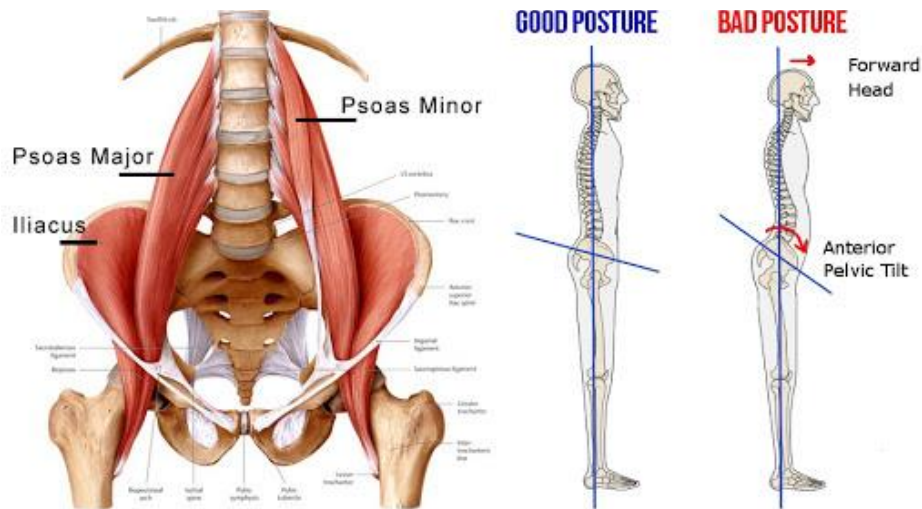


Vad är TRE®? BENSKAK...



Amerikanen David Berceci, Ph.D., forskare, traumaterapeut och före detta munk (har bl a arbetat lång tid med Moder Teresa), har skapat en kraftfull metod för att frigöra stress och obearbetade känslor i kroppen. Metoden kallas Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE®).

TRE® är ett genombrott för stresshantering och traumaåterhämtning. Metoden är lättlärd och ger en omedelbar verkan. Är möjlig att använda utan vägledning av en terapeut.

Metoden består av enkla övningar som hjälper oss att släppa stress eller spänningar förorsakad av olika omständigheter i livet, omedelbara eller långvarig stress såväl som traumatiska livserfarenheter.

Övningarna hjälper till att släppa spänningar i musklerna, vilket i sin tur lugnar ner sinnet, rädslor, oro och ångest via den muskulära skakningsprocessen i kroppen. Framkallar vibrationer på ett kontrollerat sätt.

Skakningarna framkallas vid kroppens mitt och färdas längs med ryggraden och frigör kroniska spänningsmönster i hela kroppen, från korsbenet upp till kraniet. Oavsett var i kroppen spänningar frigörs registrerar hjärnan en minskning av signaler och producerar hormoner som påverkar parasympatiska nervsystemet (lugn & ro systemet i kroppen) Ger en avspänning som kan jämföras med att få massage.