

Neid, keda stress ei kimbuta, on imevähe. Neid, kellel napib oskusi stressiga toimetulekuks, aga palju. Üks viis oma keha pingetest vabastamiseks on ära õppida seitse harjutust, mida koondab nimetus TRE.

TRE – stressist vabaks väristades

Tekst: **Marika Makarova** | Fotod: **Aivar Kullamaa**

Keha suudab end ter-
vendada. Miks ta seda
siis ei tee? Miks on
tasakaalus olemiseks
vaja omandada mingeid tehnikaid
ja harjutusi? “Aga sellepärast, et
meid on õpetatud olema sotsiaal-
selt külmunud ning oma emot-
sioone peitma ja alla suruma. Kui
laps läheb klassi ette ja kardab,
kas ta näitab seda välja? Ei, sest
nii ei ole ilus, nõrk olla on häbiasi.
Aga ega ärevuse, hirmu või muu
tugeva emotsiooni tekitatud stress
siis kuhugi kao,” kinnitab psühho-
loog ja psühhoterapeut

Tiia Lööke. Tänu temale jõudis
2011. aastal Eestisse TRE-mee-
tod keha stressist ja traumadest
vabastamiseks.

“Tänapäeval räägitakse
rakumälust, psühhoanalüütikud
nimetavad seda alateadvuseks,
kuhu on talletunud kõik inimese
elus toimunud sündmused, kaasa
arvatud traumad ja stress. TRE
on üks meetod, kuidas rakumälus
olevatele traumeerivatele koge-
mustele ligi pääseda ning neid
lõdvestumise kaudu vabastada.
Aga me peame oskama
lõdvestuda.”

Mida teevad loomad pärast
kisklemist? Värisevad üle kere. Miks?
Sest kui nad seda teha ei saaks,
sureksid nad stressi kätte. Päriselt.
Mida teeme meie, inimeseloomad?
Oleme kombekalt kuss, sest jube
totter on kukkuda värisema, ehkki
keha, kui talle vaid võimalus antaks,
hakkaks ise seda trauma välja-
elamiseks tegema.

Tiia jagab endaga juhtunud
õnneliku õnnetust: aastate eest
sõideti tema autole paremalt poolt
sisse. “Mu jalad värisesid nii, et ei
saanud autostki välja. Tollal ma ei
teadnud, et see on keha automaat-
ne reaktsioon ehmatusest ja šokist
jagusaamiseks.” Ent läbielatu jäi
kehamällu ning iga kord, kui naine
silmanurgastki paremalt poolt mõnd
autot lähenemas nägi, vajus jalg
iseenesest pidurile. Nüüd, pärast aas-
taid TREga tegelemist on Tiia samas
olukorras rahu ise.

Keha tahab väriseda pärast
operatsiooni, õnnetust, vägivaldsete
sündmuste ja muude koleduste ko-
gemist või nägemist. TRE looja, USA
traumatreener ja psühhoterapeut
dr David Berceli pani Lähis-Idas ja
Aafrikas töötades tähele, et sõjaolu-
korda sattunud hakkasid pärast oht-
liku sündmuse möödumist värisema.



**Psühhoterapeut
Tiia Lööke
TRE-harjutusi
juhendamas.**



TRE

Tension, Stress and Trauma Release Exercises – on harjutuste seeria pingete, stressi ja traumade vabastamiseks.

Keha-, bioenergeetika- ja massaaži-terapeudina ühendas ta nähtu seitsmeks harjutuseks, mis keha võbelema, vibreerima, vappuma, voogama – keda kuidas – panevad. Neid värinaid ei saa tahtlikult tekitada, need tulevad ise.

Naeru ja nuttu

Kui energia hakkab kehas liikuma, tulevad ilmsiks pinged, traumad ja stress. Olemine läheb helgemaks, mõni nutab kergendusest, mõni lagistab naerda, mõni saab orgasmi, sest allasurutud rõõm ja seksuaalsus pääsevad valla. “Kes TRED teevad, on julged, sest lasevad oma kehal väriseda ning vanadel pingetel väljumiseks ja lahustumiseks esile tulla,” kiidab TRE teise taseme juhendaja. “Ini-

mesed ju kardavad emotsionaalse ja kehalise kontrolli kaotamist, ehkki TRED tehes on see kogu aeg sinu käes ja ka sa ise täielikult kohal.”

Kuna tegu on siiski puhastamisega, ei pruugi protsess esialgselt mugav olla – liikuma pääsevad ju ka toksiinid. Võib saada pohmeliga sarnane seisund: pea valutab, süda on paha. “See kõik on okei. Tähtis on mõista, et tegemist on minevikukogemusega, millele tuleb anda aega keha seest välja tulla. Tervenemine ei tähenda ju, et kui oled aastate jooksul kuhjanud endasse stressi ja mürke, tuleb kohe rõõmus meel. Alternatiivteraapiaid sellepärast tehaksegi, et halb enda seest välja saada, mitte maha suruda,” julgustab tervendaja.

