

TRE

Tension & Trauma
Releasing Exercises

Anne Van Sluijs

Anne Van Sluijs testte een TRE-workshop uit bij de Nederlander Marc Doomernik. Het werd een dagje stretchen, trillen, ontladen en genieten.

Shake it off! Het klinkt als reclame voor een dansfestival, maar het is de titel van een van de boeken die David Bercei heeft geschreven over Tension Releasing Exercises. TRE zijn fysieke oefeningen die hij heeft ontwikkeld om mensen af te helpen van recente stress en spanning, maar ook van 'oude stress' die in het lichaam achterblijft als gevolg van traumatische gebeurtenissen. Ik ben nieuwsgierig, want zoveel mensen hebben te maken met stress en spanning en zowel hulpverleners als cliënten zijn vaak op zoek naar een manier om hier anders en beter mee om te gaan. Aangezien het een fysiek gebeuren is, is er maar één manier om echt kennis te maken met deze techniek: in de ervaring gaan. En dus neem ik deel aan een workshop van Marc Doomernik, TRE Provider, in het Nederlandse Rosmalen.

Van opladen naar ontladen

Heel nieuwsgierig en met veel goesting vertrek ik op een vroege zondagochtend richting Nederland. Onderweg pik ik mijn collega Birgit Van Dongen op. Ook zij is benieuwd naar deze vorm van lichaamswerk en in hoeverre die aansluit bij de bio-energetische oefeningen

uit onze I.V.-opleiding. Of bij bodyscans en ademhalingsoefeningen? Of misschien wel bij hartcoherentie, mijn eigen stokpaardje? Door ons gebabbel missen we een afit en moeten we ver omrijden. We komen te laat, het programma werd net gestart. Maar Marc is zijn hartelijke zelf en geeft ons de tijd om aan te komen en eerst nog een 'bakje koffie' te nemen.

De workshop begint met psycho-educatie, altijd een goed idee om eerst het kader te schetsen. Wat is comfort en wat is stress? En wat doe je met de stretchzone er tussenin: het leer- en groeimoment. Wat doet stress met ons lichaam en hoe kunnen we dat proces omkeren: spanning ontladen in plaats van verder opladen? Een deel van de informatie is door ons gekend, een deel is nieuw. Zoals het bindweefsel dat stugger wordt naarmate men meer cortisol in het lichaam heeft. Dit stresshormoon zet zich immers vast op het bindweefsel waardoor organen minder goed functioneren. Daarnaast is het vaak de oorzaak van een pijnlijke onderrug. Daar zit veel bindweefsel samen op één plek, ter ondersteuning van de onderrug. Maar door cortisol wordt dit hard en stug en kan het lijken alsof je een hernia hebt. Uiteindelijk is het op te

lossen met bijvoorbeeld faciatherapie en niet met rugwervelbehandelingen. En natuurlijk met TRE.

Het belang van de psoas

Een belangrijk element in het TRE-programma is de psoas, een spier(groep) die de borstwervels en de lendenwervels met onder andere de spieren van het bovendienbeen verbindt, net onder het heupgewricht. Dit is de eerste spier die zich opspannt bij stress en die een kettingreactie veroorzaakt van spanning bij de andere spieren. Ons lichaam is, door de evolutie heen, gemaakt om recht te staan en te lopen. En wat doen wij? Wij gaan vooral zitten. Hierdoor verkort de psoaspier en staat ze bijna constant onder druk. Dit zet het mechanisme van de stressrespons in werking met alle gevolgen van dien. Daarnaast veroorzaakt een verkorte psoaspier lage ruggpijn door het plots strekken of overstrekken van deze spier, zoals bijvoorbeeld bij bepaalde fitness-oefeningen. Door TRE kan je de spanning op deze belangrijke spier ontladen en een omgekeerde kettingreactie van ontspanning en rust in gang zetten.

Omarm de trilling

TRE blijkt geschikt te zijn voor iedereen. Zeker ook voor kinderen aangezien die meestal (nog) geen drang voelen om zoveel mogelijk controle vast te houden. Want het loslaten van controle,

