



Minska din STRESS

med TRE; tension & trauma releasing exercises

Amerikanen **David Berceli**, forskare, traumaterapeut och före detta munk, har skapat en kraftfull metod för att frigöra stress och obearbetade känslor i kroppen. Metoden kallas *Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE)*, och har visat sig vara en effektiv självhjälpsteknik för personer som har varit med om extrema trauman, såsom krig och naturkatastrofer – men också för att frigöra kroppen från den "dagliga stressen", ångest, oro och sömnproblem. Inspire ställde några frågor till **Deva Laya**, en av de svenska TRE-tränarna.

Inspire: Vad är TRE?

Deva Laya: TRE är en teknik där man hjälper kroppen att släppa stress och trauman som kan ligga lagrade i cellminnet. Man gör detta genom att arbeta med den neurologiska aspekten av kroppen, som ofta reagerar med att bli spänd i en traumatisk situation, så att nervsystemet kan återfå sin naturliga balans. TRE kan även hjälpa dig med att frigöra kroppen från fysiska besvär såsom ländryggsproblem samt smärtor i nacke och axlar.

Inspire: Hur gör ni det?

Deva Laya: Man gör detta genom att lära ut 7 enkla övningar, som aktiverar nervsystemets naturliga funktion för stressreglering, där man först försöker trötta ut muskulaturen. Man börjar i stående med de stora benmusklerna och man avslutar med en avslappnande liggande övning. I stående aktiverar man en neurogen skakning (lätt vibration). Skakningen fortsätter sedan av sig självt när man väl har kommit igång. Genom att göra detta

återställs en eventuell kemisk obalans, som kan ha uppstått i kroppen vid stress, chock eller trauma, eftersom den här skakningen skickar en signal tillbaka till hjärnstammen - genom nervsystemet - att kroppen nu kan slappna av, eftersom 'faran' är över.

Metoden var från början utvecklad för de som hade upplevt extrem 'hård' stress, såsom vid krig och naturkatastrofer. Men många här i västvärlden upplever också mycket stress, kanske genom ett arbete man vantrivs med, och kroppen reagerar även på en sådan 'mjuk' stress, och om detta pågår under en längre tid kan en kemisk obalans uppstå i kroppsvävnaderna, och kroppen kan då utveckla symptom såsom oro, ångest och sömnsvärigheter.

Inspire: Hur utvecklades metoden?

Deva Laya: TRE utvecklades av en man som heter David Berceli, som är före detta munk, Bio Energetics terapeut,

socialarbetare och massageterapeut. Han arbetade en längre tid tillsammans med Moder Teresa. Han har även jobbat mycket i krigsdrabbade områden. Efter att ha rest runt i nio år i konfliktområden blev han en dag instängd tillsammans med sju andra i ett skyddsrum. Han upptäckte då att de alla reagerade på samma sätt när bomben slog i marken, och den reaktionen var att kroppen som en reflex gick in i kontraktion för att skydda de vitala organen. När han återvände till USA började han arbeta tillsammans med en nervspecialist för att studera vilka muskelgrupper det var som aktiverades just vid extrem stress och trauma.

Tre år senare var han i Afrika, och en dag blev byn han besökte angripen, och han behövde än en gång ta skydd i ett skyddsrum tillsammans med många andra. Den här gången var alla vuxna tvungna att ha barnen i knät, eftersom skyddsrummet var så litet. Vad David noterade vid det här tillfället var att varje gång en bomb exploderade hade alla barn upp till en viss ålder samma reaktion; de började skaka okontrollerat. De vuxna däremot hade liknande mekanism som han hade sett tre år tidigare, vilket var att de drog ihop sig. När han sedan frågade de andra vuxna efteråt om hur de hade reagerat, berättade de att de gärna hade velat skaka, men de ville inte visa barnen att de var rädda.

Vad Berceli insåg då var att vi alla är skapade för att kunna skaka och på så sätt kunna förlösa reaktionen på en chock, men vi lär oss under vår uppväxt att kontrollera det här. I djurriket finns den här skakningsmekanismen inbyggt för att djuren ska kunna överleva, och vi har den också inbyggt, men vi kan i många fall välja att stänga av den här naturliga reaktionen, men till ett pris. För stressen bäddar då in sig i våra kroppsvävnader.

“I djurriket finns den här skakningsmekanismen inbyggt för att djuren ska kunna överleva.”

I djurriket har de även den naturliga mekanismen att man ska kämpa-eller-fly, eller frysa, och den mekanismen har ju även vi som människor. Enligt forskningen har man kunnat se att om en fara är längre bort än 10 meter väljer de flesta djur att fly, men är faran inom 10 meter så väljer de istället att kämpa. Finns det inga möjligheter till att kämpa eller fly fryser de istället och spelar död. Många av oss upplever en stress som vi känner att vi varken kan kämpa eller fly från, vilket gör att vi kanske blir handlingsförlamade och 'fryser' istället. Allt detta gör att vi inte blir av med den här inre stressen, vilket kan tära mycket på vår livsenergi, och genom TRE-metoden kan kroppen frigöra sig från detta, och på så sätt återfå sin naturliga balans och hälsa igen.

HEALING FÖR KROPP, SINNE & SJÄL



Inspire: Hur kom du själv i kontakt med det här?

Deva Laya: Jag hörde talas om TRE av en kollega till mig, som berättade att David Berceli skulle komma till Stockholm för att hålla i en föreläsning. Jag har alltid tyckt om Moder Teresa och så fort jag läste om att David hade tillbringat tre år med henne visste jag direkt att jag bara *måste* lyssna till honom.

Jag bokade min plats på föreläsningen, utan att jag hade någon aning om vad David skulle prata om. Men någonting inom mig bara ville så innerligt att jag skulle dit. Under den fem timmar långa föreläsningen visste jag att det här var någonting jag var menad att arbeta med, och så fort jag kom hem beställde jag en DVD som handlar om TRE, och började göra metoden för mig själv. Strax därefter flyttade jag till Stockholm och gick min första utbildning. Jag certifierade mig både till att jobba med en-till-en sessioner samt små grupper, och fick efter ett tag en inbjudan att bli tränare här i Sverige för TRE. Jag har sedan dess haft förmånen att assistera och jobba med David flera gånger på hans kurser. Nu jobbar jag mycket även med handledning inom metoden via Skype för människor runt om i hela världen, samt stödjer och undervisar tillsammans med andra tränare.

Jag är så tacksam att jag lyssnade till min intuition och tillät mig att följa de steg den guidade mig till att ta, för det här är verkligen mitt drömjobb!

Vill du veta mer? Besök www.tre-for-all.se

