

# Värisemine peletab pinged

Kui stressikoorem või ränk õnnetus on teid maadligi murdnud, ei keela keegi antidepressantidest abi otsimist kaaluda. Aga stopp! Enne kui arstilt retsepti paluma lähete, tehke tutvust uusima pingelevendajaga – väristamisega.

TEKST: ANNELI AASMÄE FOTO: TERJE UGANDI

**V**aatepilt, kuidas matil lebava värika proua keha tardumusest vabaneb ja liikuma hakkab, võib esimesel pilgul jahmata- da. Kõigepealt alustavad õrnalt võbisemist tema põlvedest kõverdatud jalad. Tasapisi värin ägeneb ja levib aina ülespoole, haarates endasse ka teised ihuliikmed. Viimaks on võbinad juba nii tugevad, et tahaks appi rutata – selline keha lainetamine ei saa enam olla õige asi!

Aga tegelikult on see just kõige õigem ja loomulik moodus, et raputada oma turjalt räsiv hirmu- ja stressikoorem ning vabaneda traumajärgsetest pingetest. Värisemise uskumatut mõju on kogunud tuhanded inimesed maailmas ja nüüd on TRE (*Trauma Releasing Exercises* – traumast vabanemise harjutused) meetod Eestiski kanda kinnitamas.

**Mõni eakas inimene häbeneb vanadusega kaasnevaid värinaid, aga neid ei pea kartma. Need tekivadki pidevast enese tagasihoidmisest ja soovist olla tugev.**

Hiljutisele koolitusele Tallinnas ei mahtunud kõik tahtjad ära ja ka järgmistele, oktoobris peetavatele õppepäevadele on hulk huvilisi end juba üles andnud.

## Idee pärit sõjakoldest

TRE meetodi loomise au kuulub endisele misjonärile, kehaterapeut David Bercelile, kes käis sõjakolletes inimesi aitas. Kui ta nendega Liibanonis varjendis istus ja pommide vihinat pea kohal kuulas, märkas ta, et lapsed värisid hirmust, aga täiskasvanud mitte. «Me peame oma hirmuvärinad alla suruma ja vaprad olema,» põhjendasid nood oma pingutatud olekut.

Nii tekkiski David Bercelil väristamise meetodi idee – pärast tõsist ehmatust või õnnetust on värisemine kõige loomupärasem keha reaktsioon. Vibreerimine on justkui omalaadne ellujäämismehhanism, mis aitab pingest keha välja tõrjuda ja inimesele kaotatud rahu tagasi anda.

Aastaid kriisiabi keskuses töötanud psühhoterapeut Tiia Lööke, kes on parasjagu lõpetamas TRE meetodi instruktoriga väljaõpet Eestis, teab hästi, et trauma või õnnetuse puhul võib inimene kõssi ja pingesse tõmbuda ning pikaks ajaks tarduda. Kui selline seisund kestab kaua, võib see hakata elu segama – tegu on traumajärgse stressihäirega.

«Psühholoogilise kriisiabi andjatele õpetati, et inimesel tuleb lasta



nutta ja oma tunnetest rääkida,» ütleb Tiia Lööke. «Väristamist ei õpetanud keegi, aga seda ei pea kartma. Õnnetusele järgnev värisemine on keha loomulik teguviis, ilma selleta jäävad pinged ja raskus kehasse alles.»

Ent kui värinat iseenesest ei teki, on abiks David Berceli harjutused, mille kohta leiab teavet tema raama-

tutest ja DVD-lt (ei ole eesti keeles ilmunud), samuti internetileheküljelt [www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com). Alati saab pöörduda ka TRE instruktoriga – seda enam, et iga probleemi puhul see meetod ei sobi ja ka raskemate traumade puhul on spetsialisti nõuanded igati kasuks.

