

Få forløst stress og traumer i kroppen

Unik mulighed for dig for at være med, når international stress- og traumeekspert afholder kursus for kørestolsbrugere med sclerose to steder i Danmark

FAKTA: HVAD ER TRE?

TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) består af nogle få øvelser, der kan forløse stress og spænding i kroppen. Der ophobes spænding i kroppen pga. hverdagsstress, svære situationer, kriser, sygdom eller små og store traumatiske oplevelser. TRE aktiverer kroppens egen evne til at komme af med denne spænding. Dette skerved at aktivere kroppens evne til at aflade gennem



vibration (neurogen tremor). Gennem denne afladning vil man kunne opleve mindre spænding og mere velbehag i kroppen og en større psykisk balance. Øvelserne vil på kurset være tilpasset kørestolsbrugere.

Den internationalt anerkendte ekspert David Berceli kommer til Danmark. Han er inviteret af Scleroseforeningen og afholder to kurser i efteråret for kørestolsbrugere. David Berceli, ph.d. er ekspert i forståelse og behandling af stress og traumer. Berceli har gennem sit mangeårige arbejde med stress og traumer i hele verden udviklet en meget enkel teknik, som han kalder TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises). David Berceli har stor erfaring i at benytte sin metode til kørestolsbrugere.

MagaSinets udsendte, psykologen Dorte Larsen, har interviewet ham i Østrig.

Du kan se hele interviewet på scleroseforeningen.dk/berceli

Hvad er ideen i TRE?

Det er i virkeligheden simple øvelser, der hjælper med at forløse stress og udstrække musklerne.

Når det sker, opstår en vibration i musklerne. Denne vibration bevæger sig gennem kroppen og rammer et spændingsmønster, som vibrationen forløser. Det er en måde at genfinde kroppens egen evne til at forløse spændinger.

Hvad er princippet bag?

Det er meget simpelt. Det er at aktivere en mekanisme, som allerede er i kroppen. Det er en mekanisme, der både forløser og heler kroppen.

Hvad kan det gøre for MS'ere?

Jeg er ikke helt sikker, men jeg har arbejdet med mennesker med sclerose, der har fået forløst spændingsmønstre, de havde i kroppen. Det afhænger af, hvor fremskreden sygdommen er.

Jeg har arbejdet med personer, der var blevet diagnosticeret for nylig, og de kunne etablere en pulseren

i kroppen og en balance i muskelvævet, når de brugte mekanismen til at forløse spændinger. Desuden er jeg overbevist om, at TRE beroliger nervesystemet – uanset om du har sclerose eller ej.

Kan man bruge øvelserne hjemme?

Ja, hvis sygdommen ikke er meget fremskreden. Er den meget fremskredet, kan man få brug for hjælp fra andre til at kunne udføre øvelserne hjemme.

Hvad skal danskerne forvente?

Hvis ikke andet, så kan vi sammen udforske mulighederne. Vi kommer til at se forskelligt udbytte fra person til person, men de fleste vil føle sig fredfyldte og rolige.

Du kan se video-interview med David Berceli på:

scleroseforeningen.dk/berceli