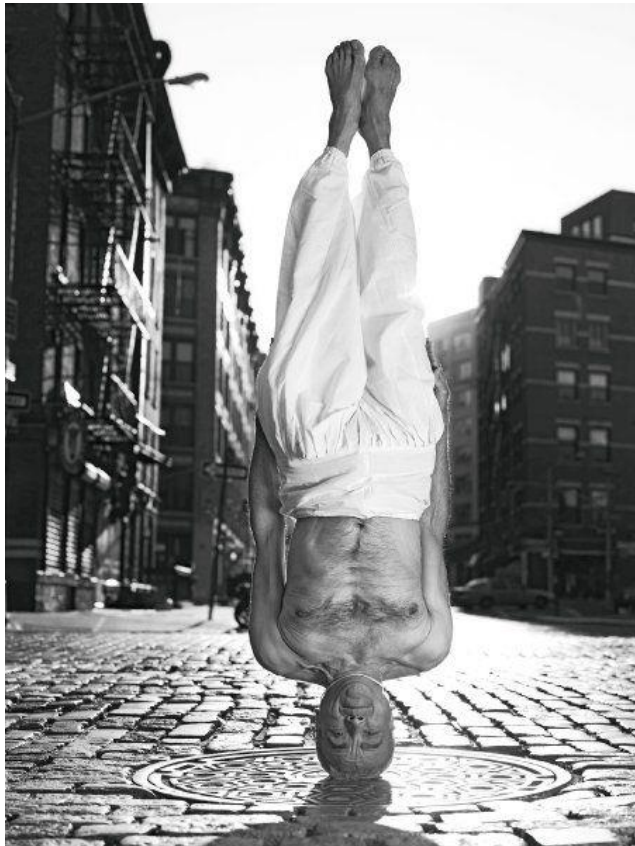


Willkommen beim Workshop Einführung in die Yoga-Psychotherapie YoPT!

Ganz sicher ohne Kopfstand



und OM!





Was ist Yoga-Psychotherapie YoPT ?

YoPT ist eine Fortbildung für Psychotherapierende, die «Tools» aus dem Hatha-Yoga in die Psychotherapie integriert, um den psychotherapeutischen Prozess zu unterstützen, zu vertiefen und zu intensivieren.

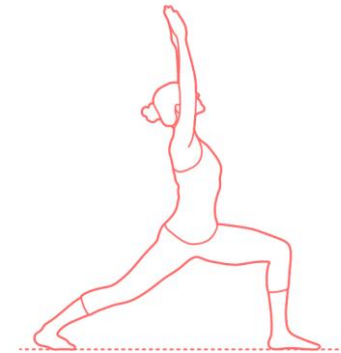
Was ist YoPT nicht?

YoPT ist NICHT Yoga und auch nicht Trauma Sensitives Yoga – YoPT ist wie EMDR, EMI, PEP oder EFT eine moderne, embodimentfokussierte, trifokale Zusatz-Technik, um den Körper in die Psychotherapie zu bringen und über den Körper neuronale Veränderungen im psychotherapeutischen Prozess zu erzeugen.

Dass heisst, niemand muss Yoga-Lehrer werden, um YoPT anwenden zu können!

Welche «Tools» werden von der YoPT in den Psychotherapie-Prozess integriert?

- **ATEM-TECHNIKEN** aus dem Yoga (genannt Pranayama) zum Aktivieren oder Beruhigen
- **KÖRPERPOSITIONEN** aus dem Yoga (genannt Asanas) zum Aktivieren, Stabilisieren, Zentrieren, Balancieren des Körpers.
- **HANDPOSITIONEN** (genannt Mudras), um Gefühle auszudrücken und zu verankern.
- **ACHTSAMKEIT** («inner Awareness»), damit der Prozess ganzheitlich und ganzkörperlich wahrgenommen werden kann.



Weshalb «Tools» aus dem Yoga?

- Die yogischen Techniken aus dem Hatha-Yoga passen perfekt in einen körperorientierten Ansatz der Psychotherapie, der ebenfalls einen ganzheitlichen Heilansatz verfolgt und «mehr als Reden» anstrebt.
- HATHA-YOGA ist ursprünglich zwar ein spiritueller Weg, um den Yoga-Praktizierenden in andere Bewusstseins Ebenen als jene des Alltag-Bewusstseins vorzustoßen zu lassen, auf diesem Weg gibt es aber viele Stufen. Die ersten haben mit der Heilung von Körper, «Seele» und Geist zu tun.
- Denn ohne die Heilung von Körper und Geist ist jeder spirituelle Weg nur ein «spiritual bypassing».
- Deshalb hat Yoga seit Jahrhunderten Techniken entwickelt, um Körper und Geist zu beruhigen, zu aktivieren, zu integrieren und als Instrumente für den Fortschritt der eigenen Bewusstseins-Entwicklung zu nutzen.

