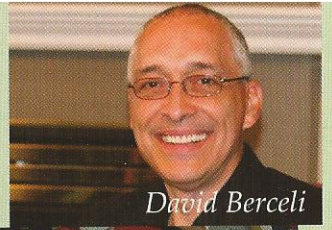
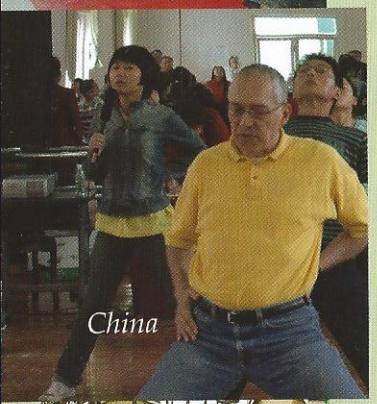
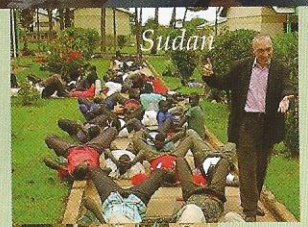
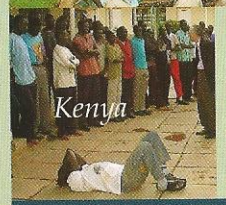
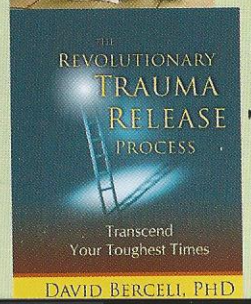

David Berceli

Children


China


Sudan


Kenya



Tension Releasing Exercises

Tension Releasing Exercises zijn ontworpen om mensen van stress of spanning als gevolg van moeilijke levensomstandigheden, acute of langdurig stressvolle situaties of traumatische ervaringen af te helpen. Deze oefeningen zijn met succes gebruikt in meer dan 35 landen voor het herstel van chronische stress of spannings symptomen als gevolg van moeilijke levensomstandigheden, ongevallen, natuurrampen en politiek geweld.

Onze geïndividualiseerde workshops zijn ontworpen om individuen, groepen of organisaties te helpen die langdurige stress of post traumatische stress symptomen ervaren. Onze programma's worden ook gebruikt door dienstverleners die op regelmatige basis last hebben van ernstige stress of spanning zoals:

- Politie en Brandweer personeel, Eerste Hulp medewerkers, NGO medewerkers
- Internationale bedrijven
- Militair Personeel
- Non-profit organisaties
- Gezinnen en Kinderen

GALV | Centrum TRE
Postbus 3175, 2601 DD Delft
mail@galv.nl +31 70 3311720

Voor meer informatie kijk a.u.b. op:
http://tensionprevention.com
U kunt ook schrijven naar:
traumareleaseprocess@gmail.com
of admin@traumaprevention.com

Spanning Oplossende Oefeningen

Tension Releasing Exercises

door

David Berceli, Ph.D.

Een revolutionaire nieuwe techniek om diepe chronische spanning los te laten en een innerlijk gevoel van rust en kalmte te herstellen.

Tension Releasing Exercises

De weg naar genezing

Geachte Lezer,

Hoewel het Tension Releasing Exercise (TRE) programma heeft bewezen in de meeste gevallen veilig te zijn als een zelfhulpproces voor het verminderen van stress, angst en spanningsreductie en voor trauma herstel moeten personen met een voorgeschiedenis van fysieke of psychische problemen zeker contact opnemen met hun bevoegde medisch zorgverlener voor specifieke begeleiding voorafgaand aan het gebruik van deze oefeningen. Door mijn oprechte zorg voor uw gezondheid en veiligheid heb ik aan het eind van dit boekje verscheidene disclaimers over deze oefeningen toegevoegd. Hopelijk zullen ze u helpen om een weloverwogen besluit te nemen over hoe u te werk moet gaan met de Tension Releasing Exercises (TRE). Mijn primaire zorg is uw veilige, doelmatige en gezonde herstelproces.

