

Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 239 (kwiecień 2022)

Ćwiczenia TRE - uwalnianie napięć emocjonalnych w ciele (1)

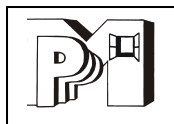
Nasz organizm zazwyczaj dobrze sobie radzi z krótkotrwałym napięciem, ale zbyt duży i długotrwały stres może nam zaszkodzić. Jak więc uwolnić się od stresu, trudnych przeżyć i emocji ?

Ćwiczenia fizyczne (TRE) są bardzo łatwe i nikt nie będzie miał problemu z ich wykonaniem. Wywołują psychogenne drżenia ciała, o silnie terapeutycznych właściwościach. Są one tak zaprojektowane, aby ciało mogło uruchomić biologicznie zakodowany w nim naturalny proces leczenia. Trudno uwierzyć, że istnieje osiem prostych ćwiczeń, które mogą pomóc przy różnych dolegliwościach bólowych, depresji, bezsenności i chorobach psychosomatycznych, a przede wszystkim uwolnić się od tych stanów emocjonalnych. Kiedy doświadczamy trudnych wydarzeń czy żyjemy w chronicznym stresie, nasze ciało napina się, zmienia się biochemia mózgu, wydzielają się hormony stresu: adrenalina i kortyzol, a zmniejsza się poziom serotoniny. Przeżywając silny stres doświadczamy również dysocjacji- zamieramy, zastygamy, odcinamy się od uczuć i ciała- wszystko po to, by przeżyć. To tak jakbyśmy na naszej drodze spotkali wielkiego psa i ze strachu nie mogli zrobić ruchu. Ciało wydziela wtedy opoidy-substancje usmierzające ból i umożliwiające przetrwanie. Potem kiedy niebezpieczeństwo mija czy kończy się kryzys zaczynamy drżeć. Tak zachowują się i ludzie i zwierzęta. Drżenie pomaga rozluźnić się, usunąć napięcie z ciała i wrócić do równowagi. Pozwala ponownie skontaktować się z uczuciami, których kiedyś nie można było przeżyć. Osobom, które drżą z powodu silnych przeżyć i napięć, podaje się często leki na uspokojenie, zakłócając tym samym naturalny mechanizm powrotu do równowagi. Ale czy to działa? Stres i trudne przeżycia, spychane cierpienie nie znika, tylko odkłada się w ciele i zaczyna pojawiać się silne napięcie. Dopóki nie dopuścimy do siebie trudnych uczuć, ono w nas pozostanie.

TRE uwalniając napięcie w ciele , leczy też duszę, bo tak jak ciało odzwierciedla nasze emocje, tak na emocje ma wpływ to, co dzieje się z ciałem. Chodzi o to, by powoli integrować uczucia, które się pojawiają, oswajać je i akceptować. Długotrwały stres wymaga dłuższego dochodzenia do siebie.

Ćwiczenia TRE można wykonywać przez całe życie. Dobrze jeśli będą stałym elementem higieny psychicznej. Nie można przecież raz na zawsze oczyścić się z napięć. Wciąż pojawiają się nowe. Najlepiej więc pozbywać się ich na bieżąco.

W książce pt.,, Zaufaj ciału” David Berceლი pokazuje ćwiczenia, które uwalniają stres i napięcia emocjonalne. Są tak skonstruowane, że nauczą nas samoregulacji emocji.



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 239 (kwiecień 2022)

Ćwiczenia TRE - uwalnianie napięć emocjonalnych w ciele (2)

Nauczą nas również słuchać własnego ciała, rozumieć zachodzące w nim procesy oraz odkrywać swoje JA. Pomogą szybciej odtworzyć w ciele poczucie bezpieczeństwa, ułatwiając szybszy i bardziej zintegrowany proces zdrowienia.

Dlatego, jeżeli pragniesz zadbać o siebie i o swoją higienę psychiczną- popracuj przez TRE:

- Zapewnisz sobie zdrowy, głęboki sen
- Zwiększysz poziom optymizmu
- Zredukujesz stres i napięcie
- Obniżysz poziom stresu pourazowego (PTSD)
- Rozluźnisz się, zmniejszysz niepokój, pozbędziesz się lęku
- Pozbędziesz się bólów pochodzenia psychosomatycznego
- Zmniejszysz poziom agresji i złości
- Zredukujesz nadpobudliwość
- Poprawisz odporność i zwiększysz poziom energii
- Poprawisz relacje z rodziną, przyjaciółmi,
- Będziesz potrafił się łatwiej skupić i poprawisz kreatywność
- Zintegrujesz się z grupą osób ćwiczących wspólnie z Tobą

Mgr Violetta Knapik – pedagog

*Zdrowych, pogodnych i rodzinnych Świąt
Wielkanocnych !*

