

Ny
terapiform

Ryst det af dig!

Når en zebra er sluppet fra en løve, ryster den oplevelsen af sig, helt bogstaveligt. Du kan lære at gøre det samme. Rysteterapi, TRE, er en ny og enkel metode til at aflade stress og opløse gamle traumer. Metoden hjalp bl.a. Christl Radler videre efter et stressnedbrud.

+ Jeg havde det sådan: "Jeg skal ikke ligge nede på gulvet og ryste. Det gider jeg ikke!" Jeg havde allerede prøvet yoga, kraniosakral terapi, pilates og fysioterapi, så jeg var ikke åben for flere behandlinger og alternative ting.

Når man er tæt på udbændt og flere år bagefter med søvn, er man ikke særlig åben for nye eksperimenter. Men 49-årige Christl Radler gik alligevel med til at forsøge, da hun som et led i et kommunalt stressbehandlingsforløb i Nyborg blev præsenteret for såkaldt rysteterapi. Hun havde på det tidspunkt været sygemeldt med stress et par måneder, efter at hun var kørt helt ned i jobbet som køkkenleder på en efterskole.

– Jeg havde været ti skridt bagefter de sidste mange år, og min læge havde villet sygemelde mig allerede et halvt år før. Men jeg var bare blevet ved. Til sidst talte jeg sort, fortæller Christl Radler, der også pri-

vat havde nok at se til med to drenge, hun i otte år var alene med.

Jeg græd og grinede

Og hvordan skulle såkaldt rysteterapi så kunne få den sammensparede stress til at lette? Rysteterapi er internationalt kendt som Trauma Releasing Exercises (TRE) og består af i alt syv yogalignende øvelser. Christl og hendes medkursister gennemgik øvelserne sammen med en psykolog:

**Jeg havde det sådan:
"Jeg skal ikke ligge nede
på gulvet og ryste. Det
gider jeg ikke"**

begge fødder i gulvet, rulle stille og roligt fra føddernes inderside til ydersiden. Og så de lidt mere krævende: spredte bøjede ben,



Hun var skeptisk, første gang hun hørte om rysteterapi. Men Christl Radler gav det en chance, og i dag har terapien hjulpet hende af med mange års ophobet stress.

Ryst dig til ...

- ◆ Mindre stress på arbejdet
- ◆ Bedre søvn
- ◆ Færre muskel- og rygsmerter
- ◆ Mere følelsesmæssig modstandskraft
- ◆ Lettelse i kroniske sygdomme
- ◆ Mindre angst i forbindelse med alvorlige sygdomme
- ◆ Mere energi og udholdenhed
- ◆ Bedre parforhold

Udpluk fra listen over virkningerne af rysterterapi, traumaprevention.com
Læs mere i bogen "The Revolutionary Trauma Release Process" af David Berceli.



TRE hjalp Christl ud af stress, og nu vil hun selv hjælpe andre ved at udbrede kendskabet til rysteterapi i samarbejde med TRE-formidler Anette Vinston Ritz. Desuden starter hun egen virksomhed med fokus på stress-behandling.



hovedet nedad med hænderne i forskellige positioner og til sidst den position, hvor de fleste vil begynde at ryste: liggende på ryggen med knæene ud til siden og hævet bækken.

– Min krop rystede ret voldsomt allerede første gang, og jeg begyndte at græde. Bagefter blev gråden afløst af grin. Gennem øvelsen kom jeg tilbage til fødslen af mit andet barn, som var vanvittig hård, og en gammel nærdødsoplevelse kom pludselig op til overfladen. Det er over 25 år siden, jeg fik astmachok og endte i respirator – men nu dukkede det op, helt af sig selv. Og den der rysten kørte ligesom af sig selv i et kvarter.

– Det var voldsomt, at min krop gik i det mode. Der kan komme ting op, som man ikke er forberedt på. Derfor er det i starten rart at have nogen, en psykolog eller behandler, ved siden af sig, som støtter en og siger "Giv bare slip". Hvis man føler sig i sikre hænder, kan man få rystet noget ud. Bagefter er det, som om man har fået smidt en mursten ud af bagagen. Man bliver fri, mere let, forklarer Christl.

I dag er hun stort set ude af stressen.

Efter 11 måneders pause fra arbejdslivet er det gamle job skiftet ud med to deltidsjob, hun brænder for, kæresten er flyttet ind, men rysteøvelserne laver hun fortsat ca. en gang om måneden.

– Fordi det gør mig godt. Især når den side af mig, der vil nå det hele, tager over. Det svære ved stress er jo, at man ikke får

Min krop rystede ret voldsomt allerede første gang, og jeg begyndte at græde. Bagefter blev gråden afløst af grin

lavet sin 40 år lange tilgang til livet om, bare fordi man er sygemeldt i tre måneder. Ved at lave øvelserne kommer jeg tilbage til mig selv.

