



Vad är trauma?

- ✓ Trauma är en eller en serie incidenter, fysiska som psykiska, som vi drabbas av när vi inte har något val.
- ✓ Det kan vara en händelse som innebär livsfara, en allvarlig kränkning av vår integritet, eller om vi tvingats till handling mot vår vilja.
- ✓ När vi utsätts för trauma slås vår känsla av säkerhet ut.
- ✓ Ingen människa är immun mot traumatiska upplevelser, men vi kan läka, och yoga hjälper oss att komma till ro.

Sexuella övergrepp eller andra chockartade och smärtsamma upplevelser sätter sig i kroppen och påverkar oss negativt både fysiskt och psykiskt. Men det är aldrig för sent att bearbeta ett trauma. Här får du 8 yogaövningar som hjälper dig släppa stress och oro och bygga upp mod och styrka igen.

AV ANNA FLODBERG FOTO PAULINA WESTERLIND
UR BOKEN "HEALING YOGA" AV JENNIE LILJEFORS, LAVA FÖRLAG

YOGA MOT TRAUMA

Att hela ett trauma med hjälp av yoga är kraftfullt, menar **Jennie Liljefors**, aktuell med boken "Healing yoga". Enligt henne kan den som varit med om ett trauma göra en stor del av arbetet på egen hand, men det kräver tålmod.

I BOKEN BERÄTTAR Jennie att yoga i en säker omgivning kan hjälpa att försona oss med oss själva. Och genom att utföra yogan vid ungefär samma tid på dygnet skapar vi en ny rytm. Vi börjar med mjuka och för kroppen vänliga positioner, i motsats till våldet i ett trauma. Du väljer själv vilken position du vill göra och när du vill avsluta den. Sakta tar du kontroll över muskler som varit blockerade och

spända. Sedan kan vi med omsorg och kärlek fördjupa vår praktik.

VI HAR VALT UT ÅTTA yogaövningar för traumabearbetning. Gör antingen en eller ett par positioner åt gången eller alla i följd i valfritt program. Du väljer själv hur länge du ska stanna i ställningen. Var extra närvarande i förflyttningen mellan positionerna, det är ofta i det tomrummet som man känner en kontakt med sig själv. Namaste! ✕

Vi lottar ut 3 ex av "Healing yoga". Tävla på hälsa.se!



4 förlåtande övningar

Yoga hjälper dig att försonas, komma till ro och läka efter ett trauma.

Kärlek & förlåtelse

Följande övningar kan hjälpa dig att släppa negativa känslor. Fokus ligger på att mjuka upp, skapa rymd, stärka och öppna upp området runt hjärta, axlar, skuldror och brösttrygg genom djup stretch, rotationer och bakåtböjningar.

1 Lotus mudra

Denna övning är inspirerad av lotusblommans skönhet, blomman som flyter på vattenytan med sin prakt öppen mot himlen och med rötterna i dyn. Mudran symboliserar att även från mörkret kan ljus och skönhet växa fram. Den påminner dig om ditt ständigt närvarande inre ljus och din skönhet.

TEKNIK Låt handflatorna mötas i anjali mudra, öppna dina pek-lång-ringfingrar från varandra som en lotusblomma som slår ut. Låt basen av händerna, tummar och lillfingrar fortfarande ha kontakt. Fokusera på andetag. Tänk att du andas in en värme som fyller dig med kärlek och väcker din inre skönhet, andas ut din tyngd. Iaktta det som kommer upp utan att döma. Sitt så länge det känns bra.

EFFEKT Lugnar sinnet.

MANTRA Jag är ren, jag är ljus, jag är äkta.



2 Hjärt-öppnaren

TEKNIK Från alla fyra, promenera framåt med händerna och kom ner på underarmarna med antingen pannan eller hakan i golvet. Håll 5–10 andetag. Vandra tillbaka med händerna tills du kommer tillbaka på alla fyra.

EFFEKT Öppnar och mjukar upp området runt hjärta, axlar och skuldror.

MANTRA Jag släpper på den tyngd jag burit.

3 Djup bröst-muskelstretch och axel-öppnare

TEKNIK Ligg på mage och sträck ut vänster arm åt vänster, handflatan mot golvet. Utåtrotera överarmen, rulla axeln bakåt. Kom över på vänster sida, böj höger ben och sätt i höger fot bakom vänster knä. Låt höger hand vara kvar i golvet eller lyft höger arm upp mot taket. Lägg vänster kind mot ett block för att underlätta för nacken. Håll 5–10 andetag. För att komma ur positionen, sänk höger hand, kom tillbaka på mage och vila. Byt sida.

