

TRE (Trauma/Tension Release Exercises) oftewel self-dearmouring

In de loop van ons leven bouwen we eigenlijk allemaal een schild (*armour*) om ons heen. Om (emotionele) pijn niet te voelen, spannen we ongemerkt ons lichaam aan en ontstaan er blokkades in ons systeem. Het *de-armouren* (ont-schilden) kan via het ontvangen van sessies met drukpuntmassage, maar je kunt een deel van proces ook zelf doen. Onderstaande oefeningen zijn hiervoor bedoeld.

Bij TRE doe je in het begin eerst een aantal oefeningen die met name de psoas-spier triggeren (plagen). Dit is een grote spier (of eigenlijk twee) die van je middenrif via je bekken naar je benen loopt. Het is een spier die zich bij gevaar, stress en spanningen snel aanspant, zonder dat we dat door hebben.

Bij het doen van deze oefeningen zoek je steeds een acceptabele pijngrens op. Het is de bedoeling dat de oefeningen een zekere spanning geven. Dit bouwt zich tijdens ieder onderdeel op. Het is de kunst om bij jouw grens te zijn (een 8 op een schaal van 1 tot 10), goed door je mond te ademen en zo veel mogelijk te ontspannen. Ga echter niet té ver (een 9 of 10) en ga geen grenzen over als je blessures hebt (denk vooral aan knieën, enkels, onderrug). Blijf steeds bewust aanwezig in je lichaam terwijl je de oefeningen doet.

1. Aardingsoefening. Sta in de basispositie met je voeten op heupbreedte, parallel aan elkaar dus tenen wijzen recht naar voren. Buig je knieën iets. Verplaats je gewicht naar de rechterkant zodat je op de rechterkant van je voeten komt te staan. Check dat je gewicht echt op de randen van beide voeten is, niet alleen op je rechtervoet. Haal 2 keer diep adem door je mond voordat je naar de linkerkant gaat. Ga zo 10 tot 20 keer heen en weer. Je bovenlichaam beweegt weinig mee, het komt vooral vanuit je enkels en benen. Hoe minder goed je geaard bent, hoe langer je het doet.
2. Zoek lichte steun bij een muur, tafel of kast. Zet al je gewicht op één been. Til je andere been op met gebogen knie. Dit been hangt simpelweg in de lucht. Kom met je hele lichaam omhoog, op de tenen van je staande voet en kom dan weer terug, dus land op je hele voet. Doe dit langzaam. Probeer steeds zo hoog mogelijk op je tenen te komen. Herhaal het 20 keer of totdat je op het cijfer 8 zit op een pijnschaal van 1 tot 10. Wissel van been en doe het ook aan die kant.
3. Buig voorover. Ga op één voet staan. Je andere been hangt met gebogen knie in de lucht. Zet je vingers als lichte steun op de grond, dicht bij de voet waar je op staat. Laat je gewicht vooral op je hiel zijn; je vingers zijn er slechts als een klein beetje steun. Laat je hoofd ontspannen hangen. Buig de knie van het standbeen steeds een stukje en dan weer terug, alsof je op een stoel achter je wilt gaan zitten. Het andere been (in de lucht) beweegt misschien wat mee als hefboom. Je voelt waarschijnlijk een opbouwende spanning in het been waar je op staat. Doe dit 10 tot 20 keer of totdat je op een 8. Kom daarna niet overeind, maar wissel van been en doe ook die kant 10 tot 20 keer. Kom voorzichtig overeind, met je hoofd als laatste en schud je benen uit.
4. Ga flink wijdbeens staan, je benen gestrekt en je voeten recht naar voren. Buig vanuit je heupen naar voren en hang naar voren. Ontspan je hoofd, nek en kaken. Probeer je benen zoveel mogelijk te strekken. Haal drie keer diep adem door je mond. Loop dan met je handen naar je rechterenkel en houd deze vast (of in de richting, als je het niet haalt). Je neus is richting je rechterknie. Haal weer drie keer diep adem. Loop dan naar je linkerknie en haal daar weer drie

keer adem. Doe dit nog een keer rechts en links. Dan ga je terug naar het midden en loop je met je handen zo ver mogelijk door je benen naar achteren. Leg je handen op de grond (als dit lukt), met de vingers naar achteren wijzend. Adem weer drie keer in en uit. Draai dan je handen om, dus met je handpalm naar boven en houd ze 10 cm. boven de vloer. Adem weer drie keer in en uit met ontspannen hangend hoofd. Zet je handen weer neer en breng rustig je voeten naar elkaar toe. Kom heel rustig overeind, je hoofd als laatste.

