

TRE-stressinpurku

Meissä on luonnollinen palautumismekanismi – TRE-stressinpurkuliikkeillä se saadaan aktivoitua!

MARIA NURMELA
Sertifioitu TRE-ohjaaja, lähihoitaja

Kun iso rekka tulee tiellä vastaan, sitä pelkäävä koira kyyristyy jännittyen omistajansa taakse. Rekan suhahdettua ohitse koira kävelee hiukan eteenpäin ja tärisee hetken aikaa poistaen itsestään tilanteen aiheuttaman jännityksen. Sen jälkeen koira on ihailtavan rento ja valpas yhtä aikaa. Kuten eläimissä, myös meissä ihmisissä on tämä luonnollinen taito toipua stressaavista tilanteista. Ihmettelen meidän kyvyämme kestää sitä kaikkea, mitä elämä runsaskäytisesti jokaiselle tarjoilee. Toisaalta vielä enemmän omien kokemusten myötä ihastelen kiitollisuudella meihin luotua kykyä palautua siitä kaikesta!

Jos estämme stressaavassa ja traumaattisessa tilanteessa syntyneitä biokemiallista energiaa eli latausta purkautumasta, kehomme jää eräänlaiseen oikosulkutilaan, jossa aivot käskvät kehoa pysymään valppaana ja hälytystilassa. Tällöin kehomme ei kykene noudattamaan luonnollista jännittymisen ja levon rytmiä. Mieleemme voi olla jatkuvasti huolestunut tai kireä. Miksi emme sitten yksinkertaisesti salli latauksien purkautua kuten eläimet tekevät, jos niiden lajinmukaista käyttäytymistä ei estetä?

Elämämme aikana syntyneet alitajuiset uskomukset siitä, mikä kulttuurissamme on normaalia ja mikä ei, ovat yksi syy, miksi tukahdutamme luonnollisen palautumiskykyämme toimimisen meissä. **TRE-stressinpurkuliikkeiden (Tension & Trauma Releasing Exercises)** avulla tämä luonnollinen värinämekanismi saadaan käyntiin. Yksinkertaisen ja tehokkaan TRE menetelmän kehittäjä on tri **David Bercei**, joka on kansainvälisesti tunnettu stressin- ja traumanhoidon asiantuntija. Hän on työskennellyt monilla maailman konfliktin- ja luonnonkatastrofiaalueilla opettaen TRE-menetelmää yli 20 vuoden ajan. Tätä menetelmää on nyt käytetty yli 40 maassa menestyk-

sekkäasti purkamaan kroonista stressiä ja traumaperäisen stressihäiriön oireita. Suomessa TRE-menetelmän opettaminen aloitettiin vuonna 2009.

Vapina/tärinä/värinä on merkki aivoille siitä, että vaaraa ei enää ole. Näin voidaan vapauttaa syviä kroonisia lihasjännityksiä, joita on syntynyt jännittävien tilanteiden seurauksena. Tavallisia kehon purkautumiskeinoja ovat myös erilaiset raajojen liikkeet ja venytykset, joita ei tehdä vaan ne vain tapahtuvat itsestään, kuitenkin niin, että ne voi halutessaan tietoisesti lopettaa ja estää.

Olemme kokonaisuus, joten se, mikä vaikuttaa kehoon, vaikuttaa myös mieleen ja päinvastoin. Vapinan lisäksi TRE:n harjoittaminen voi siksi aiheuttaa myös tunteiden purkauksia ja mieleen voi tulla muistikuvia traumaattisista tilanteista. Tällöin kannattaa kertoa niistä turvalliselle lähimmäiselle tai ammattiauttajalle. Tämä auttaa meitä eheytyämään kipeistä kokemuksista myös mielen tasolla.

TRE Stressinpurku on luonnollinen itsehoitomenetelmä, mutta se kannattaa aloittaa sertifioitun TRE-ohjaajan opastuksella. Hän voi arvioida menetelmän soveltuvuutta ohjattavan elämäntilanteessa, auttaa ja tukea harjoittelun aloittamisessa. Koulutettujen TRE-ohjaajien yhteystiedot löytyvät sivulta www.trefinland.fi. TRE stressinpurkuliikkeet eivät sovelu ihmiselle, jolla on merkittäviä fyysisiä tai psyykkisiä vaivoja, ilman yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Myös jotkin lääkeaineet ja sydämen tahdistin voivat haitata tämän menetelmän toimimista ihmisissä. Joskus saatamme tarvita toisen ihmisen läsnäoloa, kosketusta tai sanoja tuomaan turvaa, jolloin on helpompi sallia latauksien purkautuminen meistä.