Wie heilt Yoga?

Yoga arbeitet mit dem **Atem**: ein tiefer, langer Atem beruhigt und beeinflusst die Gehirnaktivität. Ein tiefer, schneller Atem wirkt aktivierend. Beides nützen wir für die PT.

Yoga arbeitet mit **Körperpositionen**:

- die **Faszien** des Körper werden gedehnt. Dies greift in alte, körperlich gespeicherten Abwehrmuster ein und verändert diese.
- die **Aktivation** des Körpers wird je nach Position («Asana») erhöht oder gesenkt, was wir für den psychotherapeutischen Prozess nützen können
- Blutzirkulation, Herzschlag, Gleichgewichtswahrnehmung, Faziendehnung und Aktivierung des Körpers haben eine Rückwirkung aufs Gehirn: so können **Denken und Fühlen** über den Körper verändert werden.
- Dies erzeugt eine neue und positive **Selbstwahrnehmung: die Yoga-Ressource.**

Durch Körper- und Atemarbeit wird:

- das **ANS** ausbalanciert: der Sympathicus wird beruhigt, der Parasympathicus angeregt. Dadurch ermöglicht Yoga die Integration von Entspannung und Aktivität in den psychotherapeutischen Prozess.

Yoga schult durch Atem- und Körperarbeit den Geist: durch die Achtsamkeit auf Körper und Atem werden wir präsent und gegenwärtig und steigen aus Gedankenschlaufen aus: Yoga ist **Mindfulness** pur.





Yoga-Psychotherapie YoPT ist aber nicht NUR Yoga:

- YoPT **integriert** die «yogischen Tools» mit dem psychotherapeutischen Prozess (ebenso wie EMDR Augenbewegungen oder PEP Klopfen).
- Die Atem- und Körperarbeit (Körperstellungen und Handposition) werden mit dem Arbeitsauftrag des/der Patient/in **verbunden**. Mit Achtsamkeit und körperlichem Gewahrsein erlebt der/die Patient/in, was diese Integration in ihm/ihr verändert.
- Der therapeutische Veränderungsprozess wird mit **Visualisierungen** (inneren Bildern) bewusst gemacht und mit positiven **Affirmationen** verankert. Visualisierung und Affirmation werden in den «Yoga-Tools» verbunden.
- Der gesamte Prozess kann vom Patienten auch **zu Hause wiederholt** und dadurch vertieft werden, weil die «yogischen Tools» sehr gut memorierbar sind (Körpergedächtnis).



Wann kann YoPT eingesetzt werden?

- YoPT wirkt bei Stress und Angststörungen (Beruhigung des ANS)
- YoPT wirkt bei Depressionen (Aktivation des ANS)
- YoPT kann zudem eingesetzt werden in der
 - Trauma-Arbeit
 - «Unfinished business»-Arbeit
 - Ego-States-Arbeit
 - Innere-Kind-Arbeit
 - Ressourcen-Arbeit
 - Potential-Arbeit
 -und und und...



YoPT ist eine trifokale Therapietechnik – was heisst dies?

In der YoPT haben wir einen dreifachen Fokus:

- das Problem, den Arbeitsauftrag (1. Fokus)
- die yogischen Techniken: Atem, Körperpositionen, Handhaltungen (2. Fokus)
- die «spiegelneuronale» Aktivierung durch die Therapeutin/den Therapeuten (3. Fokus).

Die meisten modernen, embodimentfokussierten Techniken sind bifokal: Problemfokus und neuronale Aktivierung (EMDR / EMI durch Augenbewegungen. Klassische Körperarbeit wird vom Therapeuten angeleitet, bei PEP macht der Therapeut zwar mit, spiegelt den inneren Prozess des Patienten jedoch nicht).

Was heisst «spiegelneuronales Arbeiten»?



Durch die «spiegelneuronale» Arbeit kann die Therapeutin viele nonverbale Informationen aufnehmen und senden. Subtile Befindlichkeiten werden gespiegelt (Pacing) oder neue Impulse ausgesendet (Leading). Statt nur verbal, arbeiten wir mit dem gesamten Körper. Unsere Haltung, unser Atemmuster, unsere Zuversicht und Unterstützung übertragen sich auf unsere Patienten, indem wir zusammen «auf Augenhöhe yogisch praktizieren».

Aufbau des Jahrestraining in Yoga-Psychotherapie YoPT

TEIL EINS: legt die Grundlagen und vermittelt ein Set an Atemtechniken, Körperpositionen und Handhaltungen aus dem Yoga.

- Schwerpunkt ist die **Integration** der «yogischen Tools» in die eigene psychotherapeutische Arbeit
- Wir lernen, eine «**Yoga-Ressource**» aufzubauen und wenden sie in verschiedenen Bereichen an:
 - inneren Kind-Arbeit,
 - Ego-States,
 - Trauma-Arbeit
 - Depressions-Arbeit,
 - Arbeit mit Stress und Ängsten.

