

Chronische spanning in je lijf, schud het van je af door TRE

TRE = Tension Release Exercise. Ofwel: Oefening om spanning los te laten. Het klinkt simpel, en dat is het ook! Je moet het alleen even leren en doen. Daarvoor organiseer ik TRE-groepen in mijn praktijk. In een veilige omgeving met een klein aantal cursisten leer je de oefeningen in combinatie met ontspanningsmassage.



Het gros van de mensen loopt rond met chronische spanning in hun lijf. Bij sommigen heeft dat tot pijnklachten geleid, bij anderen (nog) niet. En dat is logisch, want in de loop van ons leven raken we allemaal wel ergens door verwond en krijgen we te maken met vormen van stress. Jammer genoeg leert maar een enkeling hiermee om te gaan. Anderen stoppen angst, spanning en pijn weg en kijken voortaan de andere kant op, alsof het niet bestaat. Dit overlevingsmechanisme veroorzaakt lichamelijke spanning en opgejaagde, sombere, teleurgestelde, geïrriteerde of zelfs depressieve gevoelens. En chronische vermoeidheid.

Dieren en mensen

Dieren doen dat beter. Als ze bedreigd worden door een natuurlijke vijand, kunnen ze vechten, vluchten of bevriezen. In het laatste geval houden ze zich 'dood', in de hoop dat de vijand hen over het hoofd ziet of niet meer interessant vindt. Ze verstijven letterlijk alsof ze bevroren zijn. Loopt het goed af en verdwijnt de vijand, dan laat hun primitief brein hen soms urenlang schudden en trillen totdat hun hartslag weer normaal is en de adrenaline uit hun lijf geschud is. **Daarna leven ze verder 'alsof er niks gebeurd is'.**

Schud het van je af

Wil je je weer prettiger voelen in je lichaam en je leven, dan is het nodig om de verdrongen of vergeten angst, pijn en spanning uit te schudden totdat ze hun lading verloren hebben. Het is niet moeilijk om te leren, daarvoor heeft David Berceli de TRE-oefeningen ontwikkeld.

Schud de spanning van je af in een TRE-groepje met een combinatie van oefeningen en ontspanningsmassage. De massage stelt het lichaam gerust. Het geeft de boodschap dat alles veilig is. De TRE-oefeningen veroorzaken subtiele trillingen in het lichaam waardoor de 'bevroren' laag weer in beweging komt. In de groep laat je stress varen, voel je dat je oké bent en breng je jezelf tot rust.

Het effect van TRE

Prikkelbaarheid, slapeloosheid en depressie nemen af, waardoor innerlijke rust, levenslust en gezondheid weer de ruimte krijgen.

Informatie voor data in januari 2019 en kosten:

Praktijk voor Lichaamswerk Janneke Venema
www.rebalancing-apeldoorn.nl of
Tel.: 055 - 355 68 39