

Uwolnij swoją traumę!

URSZULA WĘGRZYK

TRE czyli Tension&Trauma Releasing Exercises, to wspaniata metoda, która w Polsce dopiero raczkuje, a na świecie znana jest i stosowana od ponad 20 lat. Ćwiczenia TRE uwalniają traumę, stres, emocje w ciele, a także wspierają proces leczenia chorób atakujących centralny układ nerwowy. Wykorzystuje się w niej wiedzę z zakresu traumatologii, psychofizjologii, anatomii, neurofizjologii.

TRE: o co chodzi?

To bardzo prosta metoda polega na tym, iż przy pomocy określonych ćwiczeń uruchamia się w ciele wibracje neurobiologiczne, dzięki którym w prosty i bezbolesny sposób możemy uwolnić się od stresu i traumy. Ćwiczenia wspierają także proces leczenia takich chorób jak: SM (stwardnienie rozsiane), choroby Parkinsona.

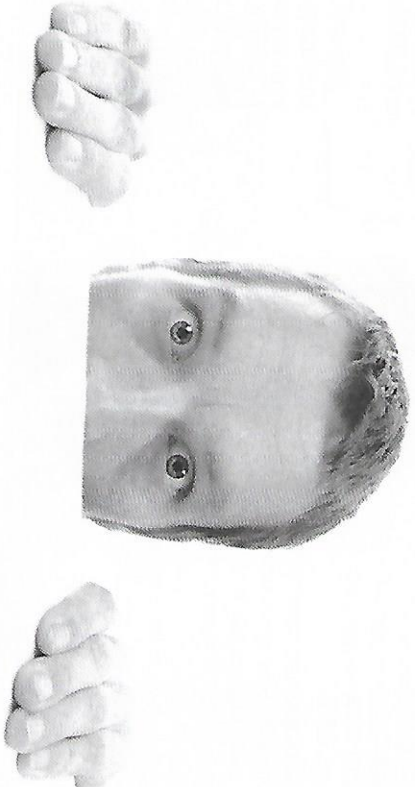
Życie prawie codziennie funduje nam stresowe sytuacje, zaś tykanie tabletek uspokajających nie tylko nie daje pożądanych rezultatów, ale także obciąża nasz Związek i Reszeń.

Twórcą ćwiczeń TRE uwalnających napięcia, stres, traumę w ciele jest dr David Berceli, międzynarodowy ekspert w dziedzinie pracy z traumą. Metoda ma swoje korzenie w „Analizie Bioenergetycznej dr Alexandra Lowena”.

W Polsce rozpoznał i przetłumaczył dr Elżbieta Pakoca i Joanna Wołosz, które szkołą specjalistów – TRE Providerów. Na Śląsku jedną z najlepszych specjalistek w tej dziedzinie jest Anna Juszczyk, TRE Provider II poziomu, psychoterapeutka Gestalt. Od 3 lat prowadzi indywidualne sesje TRE w Czeladzi.

– Pacjenci zgłaszają się do mnie najczęściej z problemami fizycznymi takimi jak choroby, bóle oraz z problemami emocjonalnymi: stres, traumy. A korzystając ze stosowania ćwiczeń TRE jest sporo. Wymienie tylko kilka: mniejszy stres oraz odciążenie obręczy i niepokoju w różnych życiowych sytuacjach; szybsza regeneracja po dłuższych obciążeniach psychicznych i fizycznych; poprawa jakości snu; większa energia i odporność; pozbycie się bólu mięśniowych, głowy i pleców; elastyczne, gibkie ciało, znaczna ulga w przewlekłych chorobach – wylicza Anna Juszczyk.

Ćwiczenia TRE, drżenia, wibracje bazujące na naturalnym mechanizmie wibracji



CC0 Creative Commons

w ciele, działając jak pszczyłek w kontakcie. Dokładniej: one po prostu wyjącają nadmierny stan pobudzenia centralnego układu nerwowego. Poprzez drżenie odpowiednich części ciała powstają określone wibracje. Powodują kurczenie i rozkurczanie mięśni i tkanki powięzłowej. Dzięki temu, uwalniamy wytworzoną i zatrzymaną energię w mięśniach i tkance łącznej. Ćwiczenia TRE czepią z mądrości i doświadczeń innych tradycji takich jak: bioenergetyka, tai-chi, joga, sztuki walki i praktyki wschodnie. Jednak neurogenne drżenia są typowe tylko dla ciała i tutaj jest ich źródło.

Ponieważ podstawa tych ćwiczeń jest naturalny mechanizm wibracji w ciele, które wpływają na układ nerwowy, mięśniowy i biochemiczny; uzyskujemy znakomitą poprawę zdrowia. Właśnie o tym doskonale Durskie Stowarzyszenie Chorych na Stwardnienie Rozsiane i Złota Ćwiczenia TRE, jako formę wsparcia leczenia chorób autoagresywnych.

Mechanizm drżenia, który rozładowuje stres

Wszyscy znamy takie powiedzenia: „Prześlim się ze złości”, „drżę mi kolana”,

nerwowy powinien się aktywować naturalnie, a ciało powinno zacząć drżeć po to, aby pozbyć się pozostałych substancji chemicznych lub napięć. Wtedy do mózgu dociera sygnał z informacją, że już minęło zagrożenie i należy wyłączyć sygnał alarmowy. Inaczej nasze ciało pozostanie w stanie gotowości i czujności. Nasz mózg bowiem wciąż uważa, że czyha na nas niebezpieczeństwo.

W swojej książce pt. „Zaufaj Ciału”, David Berceli pokazuje ćwiczenia, które uwalniamy traumę, stres i emocje. Są tak skonstruowane, że sztucznie wywołują w ciele mechanizm drżenia, który powstaje ze środka ciężkości ciała umieszczonego w miednicy. Te ćwiczenia usuwają z ciała przewlekle napięcie.

Mogę to potwierdzić, bo sama też ćwiczyłam. Najpierw drży się w taki niekontrolowany sposób po to, aby rozluźnić napięte mięśnie. Potem kolejno drżą: uda, mięśnie biodrowo-łędźwiowe, miednica, dolna część pleców. Na samym końcu: barki, ręce, dłonie. To moment, w którym człowiek ma już dość i jest wspaniałany, ale za to jak! osiąga wyspaniały rezultat – z bonusem dodatkowym, czyli sporą dawką energii.

Opinie

Heiner Stocker, psychoterapeuta pracy z ciałem oraz międzynarodowy trener IIBA (Instytut Analizy Bioenergetycznej w Zurychu) wspomina, że poszczególne elementy ćwiczeń TRE oraz znaczenie mimowolnych ruchów w przypadku uwalniania napięć w ciele, dla niego, psychoterapeuty bioenergetycznego, to nie żadna nowość. Jednak rezultaty, czyli wieloletnie doświadczenia Davida Berceligo w pracy z ludźmi z różnych części świata, wywarły na nim głębokie wrażenie.

Anna Juszczyk odkryła TRE w trudnym dla niej momencie życia: – Nauczyłam się samoregulacji napięć, które były w moim ciele, a objawiały się szczególnie, że jako gestalistka, ma świadomość skuteczności terapii poprzez pracę z ciałem w odzyskiwaniu harmonii, odblokowywaniu napięć, uwalnianiu emocji. Uważa, iż TRE to rewelacyjna metoda, która uczy, jak należy słuchać własnego ciała, rozumnie zachodzące w nim procesy oraz odkrywać swoje JA.