EFFEKT Stretchar effektivt bröstmuskeln, öppnar upp i axlarna, mjukar upp i brösttryggen och runt skulderna.

MANTRA Jag skapar rymd för mer kärlek.



4 Trasdockan

TEKNIK Andas ut, fäll framåt med lätt böjda knän och häng ut i överkroppen. Slappna av i huvud, nacke, axlar och skuldror, låt armarna hänga fritt. Håll så länge som det känns bra. Andas in och kom upp genom att rulla koda för koda.

EFFEKT Rätar ut ryggraden, släpper på spänningar i rygg, nacke, axlar, skuldror. Stretchar ut baksida ben. Ger blodflöde och energi till hjässan och hjärtat.

MANTRA Jag släpper på det jag inte längre orkar bära.

4 stärkande övningar →

Mod och styrka

Med dessa övningar använder du kroppen för att bygga mod och styrka genom att utöva stärkande positioner där du sträcker dig upp i motsats till den krumma och böjda hållning som rädsla och sorg ger.



5 Liggande rotation

TEKNIK Ligg på rygg med böjda ben, fötterna lite bredare isär än höfterna. Låt armarna ligga utåt sidorna med handflatorna vända uppåt. På utandning, fäll båda knäna åt höger, lägg gärna ett stöd under det högra lårets utsida. Vill du fördjupa rotationen, placera höger fot på utsidan av vänster knä. Roter sedan bröstkorgen åt vänster. Vila armarna mot

golvet, mot ett stöd eller på kroppen. Håll 1–5 minuter. Kom sedan tillbaka till mitten. Byt sida.
EFFEKT Sträcker ut sidan. Roterar ryggraden vilket släpper på spänningar. Fördjupar andningen. Stimulerar de inre organen och tarmarna.
MANTRA Jag får ett nytt perspektiv.

6 Krigaren

TEKNIK Stå brett isär med benen. Öppna upp vänster fot längs med långsidan av mattan, låt höger fot vara parallell med kortsidan. Sträck armarna ut åt var sitt håll i samma höjd som axlarna. Böj vänster knä 90 grader, knä över ankel. Centrera överkroppen över bäckenet. Blicka mot vänster långfinger. Sträck huvudet upp mot taket och förläng svanskotan, sträck ländryggen lång, naveln mot ryggraden. Håll 5 andetag. Byt sida.

EFFEKT Skapar release i höfter och bäcken. Stärker fötter, ben, armar, axlar och mage. Sträcker ut i ryggraden.

MANTRA Jag grundar, känner stöd från jorden och hämtar kraft.



7 Stående sidostretch

TEKNIK Stå brett isär med benen. Öppna upp höger fot längs med långsidan av mattan, låt vänster fot vara parallell med kortsidan. Sträck armarna ut åt var sitt håll. Böj höger knä 90 grader, knä över ankel. Böj överkroppen sidledes åt höger. Låt höger underarm komma mot höger lår, eller sätt höger hand i golvet på insidan eller utsidan av höger fot. Häng inte med bröstkorgen utan ta stöd från bäckenbotten, mage och ben. Sträck vänster arm längs med vänster kind eller upp mot taket. Sträck ländryggen lång, förläng svanskotan. Håll 5 andetag. Byt sida.

EFFEKT Skapar release i höfter och bäcken. Stärker ben och mage. Sträcker ut bröstkorgsmuskulaturen.

MANTRA Jag grundar, känner stöd från jorden och skapar plats för andningen.



8 Båten

TEKNIK Sitt på en vikt filt med benen sträckta framför dig. Böj på knäna, sätt tårna i golvet, ta tag med händerna i knäveckan. Andas in, lyft bröstbenet uppåt och lyft fötterna till samma höjd som hakan. Luta överkroppen lätt bakåt, utan att runda ryggen. Sträck armarna längs sidan av benen med handflatorna inåt. Om det är för tungt, håll ett finger i knäveckan. Gå aldrig djupare än att du kan behålla ryggen rak och bröstet lyft. Dra in hakan lätt för en lång nacke. Håll 5 andetag. Andas ut, sänk fötterna och vila. Upprepa 3 gånger.

EFFEKT Stärker bukmuskulerna, höftböjaren, ryggraden och bäckenbotten. Stimulerar de inre organen och matsmältningen.

MANTRA Jag finner balans med styrka.