Hoogachtend,

David Berceli

Tension Releasing Exercises LLC
Copyright © 1998, 2012
Alle Rechten Voorbehouden. Dit werk is auteursrechterlijk beschermd.
Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd of overgedragen worden in enige vorm of op enige wijze, schriftelijk, door oefeningen, of door mondelinge presentatie, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, door presenteren of door enig informatie opslag- en terugvind systeem, noch op andere wijze verspreid in elke vorm van omslag of binding op andere wijze dan die waarin het is gepubliceerd, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tension Overzicht

SPANNING IS DE FYSIEKE REACTIE OP STRESS OF ANGST

Fysieke spanning is een ervaring die iedereen kent. Spanning is het gevolg van een moeilijke psychologische en/of fysieke ervaring die vraagt om een tijdelijke verandering in onze lichaamhouding. Meestal ervaren we spanning in onze spieren en vinden dan een manier om weer enige ontspanning te bereiken. Stress, angst en de bijhorende spanningspatronen bestaan op een continuüm van milde angst tot ernstig trauma. Langdurige stress of angst kan spanningspatronen in ons lichaam creeren waar we zo aan gewend zijn dat we niet eens beseffen dat ze onze houding en gezondheid beïnvloeden. Deze onbewuste spanning wordt chronische spanning. Uiteindelijk leiden deze chronische spanningspatronen tot fysieke last en pijn en ook tot ernstige aandoeningen. Ervaringen als langdurig psychologisch of emotioneel misbruik, huiselijk- of sociaal geweld, stressvol werk, financiële problemen of traumatische ervaringen kunnen allemaal leiden tot chronische spierspanning. Deze laatste spanningen zijn vaak meer onbewust en moeilijker te herkennen maar zijn net zo belastend voor het lichaam.

CHRONISCHE STRESS

Lange termijn chronische stress en korte termijn dagelijkse stress zijn natuurlijke psycho-emotionele ervaringen in ons leven. Het lichaam registreert deze ervaringen als spierspanningspatronen. Deze oefeningen zijn bijzonder effectief voor het oplossen van onverwerkte emoties en spierspanningen als gevolg van stress en angst die in het dagelijkse leven zijn ontstaan. Ze zijn ook effectief genoeg voor het oplossen van ernstige stress als resultaat van traumatische ervaringen. Het lichaam wordt daarbij geholpen om weer de normale ontspannen staat te bereiken.

MENSEN EVOLUEREN DOOR TRAUMA

Als menselijke soort zijn we gemaakt - neurologisch, biologisch en fysiologisch- om stressvolle en traumatische gebeurtenissen te ervaren, verdragen, overleven en er zelfs door te evolueren. We zijn genetisch gecodeerd om los te laten en te herstellen van spanningspatronen in ons lichaam. Met dit proces bevrijden we ons van een ervaring die het natuurlijke evolutieproces van het menselijk lichaam belemmert of verstoort.

ALLE STRESS EN ANGST CREËREN SPANNING IN HET FYSIEKE LICHAAM

Elke stressvolle of angstige evaring, of het nu in een fysiologische, cognitieve, emotionele of interpersoonlijke vorm is, beïnvloed het fysieke lichaam. Het herstel van de spanning van deze ervaringen begint ook in het lichaam. Aangezien het lichaam een nauwkeurig geschiedenisboek is van onze ervaringen is het essentieel dat we het lichaam in het herstelproces betrekken.

SAMENTREKKEN VAN SPIEREN BESCHERMD HET LICHAAM

Stressvolle ervaringen veroorzaken zeer diepe spiercontractie, bedoelt om het lichaam te beschermen tegen beschadiging of mogelijk de dood tijdens de stressvolle periode. Het is essentieel om deze chronische spanning los te laten als de stressvolle periode voorbij is. De samentrekkingen in de spieren moeten worden losgelaten om het lichaam terug te brengen in een ontspannen staat, om de ontwikkeling van fysieke pijn en spanning te voorkomen.