5. Ga met je voeten op heupbreedte staan. Leg je handen als vuisten op je billen, daar waar het als een fijne support voelt. Druk je bekken/heupen naar voren. Ontspan je knieën en buig ze een beetje. Breng je ellebogen en schouderbladen nog wat meer naar elkaar toe om het borstgebied te openen. Kijk recht naar voren (nek ontspannen) en haal minstens drie keer heel diep adem met een open mond. Draai dan je hoofd langzaam over je rechterschouder en haal zo drie keer adem. Daarna over links. Kantel je heupen zodat je weer rechtop komt te staan. Eventueel kun je als tegenbeweging even voorover buigen. Kom rustig weer overeind. Schud je hele lichaam uit.
6. Ga tegen een muur staan alsof je op een stoel zit. Zet je voeten op heupbreedte. Je knieën moeten niet verder dan 90 graden gebogen zijn en je moet je tenen over je knieën kunnen blijven zien. Hou deze positie vijf minuten aan. Kom een stukje omhoog als de pijn over de 8 heen gaat, maar kijk of je zo lang mogelijk in het ongemak kunt blijven. Maak eventueel geluid en adem vooral diep door.
7. Ga direct na oefening 6 op de grond liggen met je voetzolen tegen elkaar aan. Je voeten moeten zo dicht mogelijk bij je billen liggen. Til je billen/bekken omhoog en hou dit 30 seconden tot twee minuten vol, eventueel in combinatie met je billen en bekkenbodemspieren aanspannen. Ontspan dan alles en leg je billen terug op de grond.
8. Blijf op je rug liggen, bij voorkeur met je ogen open. Je voetzolen blijven tegen elkaar aan liggen. Verplaats je voeten eventueel naar een iets aangename positie maar blijf dus nog wel in de vlinderhouding. Ga dan heel langzaam je knieën naar elkaar toe brengen, millimeter voor millimeter. Als je knieën eenmaal boven zijn, kun je weer naar beneden gaan. Dit alles doe je zo langzaam dat iemand die naar jou kijkt de beweging eigenlijk niet ziet. Na korte of lange tijd ontstaat er een trilling in je benen die vervolgens ook nog naar de rest van je lichaam kan gaan (hoewel dit vaak pas in vervolgsessies gebeurt).
9. Als de trilling eenmaal op gang is, zet je je voetzolen op de grond, dus met je benen in een driehoek. Laat in deze 'strandligging' de trilling doorgaan. Als de trilling weggaat, kun je teruggaan naar de vlinderhouding en de knieën weer naar elkaar toe brengen.
10. Het is heel belangrijk om jezelf te reguleren. Dat wil zeggen dat het oké tot prettig moet voelen. Is het dat niet (je krijgt het heel warm, je begint je minder fijn te voelen etc.), dan strek je je benen met je hielen van je af geduwd. Zo zeg je zelf tegen je lichaam: stop. Het trillen zal dan stoppen. Vervolgens kun je voelen of je toch je benen weer wilt buigen en doorgaan of dat het genoeg was voor deze keer. Na een sessie moet je je meer ontspannen voelen dan ervoor. Het ontladen van de spanningen moet beetje bij beetje gebeuren. Denk dus niet: het moet heftig zijn, ik moet veel emotie ervaren etc. Het kan juist heel subtiel zijn.
11. Indien je een intense emotie voelt: houd je zelf in het hier en nu, ga niet mee in verhalen. Zo kan een emotie even opkomen, maar ook weer wegvloeien.
12. Het liggedeelte (vanaf punt 8) mag in de eerste vijf sessies niet langer dan 15 minuten duren. Liever in het begin te kort dan te lang.

13. Eindig door je benen lang uit te strekken en te ontspannen. Je kunt ook op je zij gaan liggen. Neem bij voorkeur minimaal 10 minuten om na te liggen en je ervaringen te integreren.

Duur

In het begin doe je de hele reeks. Op het moment echter dat je voelt dat jouw lichaam begrijpt wat de bedoeling is (het trillen), zo gauw jij in de beschreven houding (vlinderhouding of strandhouding) gaat liggen, zijn de voorbereidende oefeningen (t/m punt 7) niet meer nodig. Desalniettemin vinden sommige mensen het prettig om altijd bij punt 6 te beginnen).

Effecten

Mogelijke effecten van TRE zijn dat je (oude en recente) spanningen uit je systeem loslaat en dat zo de energie in je lichaam meer gaat stromen. Het kan ook dat je (tijdelijk) gevoeliger wordt, dat er emoties vrijkomen en dat je enige tijd meer prikkelbaar bent. Weet dat dit er bij hoort. Ga rustig door met de oefeningen, terwijl je je bewust blijft van wat je voelt. Ga niet te veel mee in allerlei verhalen, maar breng steeds weer je aandacht bij je lichaam.

Wanneer en hoe vaak?

Om jezelf volledig te *de-armouren* zou je deze reeks drie keer per week gedurende drie maanden moeten doen. Kijk wat voor jou een prettig moment is: 's avonds of juist overdag.

Doe het niet iedere dag, voor de meeste mensen is dat té veel.

Wanneer niet?

Doe geen TRE bij zwangerschap, hoge bloeddruk, psychoses of schizofrenie.

Als er tijdens de oefeningen naar jouw gevoel te veel naar boven komt:

Open je ogen, strek je benen met je hielen van je af, adem rustig en ga op je rechterzij liggen.

Disclaimer

Ik ben niet officieel opgeleid om TRE over te dragen aan anderen, maar ik vind deze techniek zo waardevol dat ik 'm jullie toch niet wil ontnemen.

Kijk bij Yoga Lab in Amsterdam voor uitgebreidere training en individuele begeleiding.