



# TRE – VÄRISTADES TERVEKS

tekst Ülli Plink foto Fotolia

Kas oled stressis lapsevanem või eluga rahulolematu kaasa, vägivalda ohver või sõjakoledest muserdatud sõdur või lihtsalt inimene, kes soovib end paremini tunda – TRE-st on tervise parandamisel ning stressist ja pingetest vabanemisel abi igähel.

> TRE e *Tension & Trauma Releasing Exercises* (pingest ja traumast vabastamise harjutused) on dr David Berceli loodud meetod, mis rakendab lihtsaid harjutusi korrastamaks keha, mida on piitsutanud stress või mõni traumeeriv elukogemus (looduskatastroof, liiklusõnnetus, sotsiaal- või koduvägivald jms). Kuna pole vist probleemi, mille puhul TRE ei aitaks, on nii neid, kes on seeläbi tervendanud oma keha, parandanud hingehaavu ja leevendanud emotsionaalseid traumasid, kui ka neid, kes vabanenud liigest kehakaalust, stressist ja pingetest. Ja seda ajalises mõttes uskumatult kiiresti – kõigest paari nädala või kuuga. Pole võimalik? Loe edasi!

## PROBLEEM LAHTUB

TRE komplektis on 6–7 harjutust, sõltuvalt sellest, kes millist soojendust eelistab. Nimelt võib tehnikat omandades soojendusharjutusi kiirendada või asendada need oma tavapäraste liikumisviisidega. Harjutuste pingeid vabastav mõju baseerub aga suures osas lihaste väristamisel. See tähendab, et neid harjutusi tehes ei pea end pingesse tõmbama, et teatud venitusi, mille käigus vallanduvad kerged lihaskrambid, hoida, vaid vastupidi – kehal tuleb lasta võimalikult vabalt olla, et ta saaks teatud asendeid võttes vajadusel omas rütmis võnkuda, kuniks viimnegi pinget ja stressialge kehamälust kustub.

Kuna lihaste väristamine suurendab keha vastupidavust, kaasneb sellega sügav lõõgastus, mis omakorda vähendab pingeid kaelas, seljas, õlgades ja vaagnapiirkonnas.

nas ning vabastab stressist, olgu see põhjustatud ärritusest, töömured, konfliktidest suhetes, kehalistest pingetest või mõne õnnetusega seotud traumast. Lisaks on täheldatud, et TRE vähendab valu, suurendab liikuvust ja kiirendab vigastustest paranemist.

Kui suuri ihu- ja/või hingehädasid pole, ei pruugi TRE tulemusi kohe tajuda – seda tundsin omal nahal, kui instruktor **Tiia Lõokese** juhendamisel imeharjutusi proovisin. Esimene emotsioon pärast pea poole tunnist seansi oli – super! Kõige ootamatum oli see, et juba esimeste minutitega läks nahk märjaks, kuigi näiliselt erilist pingutust justkui polnudki – uskumatu, sest spordiklubi treeningtunnis märksa tõsisemalt rassisid läheb higi voolama hakkamiseni hoopis enam aega. Tiia sõnul on see märk energia liikumata hakkamisest ja sellest, et minevikus kehasse talletunud probleemid hakkavad laheneda.

## KEHA TÄNAB

Harjutused ise on väga huvitavad. Alustuseks lood ühenduse maaga, millel seisad, ja liigutad oma kehaskust ühelt jalalt teisele, samas aeglaselt sisse-välja hingates. Järgneb alul sääre-, seejärel reielihaseid proovilepanev harjutus, mida sooritades tuleb taas aeglaselt ja lõd-

vestunult sisse-välja hingata. Ja kui nn soojenduse ajal tekib lihastes mingeidki värinaid, tuleb need vastupanuta endast läbi lasta, sest see on märk pingete vabanemisest kehas, kuhu igaühel meist on aastate jooksul midagi kogunenud. Iga harjutuse järel on oluline koormust saanud kehaosa lõdvestada, et tunneksid end mõnusal ja saaksid segamatult jätkata.