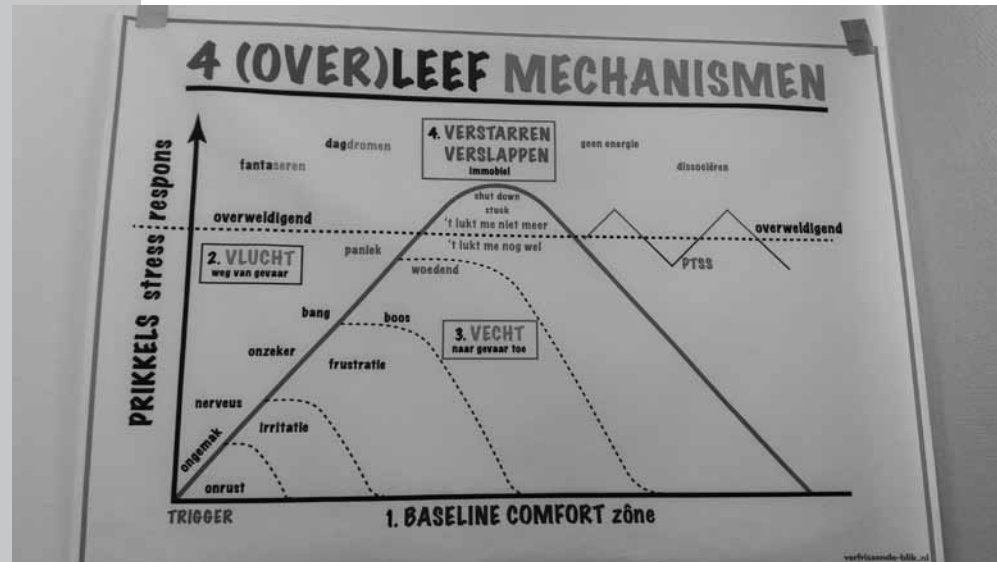


dat is net waar het bij TRE over gaat. Over trillingen durven toelaten waardoor je lichaam spanning kan ontladen. Volgens Marc zou je twee maanden training nodig hebben om het helemaal onder de knie te krijgen en de oefening te kunnen doen, tegen een muur of een paal, waar dan ook. Je kan dan zelfstandig je lichaam ontladen van opgebouwde spanning, zonder dat je moet weten waar die spanning precies zit, waar ze vandaan komt, wat ze betekent, enz... Het belang van deze ontlading zit onder meer in het feit dat we geneigd zijn om te herhalen wat we kennen, want dat is veilig. Ook al is het niet goed is voor onze gezondheid. Zo kan het zijn dat we spanning blijven opbouwen ook al is dat heel nadelig.

Kinderen laten het gebeuren

Marc is een vlotte spreker, zoals je van een Nederlander zou verwachten. Ook heeft hij een hoge empathische factor. Hij is een aandachtige begeleider met kennis van zaken en brengt zijn persoonlijk verhaal vanuit kwetsbaarheid en niet vanuit ego, op een moment dat het past, dat het een toegevoegde waarde heeft voor de training. Marc vertelt hoe een mens in de reflexmodus kan gaan: vechten, vluchten, bevriezen, als gevolg van negatieve ervaringen. Er is echter ook een gezonde, spontane manier om met spanning om te gaan die niet alleen zichtbaar is bij dieren, maar ook bij kinderen. We krijgen een filmpje te zien over een klein meisje dat onder spanning stond en daarna heftig begint te beven, als natuurlijke reactie. Zij kan het helemaal laten

gebeuren. Wij als volwassenen laten dit niet (meer) toe, maar proberen alles te controleren en zullen zeker geen fysieke signalen toelaten die zouden kunnen wijzen op enige vorm van zwakte. David Bercei is tot deze conclusie gekomen tijdens zijn reizen door oorlogsgebieden en het veelvuldig moeten schuilen in kelders. Daar merkte hij op dat iedereen, ongeacht afkomst, huidskleur of leeftijd op dezelfde manier reageert op levensgevaar. Volwassenen krimpen in een in foetushouding, ze verkrampen. Kinderen reageren anders: zij gaan trillen zoals de dieren dat doen om stress letterlijk van zich af te schudden, een natuurlijke reactie die wij als volwassenen helemaal zijn verleerd maar die zeer effectief werkt. De trilling zorgt immers voor een snelle, natuurlijke ontlading waardoor



de stressrespons volledig wordt afgerond en het systeem, het lichaam, sneller terug in balans is. Hierdoor stap je ook sneller uit reflexmatig gedrag en verhoogt je veerkracht. Dus ontwikkelde David Berceli een programma waarbij deze trillingen worden opgewekt en toegelaten in een ontspannen lichaam om op een veilige manier te kunnen ontladen. Het wordt toegepast bij hulpverleners die in moeilijke omstandigheden werken.

Aan de slag

Na de theorie volgt de actie. We rollen onze yogamatjes uit en starten rechtopstaand met stretchoefeningen waardoor onze spieren 'wakker' worden gemaakt. We beginnen bij onze enkels en we werken langzaam naar boven. Het is eenvoudig en voelt goed. Dan volgt een oefening die doet denken aan 'de boog' die we geleerd hebben bij bio-energetica. Maar de nadruk wordt gelegd op het ontspannen, op het voelen van eventuele trilling in een ontspannen lichaam. En dan komt er een echte uitdaging: met je rug tegen een muur gaan staan in een zithouding alsof je op een onzichtbare stoel zit met de knieën in een hoek van 90°. Volhouden! Een aantal deelnemers begint te trillen, sommige onder hen stilletjes, anderen hevig. Marc begeleidt: "Zodra je de trilling gewaarwordt, ga je je benen iets meer strekken en laat je de trilling terug komen. Dan schuif je weer iets naar boven zodat je de trilling weer voelt. Zo schuif je op totdat je rechtop staat in een ontspannen houding en tegelijk het trillen kan toelaten". Deze ontspanning is heel belangrijk omdat je dan pas echt kan ontladen. Indien je lichaam gespannen

blijft, heeft het het effect van een workout, maar is er geen ontlading.