Alguses võivad imbuda välja

Milleks on kasulik:

TRE maandab igapäevaelu stressi, leevendab pingeid, toetab pere- ja töösuhteid, muudab emotsionaalselt vastupidavamaks, vähendab tõsiste ja krooniliste haigustega seotud ärevust, õpetab sügavalt lõdvestuma, paneb tööle keha enesetervendava võime, annab energiat, parandab und, puhastab keha toksiinidest, kiirendab ainevahetust, leevendab lihase- ja seljavalu, teeb painduvamaks, toetab pärast operatsioone ja õnnetusjuhtumeid.

Ei sobi: kui sul on kõrge vererõhk, ootad last, arst on sulle keelanud füüsilised harjutused. Tugevamate psüühikahäirete korral tasub eelistada TRE individuaalterapiat.



Pärast TRED on individuaalsessioonil aega ühes terapeutiga kogetut mõtestada.

kolmesugused reaktsioonid: külmumine, ülevoolamine ja eemaldumine.

Esimene tähendab seda, et keha muutub enne pehmenemist veel jäigemaks ja esimestel kordadel ei pruugi mingeid märgatavaid värinaid tulla. Ka ülevoolamine, kui keha väga tormiliselt liikuma hakkab, võib ära ehmatada. Aga sellel hoiab silma peal juhendaja. Eemaldumise puhul teed küll harjutust, aga mõtted uitavad hoopis mujal. Siis pole vaja muud, kui seda märgata, tagasi tulla ja rahulikult jätkata.

Perega, paariti, üksi

TRE puhul pole tervenemiseks tarvis urgitseda valusates mälestustes, teada, millest ja millal trauma tekkis, või mõistatada, mida keha sulle öelda tahab. Keha teab ise, millest vabaneda.

Üks pluss on veel – TRE on väga hea lõdvestumistehnika. Lõdvestunud meel suudab paremini keskenduda ning juhtida sind rahuks ja vaikusse enda sees. Niisuguse seisundi elushoidmiseks peakski korrapäraselt harrastama mõnd praktikat, mis aitab lõõgastuda, olgu see mediteerimine, jooga, TRE või muu.

TRED on õpetatud pääste- ja sotsiaaltöötajatele, Jaapanis tsunamist pääsenutele, samuti Nepali maavärinaohvritele ning tänavalastele Mehhikos ja Aafrika riikides, et aidata ka vaesemal elanikkonnal kriisidega toime tulla. Traumade kehast välja protseerimise meetodeid on teisigi, ent paljud on kallid individuaalteraapiad. TRE on taskukohane, seda saab õppida hõlpsasti ja hulga-kesi koos ning teha kus tahes.

TRED harrastatakse nii perega, paariti kui ka üksi. On olnud 70–80aastasi ja päris haigeidki. Algaja võiks osaleda kolm korda paaritunnises töötoas või võtta kolm individuaalseanssi, ning siis polegi muud kui praktiseerida. Küsimuste korral tuleb alati tagasi tulla.

Seitse TRE harjutust on selleks, et keha aktiveerida, peast ehk mõtete vadt kehasse tulla, luua ruum, kust stress ja traumad saaksid hakata välja voolama.

TRE puhul pole tervenemiseks tarvis urgitseda valusates mälestustes. Keha teab ise, millest vabaneda.

Elust enesest

Anu lugu

Olen oma elu pühendanud professionaalsele tantsule. 20aastane suure koormusega töötamine põhjustas lõpuks raskekujulise puusaliigese trauma. Puus oli liigesest väljas, liikumine valulik, lonkasin. Jõudsin TRE juurde 2011. aastal. Õppisin instruktoriks ning praktiseerisin TRED järjepidevalt. Tundsin, et kehasse kuhjunud pinged ja stress hakkasid pehmenema ning lahustuma. Kaks aastat hiljem juhtus sõna tõsisel mõttel ime. Mu puusaliiges vajus harjutusi tehes oma kohale. Lonkan veidi ka praegu, sest pikaajaline trauma jättis jälje, kuid enesetunne on kindlam, kõndimine stabiilsem ja ma ei piinle valudes.

Kaja lugu

Jõudsin TREni sügavalt isikliku kogemuse kaudu. Mu pojal diagnoositi sündides Klippel-Trenaunay-Weberi sündroom. 17 aastat elasime siiski üsna normaalset elu. Kuus aastat tagasi sai Karl aga halvatusel: ei jaksanud ennast voodis isegi keerata. 2012. aastal olin temaga pea neli kuud intensiivraviasukonnas.

