

Kehotietoisuus- ja TRE®

Kehotietoisuus- ja TRE®-(tension-, trauma, and stress releasing exercise) –aloituskurssi.



Työpajan ohjaaja: Hanna Similä,
TM, debriefing –ohjaaja, työnohjaaja, TRE®-
ohjaaja ja lentoasemapappi.

Aloituskurssi on kestoaltaan 2.5 tuntia ja siihen mahtuu kerrallaan max 10 henkilöä. Työpajan aluksi käymme läpi kehotietoisuutta vuorovaikutuksessa ja kehollisia purkumenetelmiä, jonka jälkeen tutustumme TRE®-menetelmään ja osallistuja pääsee halutessaan myös kokeilemaan menetelmää. Kehotietoisuus -luentoon voi osallistua kaikki halukkaat. Valpastuminen sekä puolustautumisen ja suojautumisen reaktiot stressaavissa tilanteissa ovat kehomme automaattisia mekanismeja. Stressitason noustessa keho voi luontaisesti vapauttaa ylimääräisen latauksen värisemällä tai tärisemällä. -menetelmä pohjautuu tähän: kehon fysiologisen värinämekanismiin tietoiseen herättelyyn. TRE®-ohjauksessa asetetaan raamitetusti ja turvallisesti tämän fysiologisen mekanismin äärelle. TRE® on yksinkertainen ja helposti omaksuttava itsehoitomenetelmä, jonka vaikutuksen ilmenevät nopeasti. TRE® rentouttaa, aktivoi ja mobilisoi stressin jännittämiä lihaksia.

Metodin käyttäjät ovat kertoneet muun muassa näistä hyödyistä heille itselleen:

- Vähemmän huolia ja ahdistusta
- Vähemmän traumaperäisen stressihäiriön oireita
- Enemmän energiaa ja kestävyttä
- Vähemmän työstressiä
- Parempi uni
- Vähemmän lihas- ja selkäkipuja
- Parantunut impulssikontrolli ja tunteiden hallinta

Kenelle TRE-menetelmä sopii?

TRE®-harjoittelu on turvallista kaikille perusterveille ihmisille. Sitä ei kuitenkaan suositella aloitettavan seuraavissa tilanteissa:

vakava sydänsairaus, syöpähoidot, epilepsia, raskaus, pian leikkauksen jälkeen, vakava mielenterveydellinen sairaus tai voimakas psykiatriset oireet.