

Tärinäterapialla Eroon jännityksestä

Trauma- ja stressinhoidon asiantuntija **David Berceli** on käynyt opettamassa suomalaisille yksinkertaista mutta tehokasta menetelmää, jossa tärinällä poistetaan kehon jännityksiä.

Teksti **Helena Hyvärinen**

Noin 50 hengen osanottajajoukkomme makaa selällään lattialla Varalan Urheiluopiston liikuntasalissa ja tärisee. Rentouttava tärinä leviää lantion alueelta keskivartaloa pitkin niskaan ja lopulta joukko liikehtii villisti puolelta toiselle.

Kokemus on häkellyttävä. Miten yksinkertainen liikesarja voi saada aikaan tällaisen vaikutuksen?

– Menetelmä perustuu kehon biologiseen itsesäätelykykyyn, selvittää amerikkalainen trauma- ja stressinhoidon asiantuntija tohtori David Berceli, joka on opettamassa suomalaisille kehittämänsä TRE-itsehöi-

TRE-menetelmän tavoitteena on avata keho jännityksistä ja palauttaa sen luonnollinen rentous.



-harjoittelu on turvallisinta pätevän ohjaajan
stamana. Yksin ollessa harjoittelu kannattaa
ottaa, jos alkaa tuntea pelkoa.



-harjoitusten aikaansaama värinä poistaa
okkaasti kipua alaselän ja niskan alueelta
in, kun kipu johtuu lihasjännityksistä.

tomenetelmää (Tension & Trauma Releasing Exercises).

Koulutustilaisuudessa on mukana sekä maallikoita että hierojia, liikunta-alan ihmisiä, terapeutteja ja lääkäreitä, joista osan on tarkoitus hyödyntää menetelmää työssään.

Bercelin menetelmää käytetään eri puolilla maailmaa poistamaan kehosta stressiä, jonka aiheuttaa henkisesti kuormittava työ, työpaikkakiusaaminen tai esimerkiksi vaikeat ihmissuhteet. Äiti Teresan työtoverina pitkään työskennellyt Berceli kehitti menetelmänsä alun alkaen vaikeiden traumojen aiheuttaman stressin hoitoon. Hän on opettanut TRE:hen kuuluvaa liikesarjaa muun muassa Afganistanista palaaville amerikkalaisotilaille ja Kiinan maanjäristyksen uhreille, joita yhdistää post-traumaattinen stressihäiriö.

-Menetelmää käyttävät myös olympiaurheilijat rentoutumiseen ja lihasvoimansa maksimoimiseen, Berceli kertoo.

Vastaliike sikiöasennolle

Berceli kiinnostui traumojen aiheuttaman stressin hoidosta työskennellessään lähetys- ja avustustyöntekijänä Lähi-Idässä.

Siellä hän sairastui itse jatkuvan väkivallan näkemisen seurauksena post-traumaattiseen stressihäiriöön.

-Kävin kotiin palattuani pari vuotta terapiassa, mutta se auttoi vain mielen tasolla. Terapia ei poistanut ke-

hooni jääneitä oireita, mikä on tyyppistä traumatisoitumisessa. Olin edelleen jännittynyt, nukuin huonosti ja kärsin keskittymisvaikeuksista.

Huumorintajuisessa Bercelissä ei näy Varalassa stressin merkkiäkään, ja hän sanookin tekevänsä TRE-liikesarjan aamuin illoin säilyäkseen työkykyisenä.

-TRE-menetelmässä tavoitteena on avata keho jännityksistä ja palauttaa sen luonnollinen rentous. Kyseessä on vastaliike sikiöasennolle, johon ihminen käpristyy uhkaavassa tilanteessa suojatakseen itseään, jolloin lihakset jännittyvät äärimmilleen.

TRE-menetelmän synnyttämä värinä vapauttaa muun muassa lonkankoukistajalihakset, joilla ihminen vetää itsensä sikiöasentoon.

-Näiden lihasten jännitystila on monen kroonisen selkävaivan takana. Tämä johtuu siitä, että lonkankoukistajalihakset kiinnittyvät lannenikamien ja reisiluun yläosan väliin. Krampatessaan ne jäykistävät koko selkärangan, jolloin kipu tuntuu alaselässä ja niskassa.

