TRE – TRAUMA RELEASING EXERCISES

ALI VAJE ZA SPROŠČANJE TRAVME, NAPETOSTI IN STRESA.

Med postopkom TRE namerno aktiviramo naš prirojeni mehanizem tresenja, da bi sprostili in opustili nakopičeno mišično in živčno napetost.

Če ti vzorci napetosti niso opuščeni, se le še stopnjujejo in nas ohranjajo v tesnem telesnem, mentalnem in čustvenem neudobju ali celo bolečem primežu.

POSTOPEK

Fizične postopke predstavlja niz specifičnih in nezahtevnih vaj, ki sprožijo nevrogeno tresenje.

To tresenje pomaga pri samodejnem razreševanju obrambnih vzorcev, ki ustvarjajo kronično preveč aktivne (napete in otrdele) ali premalo aktivne (slabotne in ohlapne) mišične vzorce in posledično pomaga k vrnitvi telesa v mirnejše, bolj sproščeno in uravnoteženo stanje.

- Vaje so enostavne za učenje.
- Nauči se jih lahko vsak.
- Njihovi učinki so vidni takoj.

UČINKI

- omogočijo boljše zdravje, mirnost, osvobojenost preteklih travm,
- uravnoteženost,
- spodbudijo harmonijo sistemov
- spodbudijo globlji in mirnejši spanec,
- napolnijo z energijo
- pomagajo blažiti pretirane čustvene odzive in sprošča um
- pomagajo pri posttravmatski stresni motnji
- pomagajo zmanjšati bolečine in prekomerno napetost v mišičnem sistemu,
- izboljšujejo telesno držo, odpravi bolečine v hrbtu,
- zmanjšajo konflikte v nas samih in s tem vse manj konfliktov z okolico,
- lahko se jih vključi v vse manualne terapije (Bownova terapija, masaža, akupresura, kiropraktika, akupunktura, pilates, joga,...)

Vključijo se lahko:

- v vse oblike manualne terapije (Bownova terapija, masaža, akupresura, kiropraktika, akupunktura, pilates, joga…)
- v vse oblike pristopov do duševnega zdravja
- v delo pri večini poklicev (medicina, zdravje pri delu, izobraževanje, ipd.)
- v postopke okrevanja pri športnikih in po vseh športnih aktivnostih