ONS ZENUWSTELSEL LOST LICHAMELIJKE SPANNING OP

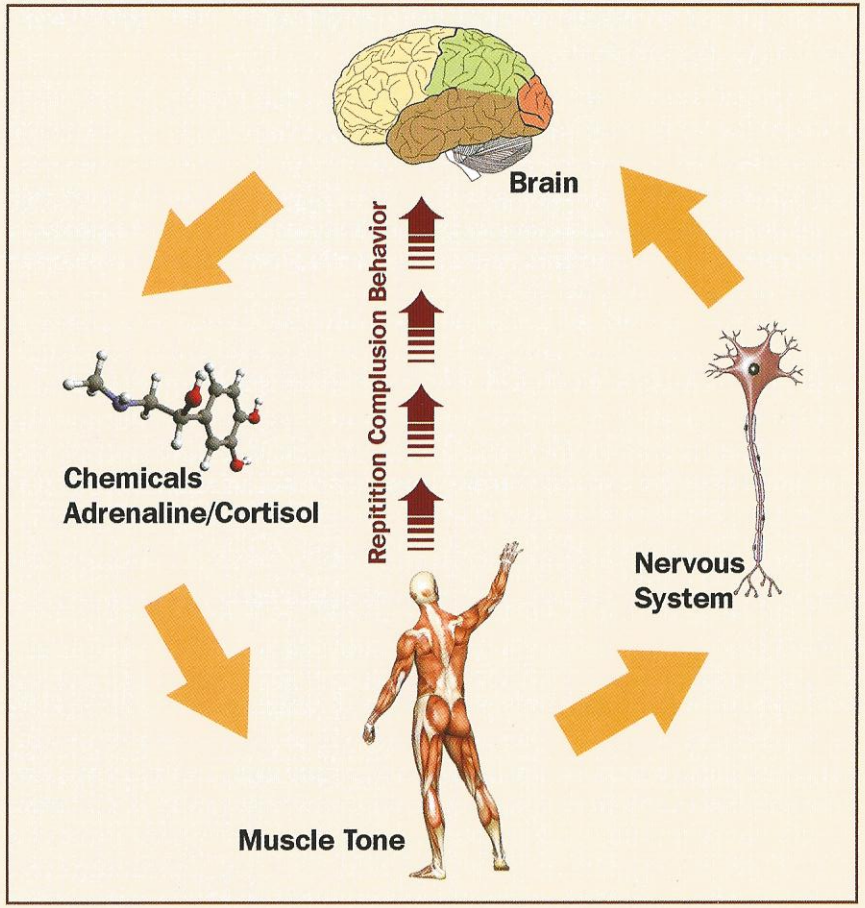
Het zenuwstelsel is ontworpen om, zodra het stessmoment voorbij is, deze diepe spierspanning letterlijk uit te schudden en het lichaam te helpen terug te keren naar de normale toestand. Dit schudden of trillen zoals we ervaren tijdens vrees of angst wordt opgeroepen door het zenuwstelsel en geeft signalen aan de hersenen om de spiersamentrekking los te laten om terug te keren naar een normale toestand van ontspanning. Deze bewegingen noemen we neurogene trillingen.

NADRUK OP DENKEN VERSTOORT DE LICHAAMSGEVOELIGHEID

Vanwege de te grote nadruk op het verstand, hebben we dit schudmechanisme afgestompt, zodat het de spierspanning niet meer vermindert, waardoor we deze in ons lichaam blijven dragen lang na het stressmoment voorbij is. In het geval van herhaalde stress ervaringen zal de geest het lichaam bevelen te bevriezen of het onmiddellijk verdoven om te helpen de onvermijdelijke pijn te beperken van de volgende stress ervaring. Dit commando van de hersenen om te dissociëren overschrijft het schudmechanisme dat uiteindelijk zal moeten worden hersteld voor een effectieve en duurzame genezing.

POST TRAUMATISCHE STRESS STOORNIS (PTSS)

PTSS is de term die wordt gebruikt om de voortzetting van de verontrustende gedachten, emoties en gevoelens uit te leggen, die blijven bestaan zelfs na de spanning voorbij is. Regelmatig komt het voor dat de stress zo intens is dat het op PTSS lijkende symptomen veroorzaakt.



POST TRAUMATISCHE REACTIES HOUDEN ONS IN HERBELEVEN

Omdat de ervaring emotioneel en fysiologisch overweldigend is, slaat het lichaam de herinneringen, gedachten en emoties van het trauma op, om ze op een later tijdstip te verwerken. De hoge chemische lading die achterblijft in het lichaam na een stressmoment zoekt een ontlading. Wanneer deze niet plaatsvindt, vertalen zowel het emotionele als rationele deel van onze hersenen deze buitensporige lading in intense emoties zoals haat, woede, schaamte, etc. of in ideeën van wraak, wantrouwen of negatieve ideologie.