Hillitöntä naurua

TRE on helppoudestaan huolimatta vahva menetelmä, ja siksi se ei Bercelin mukaan sovi vaikeista mielenterveysongelmista kärsiville. Harjoituksen vaikutuksesta mieleen voi nousta pülossa olleita muistikuvia, joita sairas ihminen ei pysty välttämättä kohtaamaan.

Berceli korosti myös sitä, että vaikeasti traumatisoituneella ihmisellä on oltava harjoituksen aikana vierellään ihminen, jolta saa tarvittaessa tukea. Turvallisen ihmisen läsnäolontarpeen ymmärsi, kun Berceli näytti Kiinassa kuvattua videota, jossa hän työskentelee maanjäristyksessä kaikki läheisensä menettäneen miehen kanssa. Filmillä mies nauraa hillittömästi vartalo jähmettyneenä, ja Berceli kertoi, että hänen oli vaikea ymmärtää miehen reaktiota.

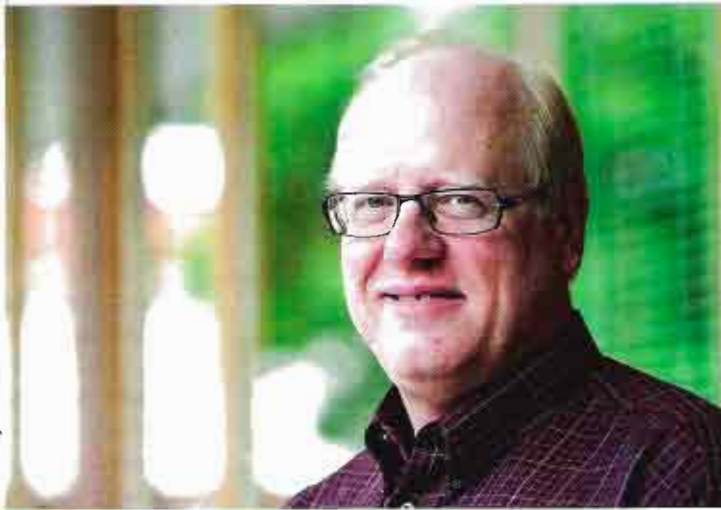
-Sikäläisistä lääkäreistä siinä ei ollut mitään ihmeellistä. Kiinalaisen lääketieteen mukaan itku siirtyy keuhkojen kautta kulkevaa meridiaania pitkin ja nauru sydäimestä tulevan meridiaanin välityksellä. Miehen sydän oli kiinalaisen lääketieteen mukaan surusta tukossa. Kun TRE aukaisi tukoksen, nauru purkautui miehestä tahattomasti.

PÄIVÄKIRJIN pitäminen auttaa tarkastelemaan ja ohjaamaan omaa TRE-työskentelyä. Harjoituksen jälkeen voi miettiä muun muassa, että missä kohtaa kehossa tunsit värinää, toiko värinä mieleen joi-tain tunteita ja tunsiko helpotusta tai rentoutumista jossain kohtaa kehoa”, sanoo TRE-ohjaaja, Rosen-terapeutti Susanna Koljonen.



REINA JÄRVELIN

TERVEYDENHUOLLON hyvää tarkoittavat hoitotoimenpiteet ovat jää-neet monen kehoon vuosiksi traumaattisena kokemuksena. Trau-matisoitumiseen voivat viitata pitkittyneet kiputilat, toimintarajoit-teet ja hoitotoimenpiteiden välttely”, hämmästelee ortopedi Mauri Lehtimäki



Rami Marjamäki

TRE lisää itsetuntemusta

Kun Rosen-terapeutti ja Mindfulness-ohjaaja **Susanna Koljonen** oli lukenut David Berce-lin kirjoittaman kirjan ja näh-nyt TRE-menetelmää käsittelevän DVD:n, hän päätti kutsua stressi-asiantuntijan Suomeen. Nyt ensita-paamisesta on kahdeksan kuukaut-ta, ja Koljonen on kouluttautunut yhdeksi maamme 35:stä TRE-oh-jaajasta.