Itse tutustuin tähän menetelmään 8 vuotta sitten. Jo muutamia kertoa TRE stressinpurkuliikkeitä tehtyäni tajusin, että tämä on huikea menetelmä juuri minulle. Harjoittelun myötä lihasjännitystä poistui kehosta, päänsäryt vähenivät ja paniikkihäiriöoireet loppuivat vähitellen ko-



konaan. TRE harjoittelun lisäksi kävin satunnaisesti Rosen-kehoterapiahoidossa, joka tuki omatoimista harjoittelua. Opiskelin TRE-ohjaajaksi neljä vuotta sitten, koska haluan kertoa tästä meihin luodusta palautumismekanismista mahdollisimman monelle. Olen nyt myös perustamassa hyvinvointialan yritystä, jossa TRE-menetelmän ohjaaminen on yksi palveluistani.

TRE:n harjoittaminen lisää kehoitaisuuttamme. Kehon tunnotomuus vähenee ja turvallisuuden tunne kehossa voi vahvistua. Vähemmän huolta ja ahdistusta, enemmän kestävyttä sekä vähemmän ihmissuhdekonflikteja ovat esimerkkejä TRE-menetelmästä kertovilla kansainvälisillä nettisivuilla www.traumaprevention.com mainituista raportoiduista hyödyistä. Monet TRE menetelmää harjoittavat ovat minun laillani kokeneet elämänlaatunsa parantuneen. Lihasjännityksen vapautumisen myötä energiaa riittää elämästä nauttimiseen.

Oikein kohdattuna traumaattinen kokemus voi auttaa meitä laajentamaan maailmankatsomustamme. Myötätuntomme muiden kärsimystä kohtaan syvenee, ja voimme tuntea suurempaa kiitollisuutta. Traumasta toipuneena emme katso maailmaa enää pelokkaasti, vaan alamme kohdata maailman kasvavalla rohkeudella ja luotamuksella. Koen eläväni nyt levollisemmin tässä hetkessä. Olen kiitollisempi ainutlaatuisesta elämänlahjasta ja suhtaudun kärsimyshistoriaani myönteisemmin. Siksi haluan sydämestäni myös jakaa tietoa tästä ihmeellisestä palautumiskyvystä meissä.

Maria Nurmelan TRE-kurssi Konsan Kartanossa 26.3., katso keskiaukeama.

Turun yhdeksännettoista SATEENKAARIPÄIVÄT

16.–17.3.2019 Konsan Kartanossa

Tulevaisuuden ihminen – ihmisyden tulevaisuus

Lauantai 16.3.

- 11.00 J. P. Jakonen: Kokonaisuuden näkemisen taito – johdatus integraaliseen ajatteluun
- 12.30 Ruokailu
- 13.30 Seija Aalto ja Seppo Ilkka: Ajan murros ja henkiset muutosvoimat
- 14.30 Musiikkia
- 14.45 Kahvitauko
- 15.00 Paavo Nevalainen: Yuval Hararin (Jerusalemien yliopiston historian professori) näkemyksiä tulevaisuuden ihmisestä
- 16.00 Pentti Paakkola: Ihminen tulevaisuuden ja menneisyyden jännitteessä
- 17.30 Loppukeskustelu

Katso muutokset www.konsankartano.fi
Tapahtuman järjestää Turun henkinen keskus ry

Sunnuntai 17.3.