ONGEHEELDE STRESS, ANGST OF TRAUMA CREËERT HERHAALD DWANGMATIG GEDRAG

Chronische stress, angst of PTSS wordt veroorzaakt door het ontbreken van ontlading van de hoge opwinding of angst (biochemische energie) die ontstond tijdens het stress moment. Het lichaam blijft een ontlading zoeken van deze over-stimulatie, de hersenen reproduceren onbewust situaties gelijk aan het oorspronkelijke moment. Dit is de poging van de geest om het scenario te herhalen zodat de energie alsnog kan worden afgevoerd zodat het lichaam nu wel compleet kan ontladen en weer diepe ontspanning kan bereiken.

CHRONISCHE STRESS IS BELANGRIJKE OORZAAK VAN GEWELD

Het wordt nu erkend dat de meest voorkomende oorzaak van sociaal en huiselijk geweld het gevolg is van PTSS. Tal van psychologische en sociale studies laten zien dat eerder gediagnosticeerde aandoeningen zoals hyper-opgewonden of depressief gedrag vaak kan worden veroorzaakt door ernstige stress en angstige ervaringen.

STRESS IS DEEL VAN HET EVOLUTIEPROCES VAN ALLE LEVENDE SOORTEN

Alle levende soorten op deze planeet ervaren verschillende graden van stress, angst, trauma en lichamelijke spanning. Daardoor leert de soort zich aanpassen aan moeilijke situaties. Dit aanpassingsproces maakt de soort sterker en wijzer en beschermt hen tegen toekomstige moeilijke ervaringen. Als we niet over dit natuurlijke evolutionaire instinct zouden beschikken waren we als soort uitgestorven kort na ons ontstaan. Spanningsherstel is net zo natuurlijk als de spanning zelf. Het accepteren van dit natuurlijke feit stelt ons in staat om spanning in een nieuw licht te zien. Met het herstel van elke stressvolle periode in ons leven, geven we makkelijker toe aan, en accepteren gemakkelijker de realiteit van het leven. Paradoxaal genoeg, hoe meer we loslaten in het leven, hoe meer we ontdekken dat we weer controle krijgen en opnieuw deel kunnen nemen aan de gevoelige aard van het mens-zijn. Alleen door spanning los te laten kunnen we ons losmaken van het verleden, verbinden met de toekomst en ons voorbereiden op onze volgende evolutionaire ervaring.

Geschiedenis

Tot voor kort werden het meeste onderzoek over stress, trauma en angststoornissen uitgevoerd op het gebied van de psychologie. De meeste herstelprogramma's zijn dan ook ontworpen om de spanning door stress en angst te helpen verlichten, in de eerste plaats op het psychologische en emotionele vlak van de mens. Echter het meest recente onderzoek op het gebied van stress, trauma en angst helpt om dit beperkte zicht weg te nemen. De kruisbestuiving van onderzoeksgebieden zoals psycho-biologie en neurofysiologie onthullen nieuwe niveaus van inzicht in de effecten van spanning in het lichaam. Dit helpt om te komen tot een toegenomen bewustwording en erkenning van de kritische interactie en wederzijdse afhankelijkheid van autonome lichamelijke reacties en neurologische processen. Of het stressmoment plaatsvindt in een psychologisch, fysiek, emotioneel of interpersoonlijke vorm, het zal zich altijd als lichamelijke spanning uiten. De studie van stress en angst toont, meer dan enig ander gebied van studie, de onmiskenbare link tussen lichaam en geest.

Deze verschuiving van inzicht verhoogt de erkenning dat spanning vooral een instinctieve lichaamsreactie is. De geest en persoonlijkheid passen zich aan om het nieuwe lichaam te bewonen. Ofwel; door de natuurlijke defensieve reactie van het lichaam op stress ontstaat secundair psychologisch aanpassingsgedrags. Erkennen dat het lichaam een systematische reeks van instinctieve reacties heeft die tijdens stress worden geactiveerd, heeft ons in staat gesteld om deze reacties te bestuderen tijdens hun effect op het individu. Als deze instinctieve reacties kunnen worden teruggedraaid dan zullen de secundaire psychische storingen kunnen worden beperkt en de psyche van het individu kan veel sneller worden hersteld.

