



**Katja Keränen** on KUNTO PLUS -lehden omavalmentaja. Hän kirjoittaa sivuillaan liikuntaa ja hyvinvointia käsitteleviä uutisia ja artikkeleita sekä vastaa myös lukijoiden kysymyksiin. Kysymyksiä voi lähettää osoitteeseen [toimitus@kuntoplus.fi](mailto:toimitus@kuntoplus.fi)

# TRE laukaisee jännityksiä

Makaan lattialla noin 50 ihmisen joukossa kannatellen lantiotani irti lattiasta. Staattinen lihasjännitys alkaa tuottaa värinää ensin jalkoihini ja sitten koko kehooni. Ympäriältä kuuluu raskasta hengitystä, huokauksia ja kikatusta. Joku vispaa jalkaansa niin, että tanner tömisee. Olen kokeilemas-  
sa stressi- ja traumaterapeutti, tohtori David Berce-  
lin kehittämää harjoituksia, joilla puretaan kehon ja mielen jännityksiä.

## David Bercel, mitä TRE eli Trauma Releasing Exercises tarkoittaa?

TRE on neurologis-fysiologinen itseapu-  
menetelmä, jonka avulla voi vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta kehossa ja mielessä. Harjoituksissa käynnistetään kehon luontainen jännityksiä purkava mekanismi. Harjoitukset koostuvat helpoista, kehoa avaavista venytyksistä sekä muutamasta yksinkertaisesta liikkeestä, joiden avulla kehoon aiheutetaan värinää. Värinä laukaisee jännityksiä.

## Miten olet kehittänyt menetelmän ja mihin menetelmän teho perustuu?

Olen tehnyt kriisinhoitotyötä sotaa-  
alueilla Keski-Aasiassa ja Afrikassa ja tarkkaillut, miten ihmiset reagoivat sotatilan aiheuttamaan stressiin. Sotaa-  
alueilla lapset tärisivät aina pommitusten jälkeen ja nukahtavat sitten uupuneina. Monilta aikuisilta tämä reaktio puuttuu tai on kadoksissa. Länsimaissa värinää ja vapin-  
semistä pidetään epäluonnollisena: jonain

jota yritetään estää tai jota ei ainakaan sovi näyttää. Tärinä on kuitenkin luonnollinen tapa vapauttaa jännityksiä kehosta, ja sitä pitäisi pikemminkin rohkaista. Testasin harjoituksia, joilla jännityksiä laukaisevan värinän voisi aiheuttaa itse ja tulokset olivat positiivisia. Sen jälkeen olen käyttänyt metodia kriisinhoidossa.

## Mikä tekee TRE:stä erilaisen muihin terapiamuotoihin verrattuna?

TRE ei ole terapiaa, vaan kehon luonnolli-  
nen mekanismi, joka käynnistetään harjoituksilla. Kehon fyysinen reaktio läpäisee aivojen ydinjatkeen alueen ja yhdistää sen suoraan limbiseen tunnekeskukseen ilman aivokuoren väliintuloa. Siksi harjoituksilla päästään usein suoraan kosketuksiin syvien ja piilossa olevien tunnekokemusten kanssa. Toki TRE:tä voi käyttää myös osana erilaisia terapiamuotoja. Kaikki kokemamme traumat ja jännitykset vaikuttavat kehoomme. Trauman purkaminen on siksi aloitettava kehon tasolta.

## Kenelle TRE-harjoitukset sopivat ja kenelle eivät?

Harjoitukset sopivat kaikille. Erittäin  
hyvin harjoitukset sopivat esimerkiksi poliiseille, opettajille, palomiehille, sotilaille tai ihmisille, jotka asuvat stressaavilla alueille. Harjoitukset sopivat tehtäviksi myös raskaiden urheilusuoritusten, esimerkiksi maratonin, jälkeen. Kukaan meistä ei ole täysin traumaton tai jännitteetön. Harjoitukset eivät sovi psyykkisistä sairauksista kärsiville kuten maanis-depressiivisille tai vakavasta depressiosta kärsiville, verenpainoneongelmista kärsiville, sydänongelmisille, raskaana oleville eikä epileptikoille. Myöskään suoraan leikkauksen jälkeen ei kannata harjoituksia tehdä. Lapsetkin voivat tehdä harjoituksia aikuisen seurassa, jos aikuinen on ensin itse tehnyt harjoituk-

sia vähintään kymmenen kertaa, jotta hän tietää, miten ne vaikuttavat.

## Voiko harjoituksia tehdä yksin vai tehdäänkö ne aina ohjatusti?

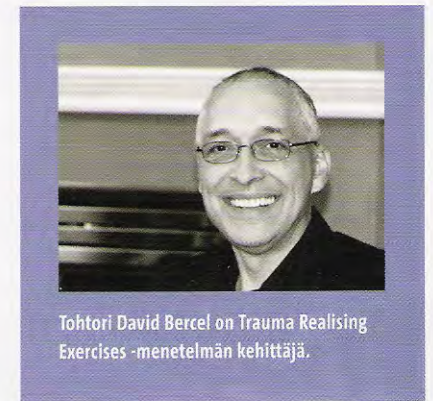
Kun menetelmän on sisäistänyt, niin  
harjoituksia voi tehdä myös yksin. Jos reaktiosi ovat kovin voimakkaita tai ne pelottavat sinua, niin silloin suosittelen harjoitusten tekemistä terapeutin kanssa.

## Kuinka usein ja kuinka kauan harjoituksia kannattaa tehdä?

Kehoa kuunnellen ja tarpeen mukaan.  
Aluksi 10–15 minuuttia voi olla riittävä aika, mutta aikaa voi myös jonkin verran pidentää tuntemusten mukaan. Stressaavassa elämäntilanteessa on hyvä tehdä harjoituksia päivittäin. Toisinaan harjoitusten tekeminen kerran viikossa riittää.

## Mistä löytää ohjausta harjoituksiin ja lisätietoja TRE:stä?

David Berce-  
lin www-sivut löytyvät osoit-  
teesta: [www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com).  
Suomalaisten sertifioidujen TRE-ohjaajien yhteystiedot löytyvät [www.trefinland.fi](http://www.trefinland.fi).  
Lisätietoja TRE:stä myös [www.olemisentila.fi](http://www.olemisentila.fi) ja [www.ogenza.fi](http://www.ogenza.fi)



Tohtori David Bercel on Trauma Releasing Exercises -menetelmän kehittäjä.