Kuna paari harjutuse tegemiseks olla pikalt pea allaspidi, ei soovita TRE-d kõrge vererõhuga inimestele ja rasedatele, sest neile säärased asendid lihtsalt ei sobi. Samas saab ka kõige treenitumate lihaste omanik end kogu seeria jooksul proovile panna ja lasta ke-

matu. Ka nn lõpulõdvestuses olles oli seesama värin mu kehas veel kergelt sees – mõnus, kui taustal on rahustav muusika ja keha annab samal ajal iga rakuga märku, et on sulle uudse kogemuse eest väga tänulik.

## SISEMUS TERVENEB

Üks TRE maaletoojaid ja õpetajaid, Taani psühhoterapeut **Susanne Andres** ütleb kompleksi kommenteerides, et juba neljanda-viienda harjutuse ajal hakkab keha enamasti tervendava energiaga täituma. “TRE mõjutab lihaseid, mis aktiveeruvad siis, kui oleme hirmul või stressis. Pinged aga ei kao iseenesest, vaid jäävad kehasse mär-

# TRE puhul on oluline tunnetada kohalolu, lasta kehal rammestuda ja energiast täituda.

hal tunda seda, mida ta tahab – väriseda, lainetada, võnkuda või lihtsalt olla. Oluline on seejuures tunnetada kohalolu, lasta kehal rammestuda ja energiast täituda ning pingetel läbi sügava väljahingamise kehast lahkuda.

Lõpuks paned tallad maha ja lihtsalt tunned, mida tunned. Minu puhul tähendas see meeletut sisemist värinat, mis oli tahte allumatu ja kõrvalseisjale nähta-

gina ohust, mille ajal toodab aju vereringesse vastavat hormooni, kortisooli. See tähendab, et keha on kogu aeg pingeseisundis. See omakorda teeb inimese agressiivseks – mida enam stressis või traumeeritud ta on, seda agressiivsem on ta nii teiste kui ka iseenda suhtes. Meile on ju looduse poolt antud ellujäämisoskused, mis stressisituatsioonis tähendab: võitle või põgene! Need, kes on traumeeri-

## TRE meetod ja protsess (stressi ja trauma vabastamise harjutused)

Tase I koolitus 15.–17. oktoober Tallinnas

Juhendajad OLE RY ja SUSANNE ANDRES Taanist

Registreerimine telefonil 517 8313, [tiia@voog.ee](mailto:tiia@voog.ee)

[www.voog.ee](http://www.voog.ee)

**VOOG**  
KOOLITUS JA KONSULTATSIOON



**Kristiine Otsing**  
laste- ja täiskasvanute balleti-  
õpetaja, TRE inst-  
ruktor-juhendaja:

Minu kohtumine selle lihtsa, ent tõhusa meetodiga leidis aset eelmise aasta suvel, kui otsustasin osa võtta ühepäevasest TRE-d tutvustavast õpitoast Ole Ry ja Susanne Andrese juhendamisel. Sellest päevast sai alguse elu, millest ma varem unistadagi ei söandanud. Milline mu elu siis oli? Lühidalt öeldes olin ummikus. Oli suvi ja puhkus, kuid mina maadlesin tohtu nõrkuse ja jõuetusega, mis mind halli varjuna viimase aasta olid saatnud. Südamepiirkonda ja vasakut kätt hõlmav valu oli igapäevane kaaslane, söögiisu oli olematu, öine uni katkendlik ja habras. Jah, olin läbi põlenud ja vajasin abi.

Esimest korda harjutusteseeriast läbi tehes ja seejärel puusapiirkonnas ühtlast värinat-vibreerimist tundes ei osanud ma muud kui imestada oma keha imelise toimimisviisi üle. Mind valdas kummaline, justkui jääst ülesulamise tunne. Rammestus oli nii sügav, et kohati olin kui purjus. Sisi-  
mas aga teadsin, et olin jõudnud koju. Ja see oli väga hea tunne!

