

### Test:

AF KAREN PALLISGAARD

# Sundhedsredaktøren ryster sig stressfri med TRE



**HVAD** Jeg tog på éndagskurset "Forløsning af traumer, stress og kroniske spændinger" efter den kropsterapeutiske TRE-metode (Trauma Releasing Exercises). Kort fortalt er det en række fysiske øvelser, der sætter gang i kroppens selvhelbredende processer og løser op for, hvad der kan være af blokeret energi i kroppen efter eksempelvis trafikuheld, stress, overgreb, dødsfald, tortur eller andre chokerende hændelser. Det er amerikanske David Berceci, der har udviklet systemet ud fra sit kendskab til bioenergetik, og han har i 30 år arbejdet med alt, fra naturkatastrofeofre til traumatiserede krigsveteraner, og set tusinder eksempler på, hvordan vi kan helbrede os selv ved hjælp af kroppens egne remedier, uden om hovedet. På kurset gennemgås først teori om, hvad der rent fysisk sker, når vi får stress eller bliver traumatiserede, og derpå laves der øvelser igen og igen.

**HVEM** FEMINA har testet TRE hos gestaltterapeut Susanne Andrés og speciallæge i psykiatri Ole Ry, der som de eneste i Danmark har gennemført uddannelsen som TRE-terapeuter hos David Berceci. Sammen driver makkerparret Psykoterapeutisk Center i Nordjylland.

**HVOR** Kurset foregik i Odense, men kan arrangeres landet over på forespørgsel.

**HVORDAN** Vi mødes om morgenen i et hyggeligt kursuslokale omkring en kop friskbrygget kaffe, siddende på vores medbragte liggeunderlag og iklædt løstsiddende tøj, så der er bevægelsesrum til at ryste igennem. Kursisterne er både professionelle behandlere, som ønsker at udvide horisonten, og almindelige mennesker, som formår at få os alle til åbne op og fortælle om os selv på personlig vis. Vi får en masse teori om anatomi og psyke for at forstå, hvordan og hvorfor stress og traumer kan lamme os. Jeg anede f.eks. ikke, at hjernen bliver ved med at udskille stresshormoner, så længe psoasmusklen ikke slapper af. Og det gør den ikke, før vi hjælper den til det. Og det kommer vi i den grad til at gøre i dag. Syv tilsyneladende simple stræk- og ryst-øvelser sætter en indre rejse i gang, og snart står vi alle og ryster som espeløv ... nogle græder, andre griner, mens vi alle puster og stønner. Energi bliver sluppet løs, og lokalet varmes op til kogepunktet. Forløsningen er ikke til at overse bagefter, hvor vi slapper af over lidt lækker frokost. Resten af dagen går med mere teori og med at øve, lære

og undervise hinanden i øvelserne. Da vi skilles, falder folk Susanne og Ole om halsen af glæde og taknemmelig, fordi det har været en fantastisk, forløsende oplevelse!

**HVORFOR** Ønsker du at finde tilbage i din krop? Ønsker du mere kontakt til dig selv? Har du stress? Vil du arbejde dybt med dig selv? Eller har du været udsat for noget traumatiserende – husk på, at det også "bare" kan være et ubehageligt tandlægebesøg – så er dette kursus lige noget for dig.

**VURDERING** Jeg dyrker meget yoga og har tidligere oplevet at ryste under øvelserne, når jeg holder dem længe, for så at opleve en kæmpe energiudladning bagefter. Jeg havde derfor høje forventninger til TRE-kurset, og de blev indløst – og mere til. Jeg rystede, som jeg aldrig har prøvet det før. Alt sitrede på mig. Lyder det halvkummelt, så lad mig fluks sige, at det er det ikke. Det føles, som om din krop kommer tilbage til livet, og endorfiner pumpes rundt i hele systemet. Kropsligt var jeg helt færdig bagefter – det var som hård træning, fordi alle små muskler blev aktiveret. På det mentale plan oplevede jeg enorm glæde under øvelserne og kom også til at grine helt umotiveret. Efterfølgende meldte tårerne sig – men under Ole Rys og Susannes Andrés' kyndige vejledning blev jeg bare i de følelser og lod dem passere uden at gå ind i dem. Det var en ud-af-kroppen-oplevelse. Dagen derpå var jeg fuld af energi og levende lykkefølelse lige fra morgenstunden. Siden har jeg lavet øvelserne hver anden dag, og det kommer jeg ikke til at stoppe med, fordi det giver mig balance i et travlt liv.

Læs mere om kurset, Susanne Andrés og Ole Ry på [www.holoworld.dk](http://www.holoworld.dk)

Læs mere om TRE på [www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com)

## SUND, SUNDERE, TYK – MED MANDLER

Hvis du spiser 75 gram mandler dagligt, kan du nedsætte dit kolesteroltal med 10 procent, eftersom mandler har et højt indhold af enkelt- og flerumættede fedtsyrer. Men husk: Mandler og nødder indeholder også fedt og kalorier. Spiser du mange af dem, bør du derfor begrænse dit fedtindtag andre steder, for selv om du nok bliver sundere, vil du også blive tykkere.



ES