Ik zie mensen rondom mij bewegen, maar ik voel niets. Een stemmetje komt me zeggen dat ik het niet goed doe, dat ik beter mijn best moet doen. Op dat moment zegt Marc: "En als je persé de bewegingen van je buurvrouw wil, kan dat als je haar problemen erbij neemt ..." Slik, dat komt binnen. Ik wil het gewoon zo goed mogelijk doen, toch? Maar dan beseft ik dat het ego-activiteit is. Oud patroon. Beantwoorden aan verwachtingen, controle ... Ik voel opluchting: ik mag het loslaten. Maar mijn lichaam laat nog niets los. Dat gebeurt pas bij de laatste oefening: de vlinderpositie. Je gaat liggen op je rug, trekt je benen in en laat je knieën open vallen met je voetzolen tegen elkaar. Kwetsbaar maar ontspannen. Dan hef je je bekken op zodat er spanning ontstaat. Na een minuut laat je je bekken zakken en je laat de trillingen toe. Je heft je knieën beetje bij beetje op, zodat je lichaam in een ontspannen houding komt terwijl de trillingen aanwezig blijven.

Nu reageert mijn lichaam wel, met trillingen, 'tremoren' zoals Marc het benoemt. Ik voel zoveel gebeuren zonder echt te weten wat. Ontspannen zijn in het niet-weten en overgeven aan wat er nu is ... Het voelt zalig. Ik wil zelfs geen antwoorden, wil niet weten waar de spanning vandaan komt. Gewoon laten gebeuren.

Iedereen krijgt de tijd om dit te beleven op zijn/haar manier. Marc komt bij iedereen navragen of het oké is. Hier en daar geeft hij aanwijzingen, legt een kussen bij, luistert hij, zorgt voor veiligheid. Wonderlijk om je zo kwetsbaar en tegelijk

veilig te voelen in een groep van mensen die, in theorie, vreemden zijn.

Wat doen we ermee?

Na de middagpauze gaan we onmiddellijk weer oefenen. Geen theorie meer, gewoon doen: stretchen, opspannen, ontspannen en beleven. Ik gebruik dit moment om foto's te maken en stap pas later in de oefening. Een heel andere gewaarwording. De stretching is echt wel nodig om in je lichaam te zakken. De vlinderoefening is heftig en tegelijk zalig. We leren ook hoe je heel snel de oefening kan stoppen als het te veel zou zijn. Dit biedt veiligheid: je kan je laten gaan, want er is een noodknop. Dit noemt Marc 'zelfregulering'.

Daarna is er ruimte om in kleine groepjes onze ervaringen te delen. Het blijkt voor iedereen verschillend te zijn. Hoe kan het ook anders, ieder zijn eigen lichaam, ieder zijn eigen verleden, spanningen, ervaringen ...

We sluiten de dag af met een rondje, enkele woorden weerklinken, zoals 'voldaan', 'tevrede', 'dankbaar', 'blij verrast', 'hoopvol', maar ook 'vermoeid'. Voor mezelf en Birgit was het een fijne ervaring. Maar wat gaan we er nu mee doen? Voor onze cliënten en voor onszelf? Om TRE toe te passen in de praktijk is er uiteraard meer training nodig en kan je de opleiding tot TRE provider volgen. Het kan een zinvolle aanvulling zijn voor therapeuten die lichaamsgericht werken.

Diepgaander ontladen

Ik zie het vooral als een middel om zelf te toe te passen om te ontladen. Het is immers een manier om om te gaan met secundair traumatische stress, zowel preventief als restoratief. We zijn als hulpverlener/therapeut immers niet ongevoelig voor de verhalen van onze cliënten en gaan bewust of onbewust mee in de beleving. Daarnaast hebben we een zittend beroep, waardoor onze psoas vaak onder druk staat en door een kettingreactie ons hele systeem stressgevoeliger wordt. De meeste therapeuten, waaronder mezelf, zorgen wel voor voldoende beweging: gaan regelmatig wandelen, doen yoga of beoefenen een meer intensieve sport. TRE kan een aanvullende, effectieve manier zijn om sneller en diepgaander te ontladen. Hoe subtieler de trillingen, hoe dieper de ontlading via het bindweefsel, tot op celniveau. Volgens Marc stimuleert die diepe ontspanning zelfs de serotonine- en dopamine-productie. Het is een fysiek gebeuren, maar ontlading en ontspanning heeft natuurlijk ook invloed op je denken en je voelen. Bovendien is het gewoon zalig om te ervaren. En is gewoon genieten al geen voldoende goeie reden?

www.verfrissende-blik.nl