Tension Releasing Exercises

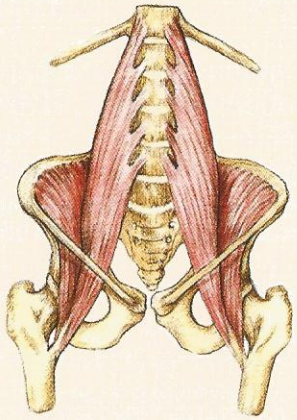
Elke spier beschikt over mechanismen met het doel om de spieren samen te trekken en te ontspannen in tijden van veiligheid of gevaar.

Tijdens gevaar treedt een complexe interactie op tussen biologische, neurologische en zenuwstelsel reacties. Deze interactie zorgt ervoor dat de spieren samentrekken om het organisme te beschermen tegen letsel of zelfs de dood. Het lichaam is ontworpen om zodra het gevaar is verdwenen de overmatige spierspanning uit te schudden die de extra energie bevat die nodig was tijdens de stressvolle of traumatische episode. Echter door onze evolutie als een ego-gecentreerde soort, hebben we dit schudmechanisme afgestompt.

De psoas spieren zijn een bepaalde set van de spieren die worden beschouwd als onze vecht / vlucht spieren. Deze primitieve spieren bewaken en bescherming het zwaartepunt van het menselijk lichaam welke zich vlak voor (S3) van de wervelkolom bevindt.

Tijdens een stressvolle of traumatische ervaring beschermen de psoas spieren de onderbuik. Deze spieren, die de rug met het bekken en de benen verbinden, blijven samengetrokken totdat het gevaar voorbij is. Om te herstellen van deze beschermende spier contracties moet deze diepe set van spieren schudden om uit hun beschermende spanning te ontspannen. Wanneer de schudreactie van de psoas spieren is opgeroepen in dit krachtige centrum van het lichaam, resoneert het in het hele lichaam op zoek naar diepe chronische spanning om deze op natuurlijke wijze op te lossen.

The Psoas Muscles



Diepe Chronische Spanning

De meeste oefeningen zijn ontworpen om spanningen aan de oppervlakte los te maken. Dit is niet genoeg als het gaat om de diepe chronische spanning gecreëerd tijdens stress of traumatische evaringen. Vaak laten deze mildere oefeningen iemand hulpeloos en verward achter wanneer ze niet in staat zijn de spanning te verlichten. De uniek ontwikkelde Tension Releasing Exercises zijn, hoewel eenvoudig en pijnloos, speciaal ontworpen om de diepe chronische spierspanningen los te maken, ontstaan door hevige shock, stress, angst of trauma. Ze gebruiken het natuurlijke mechanisme van het lichaam om chronische spanningen op te lossen.

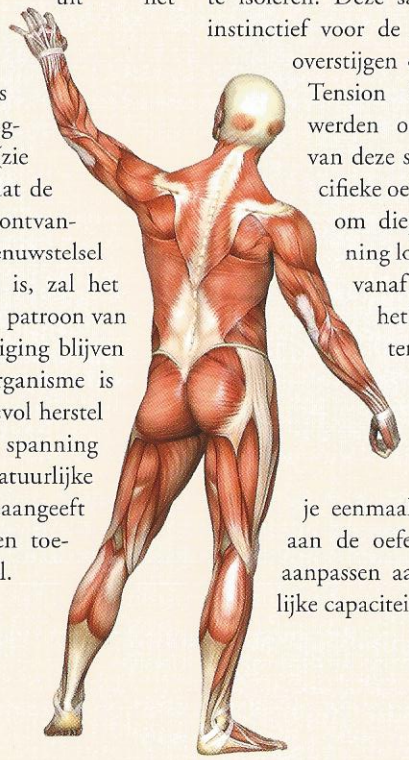
Om dit proces beter te begrijpen is het goed te weten hoe de soorten omgaan met stressvolle ervaringen. Diersoorten die nog leven in hun natuurlijke omgeving komen vaak stress en trauma tegen. Zij hebben, in tegenstelling tot mensen, nog steeds de mogelijkheid om de gegenereerde overtollige energie te ontladen en om volledig te herstellen en verder te gaan met het leven.

