



מקום שקט  
יוגה רגישה לטראומה

## כלים לויסות

ויסות באמצעות קשר עם הזולת	זיהוי וספירה של עצמים מאותו הסוג. (הפעלה של המוח החושב)	הנחת יד על הבטן ויד על הלב/במקומות אחרים היוצרים תחושת רגיעה גופנית	שימוש במשקל (למשל: שמיכה כבדה, משקולות)	ויסות באמצעות החושים
תשומת לב לתמיכת האדמה	עיסוי פנים, טפיחה על הגוף	האטת והעמקת הנשימה	תשומת לב לחוויה הגופנית- יציבה, תחושות, נשימה, רגש	הפעלה שרירית- תחושה מיידית של חזרה להווה, חוזק עוצמה ושליטה
הנעה של הראש והעיניים מצד לצד	סימון העצמות	כיווץ ואז הרפייה של כפות ידיים/כפות רגליים/פנים	בליעה/ כחכוח/ השמעת צליל	שימוש במשאב חיצוני שנותן תחושה מרגיעה- תמונה/חפץ/נוף