- 11.00 Kalevi Riikonen: Henkinen kehitys kosmisen kansalaisuuden ehtona
- 12.30 Ruokailu
- 13.30 Reijo Oksanen: Todellinen ihminen ja hänen uljas uusi maailmansa – Gurdjieffin mukaan. *Gurdjieff (1866–1949) sanoi: "Ota idän ymmärrys ja lännen tieto ja ala etsiä." Tänään löydämme useita merkkejä siitä, että idän ymmärrys ja lännen tieto ovat lopultakin tulossa yhteen lännen tiedon, tieteen, toimesta.*
- 15.00 Musiikkia
- 15.15 Kahvitauko
- 15.30 Seppo Ilkka: Minne menet ihminen?
- 16.30 Loppukeskustelu

Pääsymaksu/päivä
12 € jäsenet
15 € muut

TURUN HENKINEN KESKUS RY:N KEVÄÄN OHJELMA 2019

- 7.2. **Maritta Danielsson:** ”Viisi tiibetiläistä”, rentoutus- ja energianlisäämismenetelmä. Opit tunnistamaan omat energiakeskukseksi.
- 14.2. **Ritva Nevalainen:** Kuun vaikutukset rakkaudessa, kauneudessa, terveydessä ja liike-elämässä. Voit hankkia myös kuuaiheisia kirjoja ja vuosikalentereita.
- 21.2. **Tarja Salomaa:** Polkuja uuteen ihmisyyteen
- 28.2. **Seppo Huunonen:** Kalevala on sisäisesti meissä ja niin myös tulevaisuutemme
- 7.3. **Sripad B. V. Dandi Maharaja:** Tiede ja henkisyys, tulkkaus Johannes Kurki (Jaya Govinda Das)
- 21.3. **Eero Ojanen:** Suomalaisten myyttisistä eläinuskomuksista
- 28.3. **Reijo Oksanen:** Friedrich Weinreb (1910–1988) oli 20. vuosisadan merkittävin juutalainen mystikko, jonka Naziajan sankariteot, laaja kirjallinen työ ja etenkin Raamatun, sekä Vanhan että Uuden Testamentin, Kabbalan ja unien tulkitsemisen mahtava tietomäärä on hämmäntävä. Esitelmän tarkoituksena on antaa kuva Weinrebin moninaisesta perinnöstä.
- 4.4. **Johanna Tiainen:** Mitä eroa on reiki-hoidolla ja enkelienenergiahoidolla, jotka molemmat hoitavat kokonaisvaltaisesti sielua ja ruumista
- 11.4. **Tapio Rätt-Seule:** Helena Blavatskyn näkemys ihmisen kehittymisestä
- 25.4. **Rolf Nylund:** Biodynaaminen viljely ja valojuuri
- 2.5. **Seija Aalto ja Seppo Ilkka:** Kuka tai mikä ohjaa vapaata tahtoani ja mihin suuntaan?
- 9.5. **Raija Rantola:** Perhekonstellatio, ylisukupolvisten tunteiden ja tarinoiden tutkimista draamamenetelmällä
- 16.5. **Agnes Hidweghy:** Pompein mysteeriovillan freskot – sielun tie (jatkona Reijo Oksasen esitelmälle 18.10.-18)

Katso muutokset www.konsankartano.fi/Turun henkinen keskus ry
Sisään pääsymaksu 6 €, jäsenet 3 € (sis. teetarjoilun). Luennot ovat torstai-iltaisin kello 18.30.

Konsan Kartano

Virusmäentie 9, Raunistula Turku | Puh. 044 592 9324
www.konsankartano.fi

Lue myös Sauli Siekkisen artikkeli ”Tulevaisuuden ihminen”
www.sateenkaarisanomat.net

EKO DAYS SPA
Kokonaisvaltaisia hoitoja suurella sydämellä ja sertifioitulla luonnonkosmetiikalla
Uusi tunnelmallinen eko-kauneushoitola Turun keskustassa, Tuureporinkatu 19 A, 5. krs
Ekokosmetologin palvelut, ayurvedahoidot ja aromaterapia, sokerointi, hierontaterapiat, reiki
www.ekodays.fi p. 044 2355 465

Opas uuden ajan valotyöhön
Kohti parempia energioita ja puhtaampaa kanavointia!
Sisältää runsaasti tietoa ja harjoituksia ihmisen, kodin ja universumin energioihin Kirjoittanut Kirsi Gren
A5, pehmeäkantinen, 144 s. www.aurinkohoitola.fi
Kirjatilaukset: kirsinkirja@gmail.com • p. 040 580 7610