**TRE-tehnika: stressist priiks värisedes**

„Kõige üllatavam on minu jaoks olnud, et TRE-tehnika on aidanud kolmel naisel viia keha sellisesse seisundisse, et nad on jäänud lapseootele. Need naised soovisid rasestuda, kuid ilmselt olid kusagil nähtamatud pinged, mis seda takistasid. Meie kehadel on sisemine tarkus mida tasub usaldada“ ütleb TRE-lõdvestustehnika juhendaja Ene Hindpere.

TRE (lühend ingl k nimetusest Tension and Trauma Release Exercises) on Hindpere sõnul kehapõhine lõdvestustehnika. „Me justkui lülitame oma pea mängust välja, asume vaatlejate rolli ning jälgime neutraalselt kõrvalt oma keha liigutusi. TRE-sessiooni eesmärgiks on usaldada oma keha sisemist tarkust ning anda sel hetkel otsustamisõigus kehale“, ütleb ta.

TRE väljatöötaja traumaterapeut David Berceli (PhD) sai selle meetodi jaoks idee sõjakolletes lapsi vaadeldes. Hirmu ja ohtu tundes lapsed värisesid ja nutsid. Täiskasvanuid küsitledes selgus, et ka nemad oleksid tahtnud väriseda ja nutta, kuid nad ei soovinud lastele halba eeskuju näidata. Oma kasvatuse ja ühiskonnareeglitega oleme oma loomuomase värisemisoskuse alla surunud, kuna värisemine on eeldatavalt nõrkuse märk.

**Oluline nimme-niudelihas**

„Meie keha vaagnapiirkonnas asub nimme-niudelihas, mida nimetatakse ka nn võitle-või-põgene lihaseks. See on süvalihas, mis tõmbu stressi –või ohuolukorras pingesse.  Aju saadab seetõttu kehasse ohtralt stressihormoone, mis on vajalikud selleks, et suudaksime tekkinud olukorrale kiirelt lahenduse leida. Nimme-niudelihason seotud meie aju kõige vanema osa, ajutüvega, kus paiknevad meie instinktid.  Ka loomad kasutavad ohuolukorrast väljumisel instinktiivset sügavat värisemist,“ selgitab Ene. Värisemine ja vibreerimine on tema sõnul ka inimese loomupärane ning instinktipõhine reaktsioon stressiolukorda sattumisel. See on keha loomulik väljendusviis, et vabaneda üleliigsest koormusest. TRE–teraapia võimaldab meil oma instinktipõhise reageeringu taastada.

„Paljudele on üllatuseks, et nimme-niudelihas vastutab ka meie emotsionaalse tasakaalu eest. Kui see lihas on pinges, on kogu meie keha füüsiline ja emotsionaalne tasakaal häiritud. Siis ongi abi lõdvestustehnikast. TRE tekitab kehas õrna vibratsiooniprotsessi, mis pikkamööda, alustades puusapiirkonnast ja liikudes üle kogu keha, vabastab kõik kehasse kinni jäänud blokeeringud“.

**Kui oma kehas pole hea olla**

„Keha annab mõnikord lihtsalt märku, et pinge on liiga suur. Siis ei ole enam oma kehas hea olla“, ütleb Ene. Sellest annab teada närvilisus, ülereageerimine, depressiivsus, konfliktsus, kriitikatalumatus, masendus, muretsemine, ärevus, hirmuhood jne. Tunne, et tahaks end kookonisse tõmmata ja ukse kinni panna. Mitte rääkida ja tegutseda, tahaks öelda, et jätke mind rahule ja lubage mul olla. Kõike on juhtunud või kogunenud liiga palju.

Füüsilise poole pealt võid märgata, et uni on häiritud, kehas on pidev külmatunne, kõrgenenud vererõhk, süda peksleb, silmad ja suu on kuivad, tekib isutus, kuigi kõht on tühi ja süüa tahaks, lihased on kanged ja pingul, sügavalt hingata ei saa, pidev ohkamistunne, ebamäärsed valud kehas jne.

„Meie saavutuspõhises ühiskonnas on minu meelest probleem see, et inimesed ei oska oma keha kuulata. Me elame pideva infomüra sees ja ei suuda ega oska seetõttu oma keha sümptomeid ja märguandeid tähele panna. Kuulatamiseks me vajame vaikust ja iseendaga üksi olemist“, selgitab terapeut.

TRE on üks võimalus oma kehaga sõbraks saada, see on kehale justkui pai tegemine. Kui hakkad märkama oma kehakeelt, hakkad tasapisi teadvustama ka oma hinge soove. „Mina õppisin TRE abil märkama, kui erinevat elu elavad minu keha ja pea. Ometigi arvasin end teadvat mida mu keha räägib ja mida vajab. Kui tuleme oma tähelepanuga peast südamesse, hakkame mõistma palju enamat.TRE-tehnikat kasutades hakkab keha värisema ja vibreerima ning see saadab ajusse märguande, et stress, pinge, ohuolukord vms on möödas. Vaagnapiirkonnas asuv nimme-niudelihas lõdveneb. Seetõttu lõpeb kehas stressihormoonide tootmine ja keha väljub seni suletuna toiminud ringist.On hea, kui me näeme oma peas olukorrale lahendust, kuid on väga oluline, et ka keha saaks vajaliku signaali stressihormoonide tootmise lõpetamiseks“.

Pärast TRE – seanssi võid tunda mõttevoo rahunemist, soojust, mõnusat rammestust, unekvaliteedi ja söögiisu paranemist, ärevusseisundi rahunemist kehas. TRE taastab organismi varusid ja tasakaalu. Kui keha on rahunenud, on sul selles mõnusam olla.

**Juhendaja aitab**

TRE-tehnika õppimist tuleks alustada juhendaja käe all. Harjutuste sooritamise tehnika saab selgeks umbes 4-5 treeningukorraga.

Toredaid lugusid treenijatest on Enel palju. „Pikaaegselt TRE -tehnikat tehes on mõni inimene näiteks unerohtude või antidepressantide võtmisest priiks saanud või on näiteks tühistatud koormusastma diagnoos. Nimme-niudelihas on seotud meie hingamislihastega ja selle lihase lõdvestumine on toonud kergendust ka hingamisele.

Üks proua, kes grupiga liitudes pidi minema jalataldade operatsioonile ja ei saanud enam hästi käia, naudib nüüd trollis päkkadel kiikudes Tallinna auklikke tänavaid.

*Ajakiri „Naised“*

*16. aprill 2015*

*Toimetaja: Kaire Kenk Fotod: Daisy Lappard*