Järgmised kolm kuud tegin regulaarselt harjutusi igal nädalal, muutused paranemise suunas algasid juba esimesest päevast. Uni läks sügavamaks, pitsitus südames hakkas tasapisi järele andma, jõuetusest sai jõud ja tehatahtmine. Tundsin, kuidas aastatega kogunenud üleelamised minust lahkuvad, et asenduda seemise pehmuse ja selgusega. Kõige suuremaks võiduks pean aga seda, et pea kümme aastat valutanud puusaliiges, mis oli mitmest traumast ja operatsioonist muserdatud, lõpetas piina tekitamise. Praeguseks on TRE mulle abistavaks, pingeid maandavaks vahendiks hetkedel, mil elu oma kiiremat palet näitab.

tud, pole võimelised võitlema ega suuda ka põgeneda. Aga kui inimene n-õ tardub, siis ta lihased jäigastuvad ja ta ei ela täiel rinnal. Keha pole ju teadlik – et ta jälle “elama” hakkaks, on vaja, et teatud tunded tuleksid pinnale ja kui neil TRE abil minna lasta, et takista nad inimest elamast enam kunagi.”

Psühhiaater **Ole Ry**, kellega koos Susanne TRE-seemneid kogu maailma külvab, lisab, et kõige lihtsam viis nende harjutuste toime mõistmiseks on vaadata mõne looma käitumist. “Kui näiteks koer kogeb midagi negatiivset, siis kohe pärast seda väristab ta end üle kere. Kes loomi tunnevad, teavad, et

sul möödub. Kolmas reaktsioon on eemaldumine, mille puhul inimene ei ole n-õ kohal, kuid aja jooksul jõuab rohkem nende harjutustega “oma hinge koju” – oma kehasse praeguses hetkes.

Tiia Lõoke ütleb TRE Eestisse jõudmist meenutades, et Ole Ry ja Susanne Andres, kes käisid siin holotroopse hingamistöö seansse juhendamas (vt ka ÜKS 1/2012), pakkusid need harjutused välja eelmisel suvel. “Mind see algul väga ei huvitanud, aga tegime siiski ühe töötoa ja kaks korda need harjutused läbi. Ja üllatus oli suur – mu pea oli täiesti tühi ja oli tunne, nagu oleksin kaks tundi intensiivselt

## Kui näiteks loom kogeb midagi negatiivset, siis kohe pärast seda väristab ta end üle kere.

see väristamine ennetab hukkumist, olles loomulik reaktsioon traumale. Kui loom seda ei tee, siis ta tõenäoliselt sureb, aga inimesed pigem hoiuvad väristamisest, sest see paistab välja nii, nagu vajaks see lõpetamiseks kiiret sekkumist. Justkui peaks selleks, et inimene end ei väristaks, teda rahustama või andma talle ravi-  
meid. See aga pidurdab stressi ja trauma loomuliku tervenemist.”

### HING HELISEB

TRE toob praktiseerijas esile kolm asja. Esiteks ülevoolavuse – kui pinged kehas hakkavad vabanema ja energia liikuma, võivad esile tulla erinevad emotsioonid. Teine võimalus on tardumine, kus keha justkui külmub, mis mõne aja jook-

hinganud. Olin täiesti stressivaba.”

Tiia, kes on nii vabastavat kui ka holotroopset hingamist teinud juba aastaid, on märganud TRE-d praktiseerides, et ta keha hakkab mõne koha peal tõmblema või jõnksutama just nii, nagu vahel pika hingamisseansi ajal. “Seda on teisedki märkinud, et TRE-ga saab sama tulemuse kiiresti kätte. Ent nüüd luban endale ka hingates rohkem värisemist, et keha saaks puhastuda,” märgib psühhoterapeut. Ta on neid harjutusi soovitanud äriimeestele, kes nende varal edukalt stressi maandavad, aga ka näiteks jooga või vabastava hingamise tegijaile, kes TRE pingetest vabastavat tulemust ainult kiidavad. Kõigile neile, kes oma ihu- või hingehädadega kimpus, mõistagi ka.



