

Førebygg stress – frå botnen og opp

Kronisk stress og spenningar påverkar både kroppen og sinnet – ofte utan at me merkar det før vi kjenner smerte, uro, utmatting eller søvnproblem. I slike tilfelle hjelper det sjeldan å «tenkja positivt» eller «ta seg saman», for kroppen held fram med å vera i alarmberedskap. Då treng me ein annan inngang – ein frå botnen og opp.

Trauma and Tension Releasing Exercises (TRE®) er ein kroppsbasert metode utvikla for å hjelpa kroppen med å sleppa djuptliggjande spenningar og stress. Metoden aktiverer det som kallast *neurogen tremor* – ei naturleg, rytmisk rørsle i musklane som vi finn igjen hos både menneske og dyr når kroppen skal regulera seg sjølv etter stress eller fare.

TRE-øvingane er enkle og passar for dei fleste. Du lærer spesifikke kroppsposisjonar og rørsler som aktiverer tremoren på ein trygg og kontrollert måte. Mange opplever ei kjensle av djup ro, klarheit og avspentheit etterpå. Over tid kan dette bidra til betre søvn, meir emosjonell stabilitet og mindre muskelspenningar.

Kven passar TRE for?

TRE passar for deg som:

- har langvarig stress eller spenningar
- slit med søvn, uro eller tankekøyr
- har smerter eller stivheit i kroppen
- ønskjer eit verktøy for eigenomsorg og sjølvregulering

Er det trygt?

Ja. Du lærer teknikken gradvis og i ditt eige tempo, med vegleiing frå ein erfaren instruktør. Siv Jøssang Shields har undervist i TRE sidan 2011, og er den einaste på Vestlandet som held jamlege kurs. Ho underviser òg internasjonalt og samarbeider med kollega Alex Greene i USA og grunnleggaren av TRE®, dr. David Berceli, gjennom utviklingsarbeid i *Neurogenic Integration*.

Bedriftskurs og førebygging

Me held òg kurs og førebyggjande tiltak for bedrifter som vil styrka tilsette sin evne til sjølvregulering og stressmeistring. Ta gjerne kontakt for meir informasjon.