Seejärel saab juba ise kodus pingeid maandama hakata – soovitata-

## Aitab hirmudest vabaneda



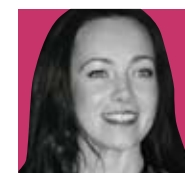
Inge Tael, psühhoterapeut

Läksin TRE meetodi koolitusele lihtsalt vaatama, millega tegu, erilisi eelteadmisi mul polnud. Aga psühhoterapeutina on mul kliente, kelle puhul minu tavalistest tööriistadest ei piisa – tahtsin näha, kas TRE meetodist võiks mõnel juhul abi olla.

Kolmepäevane teoreetiline ja praktiline koolitus, kus osalesin, andis väga tugeva efekti. Tundsin, et mu keha liigub hoopis teistmoodi ning tajusin huvitavat rahu ja kindlustunnet. Midagi sellist polnud ma varem kogunud. 20. sajandil töötati välja hulk teisi liikumisviise, mis järgivad loomulikke, n-ö tagasi looduse juurde meetodeid, ja on päris kindel, et ka TRE on üks mehhanism, millest on hirmudest ja pingetest vabanemisel abi.

See meetod ei küsi vanust – ka üsna eakad saavad sellega hakkama. Ka ei pea olema eelnevaid kokkupuuteid spordiga. Kõige rohkem võiks see sobida meestele, kellele hinge kaudu lähenemine on võõras. Samuti naistele, kes pole oma kehaga rahul, ei väärtusta ega usalda seda. TRE meetod aitab neil tunda, et nad mitte ei kasuta oma keha, vaid elavad oma kehas – see on väga kosutav kogemus.

## Ka tantsuvärinad lõdvestavad keha



Liina Rimmelg, kõhutantsutrupi Zahira õpetaja

Värinad on tantsutehnika üks osa. Kui omandate väristuste tehnika (see ei ole lihtne), siis õpite ka lihaseid lõdvestama. Kas või seda keha piirkonda eraldi, kus lõdvestamist parasjagu vaja. Näiteks säärtes pinget tundes teete jalgadega suuri lopsakaid väristusi.

Kõhutantsuliigutused treenivad kogu keha lihaseid, eriti naiste vaagnalihaseid. Algupäraselt valmistab kõhutantsu naise siselihaseid ette sünnituseks ja aitab hiljem sünnitusest taastuda. Üks minu õpilane rääkis, et eelsünnituse ajal oli ta valude leevendamiseks teinud puusadega kaheksaid ja väristusi – see oli tema arvates ainuke viis valusid leevendada. Seega kõhutantsutehnika aitab. Ka on arstid soovitanud kõhutantsutreeninguid neile naistele, kes on kaua seljavaevuste all kannatanud.

valt paar-kolm korda nädalas. Inimeses käivituvate muutuste tõttu on teatud aja tagant mõistlik instruktoriga kokku saada, et oma kogemustest rääkida ja vajadusel nõu küsida.

### Lastest tuletõrjujateni

Tiia Lööke kinnitusel võib TRE meetodiga julgelt tutvust teha ka siis, kui mingit rasket üleelamist pole olnud – igapäevastest argistressist pole ju keegi päris prii. Värisemine aitab aga sellestki vabaks saada ja tekitab tunde, et enam pole kuskile nii tulikiire, nagu veel paar tundi tagasi näis. Pealekauba sobib meetod

peaaegu kõigile, vanusest ja soost hoolimata. Näiteks mujal riikides õpetatakse TRE harjutusi nii tuletõrjujatele ja politseinikele kui ka meditsiinilistele ja kooliõpilastele.

«Lubage oma kehal väriseda, kui ta tahab,» julgustab Tiia Lööke. «Mõni eakas inimene häbeneb vanadusega kaasnevaid värinaid, aga neid ei pea kartma. Need tekivadki pidevast enese tagasihoidmisest ja soovist olla tugev. Aga mida rohkem end tagasi hoida, seda rohkem pingeid kuhjub. Lõpuks ei tule keha nendega enam toime ja hakkabki värisema.»