# MAAILMA- PARANDAJAD

OLE RY ja SUSANNE ANDRES on terapeudid, kes näinud TRE abil imelisi tervene-misi ja kogenud pingevaba elu paljudes riikides. Tänu neile on ka Eestis nüüd juba pea pool-sada TRE instruktorit, kelle poole tasub harjutuste õppimiseks kindlasti pöörduda.

**Mida TRE teie jaoks tähendab?**

**OleRy** Õppisime TRE meetodit oma headelt sõpradelt ja kolleegidelt 4–5 aastat tagasi. Meid üllatas kohe nende harjutuste tulemus – see, kuidas keha hakkas värisema

ja kui hea tunne pärast seda oli. Läksime koju ja proovisime neid kohe oma õpilaste ja klientide peal. Kõige paremad tulemused ilmesid neil, kes olid oma elus üle elanud mõne raske trauma.

**Susanne Anders** Mind liigutas üks klient, kellega olin mitu aastat töötanud ja kellega oli iga kord väga raske kontakti saada. Tema probleemide taga oli isa, kes oli teda lapsena seksuaalselt kuritarvitanud ja teinud seda tagantpoolt, mistõttu oli ta väga tundlik kõige suhtes, mis oli ta selja taga. Isegi kui ta 7-aastane tütar talle selja tagant lähenes, oli see tema jaoks talumatu – et lapsele mitte viga teha, pidi ta oma käed kinni siduma. Ja ta ei olnud kunagi oma tüdarta kaissu võtnud, sest keeras magama minnes oma toa ukse alati lukku, kuna teda oli kuritarvitatud just öösel. Tegin temaga neid harjutusi mõned korrad ja juhendasin, et ta saaks neid ka iseseisvalt kodus teha. Ta võttis kohe tuld ja tegi neid lausa kaks korda päevas. Uskumatu, aga kahe nädala pärast oli ta võimeline oma tüdrega ühes voodis magama ega pidanud enam oma käsi kinni siduma... See oli mu esimene klient, kelle peal nägin TRE potentsiaali ja väge kõige võimsamalt.

Paljud inimesed on kahjuks terapeutidest sõltuvuses – terapeut on ainus, kes neist kõike teab, neid toetab ja kellele tuleb maksta, aga sellele vaatamata elavad nad *power*’ita. Samas avab TRE mingi sügava potentsiaali inimese sees, mis tervendab ta keha ja annab võime oma elu ise hallata, selle asemel et usaldada see kellegi teise kätte.

**OR** Me oleme veendunud, et kui inimesed peavad oma traumadest rääkima ja neid uuesti läbi elama, nagu mitmed psühhoteraapiavor-

mid eeldavad, siis see neid ei aita, kuna probleemi põhjused on salvestunud kehasse. TRE puhul on hea see, et sa ei pea oma traumast ülemäära palju teadma – need harjutused toimivad niikui-nii. Pead keskenduma ja tähelepanu pöörama ainult hingamisele ja sellele, mis su kehas toimub.