– Jeg kan også bruge nogle af øvelserne, hvis jeg er i situationer, hvor jeg føler mig presset eller anspændt, f.eks. på mit arbejde eller til et middagsselskab. Hvor

jeg tidligere bare ignorerede det og blev siddende i situationen, går jeg i dag f.eks. ud på toilettet og ryster mig. Det hjælper faktisk.

Kroppen fortæller

Træningen har med tiden aktiveret nye kropslige reaktioner: Med jævne mellemrum begynder Christls krop at ryste spontant, typisk når hun laver afslapningsøvelser, lige inden hun skal sove. Bare et par minutter, "som når en hund ryster sig", siger hun. For hende et tegn på, at der er ting, hendes system har brug for at ryste af sig. Måske ting, som gemmer sig i det ubevidste.

– Vi er så fokuserede på at være oppe i hovedet – her er det kroppen, der fortæller. Det skal ikke forklares eller tænkes frem. Og du kan ikke lægge bånd på noget. Det er en lettelse, at nogle af de ting, der er sket og som har trykket en, forsvinder. Jeg føler det, som om det hele ryger op i luften. Og bagefter kan jeg se på det med kærlige øjne. ●

Kroppen rydder op i fortiden

Hvis verden har rystet dig i din grundvold, har kroppen brug for at reagere. Tension & Trauma Releasing Exercises, TRE, bruges bl.a. som selvhjælp til ofre for naturkatastrofer. TRE-formidler Anette Vinston Ritz ser rystelser som kroppens naturlige oprydning.

– Når vores krop af sig selv begynder at ryste, hvis vi bliver chokerede, oplever vi det normalt som skræmmende og bruger mange kræfter på at genvinde kontrollen. Rysteterapi handler om, at du slipper kontrollen.

Anette Vinston Ritz har som rysteterapeut, eller TRE-formidler som det hedder, oplevet, at rysteterapi bedre end andre former for terapi kan få folk til at slippe gamle traumer. Traumer, som har sat sig fast i kroppen, og som begrænser på den ene eller anden måde. Terapien består af en serie øvelser, der fremprovokerer rystelser, hvorved kroppen får afløb for den ophobede spændingstilstand. Uanset om det handler om længerevarende stress eller traumatiske oplevelser.

– Kroppen kan lave den bevægelse, den har frosset sig fast i – fx over for chefen, man ikke kunne sige imod, eller en anden situation, hvor man var handlingslammet. Oftest sitrer kroppen bare under øvelserne og laver ticslignende trækninger. Det at ryste er en helt basal reaktion for både dyr og mennesker. Rystelserne går ind og påvirker den primitive del af hjernen, hvilket aflader stressen, siger Anette Vinston Ritz.

ERFARINGER FRA KRIG

Den revolutionerende form for terapi er udviklet af en international konflikt- og traumeekspert, David Berceli, på baggrund af mange års erfaring fra krigsområder. Berceli erfarede, at mange krigsflygtninge og andre traumeoverlevende på måneders og års afstand af begivenheden begyndte at ryste. Et fænomen, som satte ham på sporet af rystelsernes

gavnige virkning. På den baggrund udviklede han TRE som en form for selvterapi til traumeoverlevende i områder, hvor der typisk ikke er ressourcer til psykologhjælp. Gadebørn, krigsveteraner og jordskælvs ofre er nogle af de mange, der har opnået gode resultater.

TRÆN I TRYKKE RAMMER

I mindre truende situationer er det ifølge Anette Vinston Ritz ofte angsten for kontroltabet, der låser os, hvilket er uhensigtsmæssigt, da forskning har vist, at man lettere slipper traumat, hvis man giver sig selv lov til at ryste det af sig. Det er det, rysteterapien gør – med tilbagevirkende kraft.

– Med rysteterapien vil du få en kropslig erfaring, som kan hjælpe dig med at give slip, næste gang du kommer i en situation, hvor du gerne vil bevare kontrollen.

Rysteterapi bruges herhjemme af bl.a. psykologer og fysioterapeuter, men man behøver ikke at have dybe traumer for at have gavn af øvelserne. Almindeligt hverdagspressede mennesker kan lave øvelserne som afspænding efter en hård dag.

– Der er hele tiden brug for stress-afladning med de liv, vi lever i dag. Med øvelserne kommer du direkte ned i kroppen. Typisk bliver folk trætte bagefter eller får mere energi, forklarer Anette Vinston Ritz.

Man skal dog ikke undervurdere virkningen, så hun anbefaler at bruge en professionel de første gange.

– Som TRE-formidler har jeg redskaberne til at få folk ud af rystelserne igen, hvis det opleves overvældende. Ingen er gået rystende ud ad min dør.

Anette Vinston Ritz har for nylig udgivet romanen "Slået skæv", der er inspireret af hendes eget liv og erfaringer med kropsterapi. Læs mere på intelligentkrop.dk



TRE-formidler Anette Vinston Ritz hjælper Christl med nogle af de øvelser, der fremprovokerer rystelser og får kroppen til at give slip på stress og spændinger.