

TRE, czyli uwalnianie napięć z ciała

TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) to proste ćwiczenia fizyczne, które pozwalają na uwalnianie emocji uwięzionych w naszym ciele. Poprzez wywoływanie specyficznych drgań mięśni, nasz organizm wyrzuca nagromadzone hormony stresu i pozbywa się napięć.

TRE, czyli Tension & Trauma Releasing Exercises to po polsku “ćwiczenia uwalniające od napięć i traumy”. Twórcą tej metody jest Dr David Berzeli, międzynarodowy ekspert w dziedzinie pracy z traumą i psychoterapeuta bioenergetyczny (nie mylić z bioenergoterapią).

Gdy próbujemy rozwiązać wszystkie nasze problemy za pomocą tylko i wyłącznie racjonalnego, czysto logicznego podejścia, często się okazuje, że nie wszystkiego jesteśmy w stanie osiągnąć. Ciało i umysł to dwie nierozłączne części jednego systemu i wciąż za mało mówi się o tym, jak wiele możemy osiągnąć, gdy potraktujemy pracę z ciałem równie poważnie, co pracę z umysłem.

Specyficzne drgania mięśni, które są istotą pracy z TRE, zostały już wiele lat temu zaobserwowane w świecie zwierząt. Sarna, która ucieka przed niebezpieczeństwem, aby przetrwać, wydziela mnóstwo hormonów pozwalających jej na ucieczkę w sytuacji zagrożenia życia. Gdy już jest w bezpiecznym miejscu, zaczyna drzeć w celu wyrzucenia z siebie nagromadzonych hormonów stresu.

Okazuje się, że ludzkie ciało korzysta z tego samego mechanizmu.

Psychologowie zauważyli, że małe dzieci w naturalny sposób trzęsą się w stresogennych sytuacjach. Niestety w wyniku społecznego warunkowania zaczynamy wypierać i tłumić emocje przez co tracimy dostęp do tej umiejętności. Drżenie jest postrzegane jako coś niedobrego - jako coś, co należy zwalczać lekami uspokajającymi.

Tymczasem to naturalna, zdrowa i potrzebna reakcja naszego inteligentnego ciała, której przerywanie czyni nam dużo szkody. Co ciekawe, każdy z nas może “przypomnieć” sobie ten sposób na radzenie sobie z trudnymi emocjami i stosować go na co dzień do uwalniania napięć z ciała.

TRE, czyli uwalnianie napięć z ciała

Wciąż mało ludzi zdaje sobie sprawę z tego, jak bardzo szkodliwe jest dla nas tłumienie i gromadzenie w sobie emocji.

Tak mówi o tym zajmująca się psychoterapią przez ciało Agnieszka Gierajko: *“Kiedy w obawie przed jakąś emocją znieczulamy się, usztywniamy ciało, sptycamy oddech, zamykamy się na doświadczanie wszelkich emocji. Nie tylko tych, których się obawiamy, ale i tych, na które czekamy z utęsknieniem. Jeśli robimy to przez całe życie, nasze ciało obudowuje się pancierzem. Gardło zaciska się, mięśnie twarzy napinają, żeby zatrzymać wybuchy złości lub płaczu. Ramiona unoszą się ze strachu, usztywnia się miednica. Przystajemy czuć cokolwiek. Trudno jest wtedy rozpoznawać, czego się tak naprawdę chce i kim właściwie jest. To jest trochę jak śmierć za życia.”*

Nagromadzone w ten sposób przez lata napięcia stają się częścią naszego “domyślnego” trybu funkcjonowania. Przystajemy je w ogóle zauważać. Przyzwyczajamy się do nich tak bardzo, że zapominamy o tym, że kiedyś byliśmy bardziej odprężeni. Nie odczuwamy tych napięć, bo stały się one częścią naszej codzienności.