TEIL EINS ist dem «growing up» gewidmet (siehe unten).



TEIL ZWEI: vertieft das Gelernte und widmet sich der Auflösung von Entwicklungs-Traumata im Körper durch «Yoga-Tools».

- Ungelöste Entwicklungsaufgaben schlagen sich in körperlichen Schutzstrukturen nieder. Diese werden bewusst gemacht und mit den «Yoga-Tools» bearbeitet.
- Wut, Zorn, Schmerz und Trauer frühester Schichten können losgelassen werden und ihre körperlichen Korrelate (Versteifungen, Spannungen, Schmerzen) können sich bessern.
- Ziel des TEIL ZWEI ist der Aufbau einer tiefen und bedingungslosen Selbstakzeptanz («Self-Compassion»), die körperlich gefühlt und verankert ist.

TEIL ZWEI ist dem «cleaning up» gewidmet (siehe unten).



TEIL DREI: widmet sich dem Einsatz von Meditation in der psychotherapeutischen Arbeit in Verbindung mit den «Yoga-Tools» aus TEIL EINS und TEIL ZWEI.

- Durch den Aufbau der Yoga-Ressource aus TEIL EINS und durch die Heilarbeit aus TEIL ZWEI ist es möglich, den Geist in einen meditativen Zustand ruhen zu lassen.
- Dies heisst: wir produzieren nicht nur «denkende» Beta-Wellen, sondern auch «meditative» und «intuitive» Alpha-Wellen, wodurch sich ein Raum der psychotherapeutischen Arbeit öffnet, in dem ganz neue Erkenntnisse und Prozesse ausgelöst werden.
- TEIL DREI ist insofern mit der Hypnotherapie verwandt, da tiefere Bereiche des Gehirns erreicht werden als durch blosses Reden, durch die «spiegelneuronale» Arbeitsweise in Verbindung mit Körper- und Atemarbeit befindet sich jedoch auch der Therapeut in einem «meditativ-intuitiven» Zustand, nicht nur der/die Patient/in. Dies ermöglicht eine gleichzeitig bewusste wie auch «intuitiv-meditative» Arbeitsweise des/der Therapeuten/in in der YoPT.

TEIL DREI ist dem «waking up» gewidmet.

Was meint «growing up», «cleaning up», “waking up”?

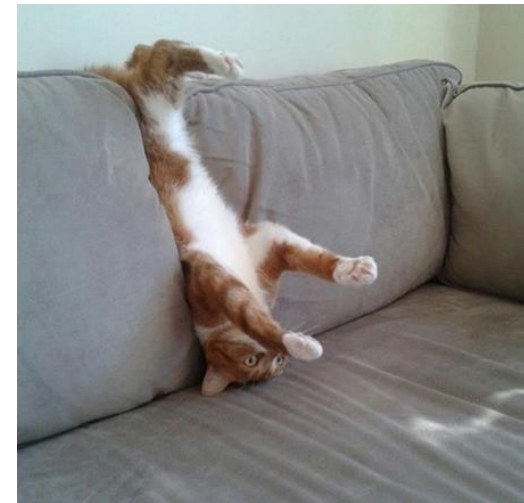
Ken Wilber spricht vom

- "growing up" (Erwachsen-Werden, die Verantwortung für sich übernehmen können)
- dies führt zum "cleaning up" (der Schattenarbeit, dem Auflösen alter Muster und dem Heilen alter Wunden)
- erst dann folgt das "waking up": das Erwecken einer neuen geistigen Ebene (oder eines neuen Bewusstseinsraumes).
- Ohne «growing up» und «cleaning up» ist der Schritt in die Meditation nur ein «Ausweichen von ungelösten Entwicklungsaufgaben in die «Spiritualität» und nicht nachhaltig.

https://de.wikipedia.org/wiki/Ken_Wilber

Danke für Ihr Interesse! Und jetzt ab in die Praxis...

Übrigens: Übung macht den Meister...



Praktische Einführung in die Yoga-Psychotherapie

Beruhigende «Yoga-Ressource»:

- a) Pranayama: Ocean-Atmung
- b) Asana: Bergposition und geflügelter Berg
- c) Mudra: Mudra der Selbstabgrenzung

Aktivierende «Yoga-Ressource»:

- a) Pranayama: Feuer-Atmung
- b) Asana: Krieger/Held
- c) Mudra: Mudra der Zielerreichung

- Affirmationen und Visualisierungen
- Pacing und Leading
- Kurzdemo

Falls Sie sich für die Angebote der YoPT interessieren, tragen Sie sich bitte auf der «Landing-Page» ein:

www.yopt.com

oder kontaktieren Sie mich über meine homepages:

www.miriampopper.ch und www.miriampopper.com

