



Was ist TRE® ?

Tension & Trauma Releasing Exercises

TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) ist eine revolutionäre Methode um Traumaspannungen aus Körper und Nervensystem zu lösen. Es handelt sich um eine einfache Übungsreihe, die jeder nach der ersten Einführung alleine durchführen kann. Die Wirkung ist äußerst tiefgehend und bewirkt eine dauerhafte Stressreduktion im zentralen Nervensystem.

Trauma betrifft immer zuerst den physischen Körper, egal ob es sich um ein seelisches Trauma in der Kindheit oder ein Schocktrauma im Erwachsenenalter handelt. Daher muss Traumaheilung immer den Körper berücksichtigen. Nichtverarbeitete Traumaspannung wird hauptsächlich im sogenannten **Psoas-Muskel** gehalten. Und genau dort setzt die Übungsreihe an.

Die Übungen verhelfen dem Körper sich selbst zu regulieren. Und dies geschieht durch Zittern, welches bei Kindern und im Tierreich beobachtet werden kann. Tiere befreien sich von traumatischen Erfahrungen durch Körperzittern, **Neurogenes Zittern** genannt, welches vom autonomen Nervensystem gesteuert wird. TRE® ist eine Methode dieses Zittern im ganzen Körper wieder zu aktivieren. Da es genetisch in uns angelegt ist, funktioniert TRE® bei jedem Menschen ohne Ausnahme.

Danach erlebt man in der Regel eine tiefe Entspannung und manchmal eine große Heiterkeit. Es ist zu spüren, dass etwas sehr tief im Innern zur Ruhe gekommen ist ohne dass man es benennen kann. Meist kommt es nach wenigen Sitzungen auch zu tiefen spirituellen Erfahrungen. Teilnehmer berichten von Einheitserfahrungen, grenzenloser Liebe, usw.. Man muss nicht traumatisiert sein um davon zu profitieren, jeder kann es machen, da dieses Zittern ein natürlicher, im Körper eingebauter Mechanismus ist.

TRE® wurde von **Dr. David Bercei** entwickelt, der viele Jahre als Körpertherapeut mit großen Menschenmengen von Schwerstraumatisierten in Kriegs- und Krisengebieten gearbeitet hat.

TRE® kann in Gruppen und Einzelsitzungen durchgeführt werden. Bei der ersten Sitzung gibt es eine theoretische Einführung, die wichtig für den Prozess der Traumalösung ist. Eine Sitzung mit Theorie dauert ca. 2 Stunden. Spätere Sitzungen, bei der nur die Übungen gemacht werden ca. 1 Stunde.

TRE® zielt nicht auf Traumainhalte: **Es ist eine sanfte und sichere Methode, dem Körper zurück in die Entspannung zu verhelfen.**



Gopal

Tel. 0176-72718821
gopal@traumaheilung.net
www.traumaheilung.net