– Käytän menetelmää apuna työssäni Rosen-terapeutina, jossa asiakkaan ongelmia lähestytään kehon kautta koskettamalla. Asiak-kailla on usein vaikeimmat jänni-tykset lantion alueella, ja niihin on vaikea päästä pelkän kosketuksen avulla. TRE-menetelmään liittyvä värinä purkaa tehokkaasti juuri syvissä lihaksissa olevia jännityksiä, Koljonen kertoo.

Useimmiten riittää, että Koljo-nen opettaa liikkeet asiakkailleen kerran. Sen jälkeen kukin voi harjoit-tella itsenäisesti kotona.

– Harjoitus tehdään tarvittaessa myös ennen Rosen-hoitoa, koska se tehostaa hoidon vaikutuksia.

Koljonen itse teki harjoituksia alussa joka päivä, mutta nykyään

lähinnä tarpeen mukaan.

– Minun on tärkeä hoitaa itseä-ni, sillä työhöni kuuluu jonkinastei-nen sijaistraumatisoituminen. Kun asiakas jännittyy, minäkin jännityn. Näin kehoni kerää päivän aikana erilaisia jännityksiä, jotka on hyvä purkaa.

Koljonen kertoo nauttivansa värinästä, joka tuo hyvän, rentoutu-neen olon.

– Ensimmäisten harjoituskerto-jen jälkeen on usein väsynyt olo, koska kehossa on niin paljon ener-giaa syöviä jännityksiä. Myöhem-min vaikutukset ilmenevät unen syvenemisenä ja vilkkaana unen-näkemisenä. Mieleen voi nousta myös erilaisia mielikuvia ja tuntei-ta, joita Koljonen voi käsitellä Ro-sen-terapian avulla.

Koljonen on huomannut TRE-har-joittelun lisäävän itsetuntemusta.

– Käyttöön tulee myös enemmän lihasenergiaa, kun jännitykset läh-tevät kehosta, ja samalla liikeradat laajenevat. Muita myönteisiä vai-kuuksia ovat kehoihteyden vahvis-tuminen ja aiempaa rennomman ja luottavamaisen elämänsänteen löytäminen.

Jännitykset laukesivat voimalla

Ortopedian ja traumatolo-gian erikoislääkäri **Mauri Lehtimäen** mielestä TRE-menetel-mä on oivallinen apuväline. Hän tietää kuitenkin kokemuksesta, että menetelmä voi nostaa kehon muistista esiin sen verran vaikeita asioita, että niiden käsittelemiseen tarvitaan terapeuttia.

– Kun tein harjoitusta kotona, voimakas värinä ja jännityksen lau-keaminen oli minulle pelottava kokemus. Kun harjoitusta ohjannut fy-sio- ja Rosenterapeutti-vaimoni totesi, että hän näkee minut ensim-mäistä kertaa rentou-tuneena, tajusin, että pelkoni johtui hallinnan menettämisestä. Olen ollut lapsesta saakka varuillani ja kontrolloinut itseäni.

Lehtimäki on ollut viimeiset 12 vuotta työkyvyttömyyseläkkeellä, sillä voimia söi myötätuntoinen ta-pa tehdä työtä ilman työnohjausta ja stressinpurkumenetelmiä. Uupu-minen ei johtunut kuitenkaan yksinomaan työstä, vaan myös sii-tä, että varhaislapsuuden ja nuo-

ruuden traumaattiset kokemukset alkoivat vaatia huomiota.

– Olen saanut apua erilaisista tera-pioista. Erään keho-orientoi-tuneen psykoterapeutin kanssa työ-skentelin 10 vuotta. Olin terapian alkaessa jäykkä kuin rautakanki, mutta sain terapeutin avulla rakennetuksi yhteyttä kehooni, joka puuttui minulta kokonaan. Samall-sisälleni rakentui perusturvaa.

Lehtimäen mieleen palautui terapioiden ai-kana välähdyksenomai-sia, kehollisia muistiku-via lapsuuden kipeistä tapahtumista, ja sama on jatkunut TRE-harjoit-telun aikana.

– Tällä hetkellä TRE-menetelmä ja tanssi-terapia auttavat minua pysymään kehon tuntemuksissa ja omassa itsessäni. ■

Menetelmä auttaa minua pysymään kehon tuntemuksissa ja itsessäni.

Lisätietoja: www.traumaprevention.com
www.trefinland.fi