Pärast poja eluohtliku seisundi möödumist ei saanud ma endaga enam hakkama. Ma ei suutnud psühholoogidelt ega nõustajatelt abi otsida, sest mul polnud jõudu, et rääkida oma olukorrast, ma ei saanudki täpselt aru, millises olukorras ma olen. Sel ajal õnnestus mul osaleda TRED tutvustaval kursusel ja sellest sai päästerõngas. Ka abikaasa hakkas regulaarselt harjutusi tegema. Praegu olen koolitatud ja sertifitseeritud TRE õpetaja. Karli tervis pole paranenud, aga meie viieliikmeline pere on rahulikum, pingevabam ja avatuma meeleaga.

Lühendatud ja kohandatud TRE Eesti kodulehelt www.tre-eesti.ee

Hingamine ja lõdvestumine on harjutuste ajal väga olulised.

Kuue esimese harjutuse tegemiseks kulub 15–40 minutit. Seitsmendat, mille nimel ettevalmistus toimub ja mis keha kõige tugevamalt värisema paneb, tehakse selili lamades umbes 5 minutit kuni pool tundi. Kasu on TREst siis, kui harrastada seda vähemalt 2–3 korda nädalas. Kel asi juba päris käpas, võib soojendusharjutused asendada oma tavapärase trenniga ning lõpetada siis väristamisega.

Olen TRE korra läbi teinud ja minu jaoks olid need harjutused päris füüsilised. Aga kuidas teeb neid näiteks operatsioonist taastuja? "Igal harjutusel on kohandatud variant. Kui on põlveprobleemid, saab harjutust sooritada sirgete jalgadega. Kui kummardada on raske, võib end lihtsalt ettepoole painutada nii palju,

kui saab, ning lõpuharjutuses teha kolme osa asemel kaht viimast."

Saladuslik hingelihas

TRE saladus on niude-nimmelihas, mida inglise keele järgi psoas-lihasena teatakse, mõnikord ka ellujäämis- või võitle-ja-põgene-, joogas aga hingelihaseks kutsutakse. See koosneb kolmest lihasest, mis ühendavad alakeha ülakehaga. Kuna need on sügaval keha sees peidus, on neile äärmiselt raske ligi pääseda. Tiia Lõokese sõnul õpetatakse tantramasaažis küll puusadel teatud punkte leidma, ent teisel inimesel on seda lihast mõjutada siiski väga keeruline. Küll on hingelihase lõdvestamisele suunatud paljud joogaasendid, otsetee selleni on aga TRE viimane harjutus.

Kui inimene on stressis, tunneb hirmu, kogeb vägivalda, tõmbub niude-nimmelihas tahtest sõltumata kokku. Võitle-või-põgene-olukorras

on see enesekaitseks või ohu eest pagemiseks hädavajalik. Kui risk möödab, tuleb see aga lõdvestada, nagu teevad loomad ennast väristades – inimene paraku mitte.

Veel on hingelihas seotud aju kõige vanema osa, ajutüvega – meie instinktide ja ellujäämiskeskusega. Enamik psühhoterapiaid mõjub aju keskmisele osale, meie emotsioonidele. Õnnetusjuhtumist või traumast rääkimine toimub meie intellektuaalse tegevuse asupaiga, ajukoore tasandil. Trauma puhul pole sellest ajuosast suurt abi.

TREst kasusaamiseks ei pea olema kogenud koledaid asju. Et keha on aga osav mätsima kokku ja peitma seda, mis meid segab, võid harjutades üllatusega avastada, et oled vabane nud millestki nähtamatust, mis on sind senini takistanud loomast oma ellu midagi suuremat, ilusamat ja õilsamat – TRE toetab ju ligipääsu kõrgematele teadvuse seisunditele. ➔

SINU KINDEL JA TÕHUS VALIK KÜLMETUSE KORRAL!

A.Vogeli punase päevakübara tinktuur ja tinktuuritabletid:

- toetavad Teie organismi loomulikku vastupanuvõimet haigestumise ennetamisel ja haigestumisel
- on toodetud vaid tervetest ja elujõulistest taimedest, mis tagab kõrge aktiivainete säilumise ka tinktuuris ja tagab seeläbi toote efektiivsuse
- A.Vogeli Echinaforce on maailmas enim uuringuid läbinud ja kõrge kvaliteedi-standardiga päevakübara toode.

Müügil apteekides ja tervisetoodete poodides!

www.avogel.ee



Loodusravi teerajaja
aastast 1923
A. Vogel