

Yoga orientado por el trauma y sanación para sobrevivientes

**Muestra de clases en
grupo**

**Growing World Wellness
(Bienestar para un Mundo
en Crecimiento)**

Lori Lindgren

Aprendiendo mientras enseñamos:

- La coherencia del yoga y de la instructora o el instructor parecen brindar comodidad a estudiantes.
- Los movimientos que pueden hacer hoy son más útiles que difíciles para alcanzar poses como meta.
- Conectar movimientos a algo que surge en la conversación, dolor de espalda baja, dolor de cuello, etc., agrega interés y aumenta la sensación de que se nos escucha.
- Se deben honrar los recesos, las modificaciones o el descanso tomados o solicitados.
- Hay que apoyar sus decisiones y ofrecer opciones / descanso.
- Sacudan los dedos, las manos y los brazos

Práctica de yoga #1

- Sentadas/os o de pie, sientan el suelo – sean conscientes de ello.
- Con los pies colocados al ancho de las caderas, presionen los dedos de los pies hacia abajo.
- Hagan un círculo con la columna en una dirección y luego en la otra dirección 5 veces.
- Al inhalar, levanten los brazos hacia los lados y hacia arriba.
- Al exhalar, bajen los brazos hacia el cuerpo 5 veces.
- Agreguen el cuello – miren hacia arriba al inhalar y hacia abajo al exhalar.
- Hagan círculos empezando hacia el frente – brazo derecho, luego el izquierdo 5 veces; ambos brazos 5 veces

- Pause, reflect, create
- Journal or just write words
- Draw or doodle with marker, pen or pencil
- Opportunity - not obligation to share

Yoga Practice #2

- Standing or Seated - Twist to comfort & hold
- Arms up eyes up if its ok with your neck
- Arms down fold forward - body to legs
- Hand up to knees pause - spine parallel with floor - body to legs
- Arms to sides and all the way up
- Elbows bend as arms come down x5
- Tree pose optional support
- Chair Pose

Yoga Practice #3

- Standing or Seated - R leg back - warrior
- Arms circle with breath - other side
- Lunge - Arm up with breath - other side
- Chair pose - arms open one side, middle, other side
- Standing back bend - fold forward - squat
- Cobras
- Sit on floor legs in front soft knee fold forward
- Bend one knee - fold, switch knees - fold
- On back knee sway
- Resting pose

Bracelet

- Grab a string (at work, include beads)
- Find a person - either next to you or someone you've noticed who has a quality you'd like to acknowledge.
- Tie a knot and state the quality you appreciate.
- Keep going until everyone has a knotted string on their wrist.
- Return to seat - notice - share

Reflect on a good feeling

- In class keep thoughts in present
- Keep language simple
- Keep suggestions “do able”
- Offer options to stay in previous movement or go back to it
- Offer sivasana on side or belly even before back
- Incentives - often gift cards are used in group for participation

References

- Emerson, D., Hopper, E. (2010)
Overcoming Trauma through Yoga