**Beskrivelse af TRE**

TRE står for ***Tension and Trauma Releasing Exercises****.*

TRE metoden består af syv kropsøvelser, som alle har til hensigt at aktivere vores store psoasmuskel, og derigennem stimulere vores medfødte evne til at ryste, sitre og vibrere.

Kropsprocessen hjælper kroppen til at slippe dybtliggende muskulære spændinger, som kan opstå pga. kronisk anspændthed og stress.

TRE er en selvhjælpsmetode og TRE udbyderen træner én i selvregulering.

TRE er ikke terapi arbejde, men et kropsligt arbejde, som har en beroligende effekt på nervesystemet, og understøtter derved krop og psyke i at komme i balance.

Med øvelserne træner man kroppen i at beholde så meget frihed som muligt, under forskellige betingelser.

TRE er oprindeligt udviklet til at arbejde med store grupper af traumatiserede mennesker, som lever i krigshærgede lande. Siden hen har TRE også bredt sig til andre lande, som en metode til at komme af med stresssymptomer, der bygger sig op i hverdagen, men også en måde at arbejde med kroniske spændinger og traumer.

TRE metoden har hjulpet mange mennesker med kropslige udfordringer som stress, angst, søvnforstyrrelser bland andre. Men TRE kan bestemt også bruges af mennesker, der ikke føler de har specifikke kropslige udfordringer, men bare ønsker at opleve mere ro, velvære og en oplevelse af grounding.

Metoden kan være et supplement til samtaleterapi, som en kropslig tilgang til den enkeltes udviklingsproces.

TRE øvelserne kræver ikke at du er i en særlig god fysisk kondition, processen er for alle, med få sundhedsmæssige undtagelser som afklares inden processen.

Du skal blot have noget behageligt tøj på, som du kan bevæge dig i.

*Jeg vil som TRE-udbyder instruere dig i øvelserne og støtte dig i arbejdet med bland andet at gøre din krop mere fri fra spændinger - og med henblik på at du selv kan arbejde videre med denne proces.*