**SA** Oluline on kogeda ja tunda, kuidas energia su kehas läbi voolab.

### **Kas ka siis, kui probleeme justkui pole, on TRE harjutustest abi?**

**OR** Igaüks saab TRE-st kasu, kuna tänapäeval pole inimest, kes ei kannataks ühel või teisel moel stressi tagajärgede pärast. Olen seda meelt, et enamiku haiguste põhjustest, mis inimestel tänapäeval on, on seotud just stressiga. Teadlased on sel teemal teinud põhjapanevaid avastusi ja kirjutanud palju raamatuid, kuid kui inimene tahab stressi mõju leevendada, pole neist raamatutest abi. Kui tahad efektiivselt stressist vabaneda, on selleks mitmeid võimalusi, aga enamik neist on üsna komplitseeritud ja panevad sind sõltuma teatud spetsialistidest. Eriti keeruline on see näiteks sõjaolukorras või looduskatastroofi puhul, kus on vaja erilist tuge, mis peab tulema kiirelt ja olema väga tõhus. Sellest johtuvalt dr David Bercei, kes töötas omal ajal Lähis-Ida sõjakolletes ning puutus kokku loodusõnnetuste lõksu jäänud inimestega mitmel pool maailmas, TRE välja mõtleski.

**SA** Ta nägi, et neist harjutustest said inimesed abi, olenemata rah-

vusest ja usulisest kuuluvusest. TRE puudutab ju iga inimese lihaseid, mis instinktiivselt lähevad pingesse just stressisituatsioonis. Nimmelihas on suur süvalihäs, mis tõmbub kokku, kui oleme hirmul või stressis või kui meid on kuritarvitatud. Seda lihast on tahtlikult ja välispidiselt väga keeruline mõjutada, aga neid harjutusi tehes pääseme talle ligi nii, et lihas on võimeline vabastama energiat.

### **Kõlab, nagu ärataksid need harjutused su sisemise tervendaja?**

**SA** Just, see on organismi sisemine eneseregulatsiooni süsteem,

## **See on organismi sisemine eneseregulatsiooni süsteem, mille TRE käivitab.**

mille TRE käivitab ja mis elundeid mõjutab.

**OR** Davidi esimene plaan nende harjutustega seoses oli aidata sõja- ja looduskatastroofide ohvreid, aga ta sai üsna kiiresti aru, et need aitavad ka teisi inimesi nii füüsiliste kui ka psüühiliste haiguste korral. Nii et kui vaadata tema kodulehte [traumaprevention.com](http://traumaprevention.com), siis nimekirja näidustustest üha pikeneb.

**SA** Väga üllatav on näha, mis inimestega TRE mõjul toimub. Siinsamas Eestis oli meil kursusel naine, kes viimased kümme aastat käis 45 korda öö jooksul pissil – ta vihkas seda, sest ei saanud seepärast magada. Aga kui ta neid harjutusi tegi, siis juba esimeste kordadega see probleem kadus.

Üks naine vabanes tänu TRE-le liigsest kehakaalust ja kõhutantsija, keda piinasid meeletud valud ja kelle puusad olid nii kahjustunud, nii et ta ei saanud õieti liikuda, väitis, et sai just tänu TRE-le oma elu tagasi. Neid imeliste tervenemiste lugusid on palju. Kuna me armastame reisimist, õpetame neid harjutusi rõõmuga kogu maailmas, et inimesed saaksid ise ennast aitama hakata.

### **Kas te ise ka neid harjutusi teete?**

**OR** Kui Susanne ema hiljuti suri, tundsin, et olen füüsiliselt normis, aga hingeliselt läbi, šokis – siis oli neist harjutustest palju abi.

**SA** Mulle oli vanemate kaotus suur katsumus, aga ka leinaprotsessis oskasin endaga käituda ega muutunud ohvriks – kõik tunded tuleb läbi elada ja neist läbi minna, mitte jääda minevikku kinni. Kui hakkad endaga sel moel tegelema ja teed TRE-d, siis näiteks liikluses erilist idiooti kohates naeratad ja saad talle õhusuudluse, selle asemel et vihasutada, ja tema võib-olla ei lähe tänu sellele koju oma naist peksma... See tähendab, et endaga tööd tehes mõjutad ka paljusid teisi inimesi! Seisund, kui reageerid kõigele väljaspoolsele niimoodi, ei teki mõistagi üleöö, aga tuleneb sellest, et sa ei reageeri ümbritsevale oma ego pinnalt, vaid oled kõik, mida näed.