

# TRE<sup>®</sup>-metoden

## – en saknad pusselbit

DevaLaya driver företaget OmniBalance och har arbetat med Tension & Trauma Releasing Exercises, TRE<sup>®</sup>, på heltid de senaste sex åren. Metoden visade sig vara den pusselbit hon länge saknat. Grundaren av TRE<sup>®</sup>-metoden, David Bercei som är PhD, forskare, traumaterapeut och före detta munk, arbetade med Moder Theresa i tre år och det var just det som gjorde att DevaLaya så starkt kände att hon ville delta i TRE<sup>®</sup>-workshopen för tio år sedan. Hon utbildade sig senare till TRE<sup>®</sup>-instruktör.



### Vad har resan med TRE<sup>®</sup> betytt för dig?

– Det har varit livsomvälvande, jag hade provat många olika vägar tidigare men mina symtom kom efter en tid ofta tillbaka igen. TRE<sup>®</sup> jobbar med kroppens nervsystem och muskler för att bearbeta olika symtom och det sker en omstrukturering av muskler och skelett. Jag kom redan efter första workshopen i kontakt med min glädje, mitt inre lugn och min inspiration igen efter att ha varit sjukskriven på grund av stress. När jag praktiserat TRE<sup>®</sup> regelbundet i två år och var på en retreat och kunde sitta i lotusställning flera timmar, utan att känna av min vanliga smärta från höften, förstod jag att något hade förändrats på djupet. Genom att väcka upp kroppens egen läkande förmåga kan man frigöra stress och obearbetade känslor och trauman som lagrats i kroppen. Det är en kraftfull metod som är enkel att göra själv hemma när du lärt dig hur du ska göra.

### Vad händer om vi bär på obearbetade känslor?

– Stress, chock, hot och trauma gör att kroppen börjar producera bland annat adrenalin, Vår flykt- och kampmuskel, psoasmuskeln, drar ihop sig och vi

gör oss redo för kamp eller flykt, hela kroppen blir spänd. Om vi bär på de här spänningarna under en längre tid kan det resultera i sjukdomar och obalanser i våra kroppar, menar DevaLaya.

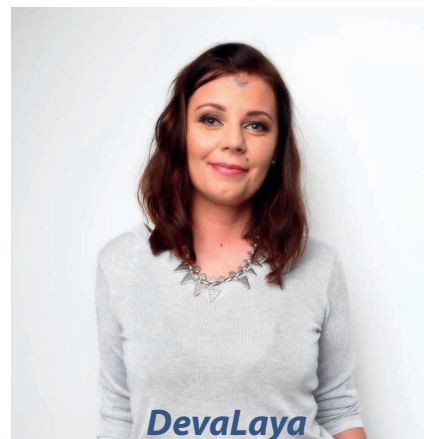
– Vi är naturligt designade för att kunna skaka bort överskottsenergi och spänningar i kroppen, när faran är över och vi återigen är i en trygg miljö, men ibland behöver vi hjälpa kroppen att släppa på spänningen. Genom individanpassade fysiska övningar, stretchning och avslappning hjälper vi igång vibrationerna i kroppen. När vi blir avslappnade så kan vårt nervsystem kommunicera till hjärnan att faran är över. Inom TRE<sup>®</sup> arbetar vi på neurofysiologisk nivå och skapar balans mellan neocortex, det limbiska systemet och hjärnstammen. Vi återskapar en hälsosam kommunikation mellan kropp och psyke så att vi kan agera mer medvetet, säger hon.

### Hur kan vi hjälpa kroppen att vara i balans?

– Det finns så många upplevda "måsten" som vi har i dag. Vårt samhälle skapar stress tidigt i våra liv. Vi behöver lära oss själva och våra barn att vara stilla, lägga ifrån oss mobilen,

stänga av tv:n och ha tråkigt för att vi ska komma i kontakt med vårt inre och väcka upp vår kreativitet och fantasi. Många gånger väljer vi i stället att "skruva upp volymen" och tillföra ännu mer till våra liv för att slippa möta stillheten inom oss. När vi inte är i kontakt med vårt inre så kör vi över oss själva.

– Genom att lyssna till kroppen och till din intuition, att göra medvetna val och prioritera tid för dig själv och tid i stillhet, kan du ge dig själv bättre förutsättningar att klara av vardagens påfrestningar. Promenader, yoga och stretch smörjer hela kroppens system och den så betydelsefulla psoasmuskeln, säger DevaLaya.



DevaLaya