West J, Liang B, Spinazzola J. *Trauma Sensitive Yoga as a complementary treatment for posttraumatic stress disorder: A Qualitative Descriptive analysis*. *Int J Stress Manag.* 2017 May;24(2):173-195. DOI: 10.1037/str0000040
3. Justice L, Brems C, Ehlers K. *Bridging Body and Mind: Considerations for Trauma-Informed Yoga*. *Int J Yoga Therap.* 2018 Nov;28(1):39-50. DOI: 10.17761/2018-00017R2
4. Emerson D, Hopper E. (2011) *Overcoming trauma through yoga. Reclaiming your body*. Berkeley: North Atlantic Books.