

# Traumasensitiivinen jooga surun ja toipumisen tukena

Sanna Laukkanen  
sosionomi (AMK), joogaopettaja (RYT200), traumasensitiivisen  
joogan ohjaaja (TCTSY-F)

11.-12.4.2019, Surukonferenssi

# Menetelmän taustasta

- ▶ Kliinisesti tutkittu kehollinen hoitomuoto kompleksisen trauman ja pitkittyneen PTSD:n hoitoon.
- ▶ Viitekehyksenä:
  - Jooga
  - Traumateoria
  - Neurotiede
  - Moderni kiintymyssuhdeteoria



# Tavoite

- ▶ Läsäolo tässä hetkessä
- ▶ Positiivisen suhteen luominen omaan kehoon
- ▶ Kehon tuntemusten havainnointi
- ▶ Valintojen tekeminen
- ▶ Oman toimijuuden vahvistaminen

# Ohjauksen viisi periaatetta

- ▶ Kutsuva kieli
- ▶ Valintojen tarjoaminen
- ▶ Pakottamattomuus
- ▶ Tämä hetki
- ▶ Yhteinen, jaettu harjoitus

# Osallistujien kokemuksia

”Toisen kerran jälkeen huomasin, että seuraava yö meni hyvin, nukuin pitkää aikaa hyvin. Olen huomannut myös rauhoittumista. Tykkään kovasti. Myös tunnin jälkeen olen huomannut oivalluksia omassa mielessä.”

”Huomaan, että kurssin aikana olen ollut aiempaa myötätuntoisempi itseäni kohtaan.”

”Vähentänyt myös syyllisyyden viittaa harteilta.”

”Läheiselle ehkä avoimuus lisääntynyt.”

# Lisätietoja

- ▶ Traumasensitiivisistä joogasta ja menetelmään liittyvistä tutkimuksista:  
[www.traumasensitiveyoga.com](http://www.traumasensitiveyoga.com)
- ▶ Kirjallisuutta:
  - David Emerson & Elizabeth Hopper (2011): *Overcoming Trauma through Yoga. Reclaiming Your Body*. Berkley, California: North Atlantic Books.
  - David Emerson (2015): *Trauma-Sensitive Yoga in Therapy. Bringing the Body Into Treatment*. New York, NY: W.W. Norton & Co.

# Kiitos!

Sanna Laukkanen

[sannamaria.laukkanen@gmail.com](mailto:sannamaria.laukkanen@gmail.com)

p. 050 560 7336

[www.joogapolku.fi](http://www.joogapolku.fi)

[www.facebook.com/joogapolku](https://www.facebook.com/joogapolku)