# TALLER INTENSIVO YOGA INCLUSIVO

El yoga puede marcar una gran diferencia para los sobrevivientes de trauma.
Cuando las personas piensan en el trauma, generalmente lo consideran un evento histórico que sucedió hace algún tiempo. El trauma es en realidad el residuo del pasado que se instala en su cuerpo. Está ubicado dentro de tu propia piel.
Trauma no es la historia que contamos sobre la violencia que sufrimos o el horrible accidente que presenciamos; ni siquiera es el evento en sí. En cambio, son las cosas que no podemos dejar ir, los "residuo de los eventos" (samskaras) lo que queda en nuestra neurofisiología (sistemas sensoriales y hormonales).
Cuando las personas están traumatizadas, se asustan de sus sensaciones físicas; su respiración se vuelve superficial y se ponen tensos y asustados por lo que sienten por dentro. El yoga le abre a sentir todos los aspectos de las sensaciones de tu cuerpo. Es una forma suave y segura para que las personas se hagan amigos de sus cuerpos, donde se almacena el trauma del pasado.
Estudios muestran que el yoga es igualmente beneficioso, o más beneficioso, que los mejores medicamentos posibles para aliviar los síntomas del estrés traumático. En estudios sobre la neuroimagen del cerebro antes y después de la práctica regular de yoga, se demostra que las áreas del cerebro que involucran la autoconciencia se activan al hacer yoga, y esas son las áreas que quedan bloqueadas por el trauma y que son necesarios para curarlo.

## MODULO 9

NOMBRE DEL TALLER

### COMPRENSIÓN

TERMINOS IMPORTANTES

**Seguridad**
Garantizar la seguridad física y emocional en áreas comunes, acogedoras y privadas.

**Elección**
El individuo tiene elección y contro, reciben un mensaje claro sobre sus responsabilidades.

**Colaboración**
Tomar decisiones con la persona y compartir el poder proporcionando un papel importante en la planificación y evaluación de los servicios.

**Integridad**
Claridad, coherencia y límites respetuosos y profesionales

**Empoderamiento**
Proporcionar una atmósfera que permita el empoderamiento y desarrollo de habilidades.

## Tarea # 9

¿ Por qué es importante estar informado sobre el Trauma para trabajar con poblaciones vulnerables ?