

OPI PURKAMAAN STRESSIN JA TRAUMOJEN KUORMITUS KEHOSTASI TRE® -MENETELMÄN AVULLA!

Aloituskurssi joogastudio Olo-Tilassa lokakuussa 2018

TRE® (Tension, Stress & Trauma Release Exercise) on kehon jännitystiloihin purkava menetelmä. TRE® :ssä käytetään helposti opittavia ja omaksuttavia liikkeitä, joiden avulla sallitaan kehon palautua stressistä ja traumatilanteista luonnollisella tavalla. Harjoituksissa käynnistetään kehon autonomista hermostoa hyväksikäyttäen jännityksiä poistava tärinä. Tärinä on ihmisen spontaani biologinen ja neurologinen keino palautua stressaavista tilanteista. Useimmiten länsimaaisessa kulttuurissa olemme kuitenkin oppineet tukahduttamaan kehon tärinän ja vapaan liikkeen. Jos reaktiot eivät pääse purkautumaan, nämä jännitykset saattavat syventyä ja muuttua pysyviksi kehon virheasenneiksi, ilmentyen ajan mittaan erilaisina kipuinä ja sairauksina.

TRE® harjoituksissa tärinä aloitetaan lantionpohjan lihaksista ja harjoitusten myötä tärinä ja liike etenee muualle kehoon vapauttaen fascia- ja lihaskireyksiä. Harjoittelun tuloksena koetaan usein selkeitä fyysisiä hyviä oloa ja levollisuutta lisääviä vaikutuksia. Syvien jännitystilojen vapautessa alamme myös uudelleenjäsentää olemistamme - kehomme aistimista, tunteita ja ajattelua. Siten TRE® -menetelmä on erinomainen tapa stressinhallintaan. Lisäksi se sopii kaikille.

TRE® on alunperin kehitetty traumanpurkutekniikaksi katastrofialueilla sekä sotaveteraanien rehabilitoinnissa. Sittenkin metodi on levinnyt kenen tahansa yksilön tai ryhmän avuksi purkaa jännitystä ja stressiä. Menetelmän kehittäjä on yhdysvaltalainen traumahoidon asiantuntija, tohtori David Bercei.

Opittuaan menetelmän koulutetun ohjaajan johdolla, jokainen voi tehdä TRE® harjoituksia myös itsenäisesti.



TRE®:stä voit saada apua mm:

- jännittämiseen
- stressiin ja uupumukseen
- unettomuuteen
- rentoutumiseen

TRE® myös

- vapauttaa selkäkipuja ja lihasjännityksiä
- lisää kehon liikkuvuutta
- lisää keho-mieli yhteyttä
- auttaa jäsentämään kehon aistimuksia, tunteita ja ajattelua

TRE®:tä ei suositella jos olet raskaana, sinulla on sydänsairaus, epilepsia, vakava mielenterveydellinen sairaus tai olet juuri toipumassa leikkauksesta.

Kolmesta kokoontumiskerrasta koostuva kurssi järjestetään studio Olo-Tilassa Helsingissä. Kurssi sisältää aloitusluennon stressistä ja kehon jännitteistä sekä TRE®:stä, lämmittelyliikkeistön, yksilölliset harjoitteet, keskusteluja ja loppurentoutukset.

Kurssin ajankohta: **to 4.10.** klo 19.15-20.45, **ti 9.10.** klo 19.15-20.45 ja **ti 16.10.** klo 19.15-20.45

Kurssin kokonaishinta: 85€

Osoite: Joogastudio Olo-Tila, Maurinkatu 8, 00170 HELSINKI

Sitovat ilmoittautumiset osoitteeseen bodyfocusclass@gmail.com tai tekstiviestillä numeroon 0407098723 (lasku kurssista lähetetään meilitse 3.10.)

Kurssin ohjaajana toimii Jyrki Haapala (tanssija MA, TRE® -ohjaaja, vuorovaikutus- ja työhyvinvointivalmentaja, pedagogi)

Lue lisää ohjaajasta ja metodeista sivulla:

<https://www.bodyfocus.fi>

Joogastudio Olo-Tila:

<https://www.joogaolemus.fi>

