

TRE - Tension and Trauma Releasing Exercises

Amerikanen David Berceci, Ph.D., forskare, traumaterapeut och före detta munk har skapat en kraftfull metod för att frigöra stress och obearbetade känslor i kroppen.

TRE är en **metod för självhjälp**. Du får ett redskap som du kan använda för att gradvis frigöra kroppen och nervsystemet från ackumulerad stress och traumatiska upplevelser. TRE fungerar även som ett bra komplement till traditionell samtalsterapi. Metoden består av sex enkla övningar.

Övningarna i TRE aktiverar **nervsystemets naturliga funktion för stressreglering**. När det sker skapas en neurogen skakning (lätt vibration) i kroppens muskler. Den neurogena skakningen leder till en gradvis avspänning av de djupare inre "stress"-musklerna. När dessa muskler slappnar av signalerar kroppen till hjärnan att stressen och det eventuella hotet är över. Då TRE används över tid blir resultatet ofta markant ökad stresstålighet, samt att individer med, till exempel, sömnsvårigheter, oro, ångest, vredesutbrott, posttraumatiskt stressyndrom i många fall gradvis kan återgå till att fungera normalt igen.

TRE passar personer som till exempel önskar bearbeta ackumulerad stress, värk, oro, ångest, sorg och trauma eller personer i utsatta och stressiga yrken där maximal stresstålighet är önskvärt (t ex poliser, ambulanspersonal, militärer, brandmän, räddningspersonal mm).

En session tar ca 60 minuter. Första träffen tar 75-90 min. Du lär dig metoden på en gång och kan sen träna hemma 10-30 minuter/pass flera gånger/vecka. Det är bra att följa upp hemmaträningen med en eller flera sessioner med en instruktör.

Kostnad: 900 kr första sessionen. 700 kr för övriga sessioner.

Mer information om TRE: www.minskadinstress.se, www.tre-for-all.se

Kontakta din lokala TRE-instruktör i Umeå för sessioner: Ellinor Carlander, www.livskraftnord.se eller 073-576 92 49.