De spanningsreactie van het menselijke dier is vergelijkbaar met die van de meeste andere soorten. Daarom kan de menselijke reactie op spanning worden gevonden in hun wortels als een dier of biologisch organisme. Zo kan ook de mysterieuze sleutel die het release mechanisme van ons natuurlijke herstelproces activeert gevonden worden, discreet verborgen midden in de natuurlijke fysiologie van ons lichaam.

Als een levende soort op deze planeet zijn wij, net als alle andere, genetisch gecodeerd om spanningspatronen te ervaren, te overleven en op te lossen. Het maakt deel uit van ons natuurlijke instinct dat garandeert dat wij niet alleen zullen overleven maar ook werkelijk evolueren als een soort.

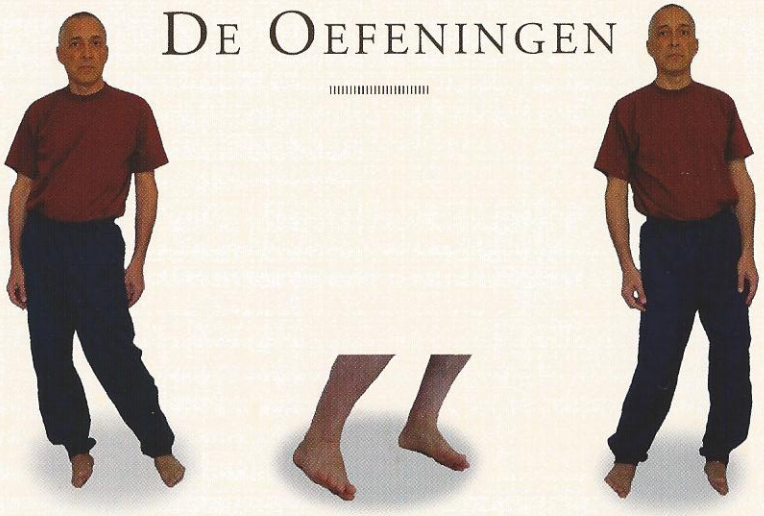
Herhaalde stress- of traumatiserende reacties worden veroorzaakt door de resterende niet losgelaten opwinding (biochemische energie) opgewekt tijdens het voorval. Als deze hoge staat van opgewonden energie wordt verhinderd om losgelaten te worden uit het lichaam, blijft deze gevangen in een bio-neurale-fysiologische lus die een herhalend dwanggedrag veroorzaakt. (zie afb. op pagina 3). Totdat de hersenen een signaal ontvangen van het centrale zenuwstelsel dat het gevaar voorbij is, zal het lichaam het bio-neurale patroon van bescherming en verdediging blijven herhalen. Voor een organisme is de sleutel tot een succesvol herstel van diep opgeslagen spanning het activeren van het natuurlijke proces dat het lichaam aangeeft terug te keren naar een toestand van rust en herstel.

De combinatie van psycho-bio-neurologisch onderzoek heeft ons geholpen om te erkennen dat het herstelproces van opgeslagen spanning met succes kan worden ingeschakeld via lichaamsmodaliteiten in combinatie met psychologische interventies. Tension Releasing Exercises zijn gebaseerd op dit uitgangspunt. Studies naar stress hebben aangetoond dat het menselijk lichaam is ontworpen om op een zekere manier te reageren tijdens spanningsvolle periodes. Door het bestuderen van de lichamelijke reactie op stress is het mogelijk om deze anatomische reacties terug te draaien en systematisch het spanningspatroon op te lossen. Door systematisch cross-culturele studies van stressreacties van milde stress tot doodsangst is de wetenschap erin geslaagd om een specifieke reeks van spiersamentrekkingen te identificeren en te isoleren. Deze samentrekkingen zijn instinctief voor de menselijke soort en overstijgen culturele verschillen. Tension Releasing Exercises werden ontwikkeld op basis van deze studies. Het zijn specifieke oefeningen, ontworpen om diepe chronische spanning los te laten, beginnend vanaf het zwaartepunt van het lichaam en naar buiten bewegend.

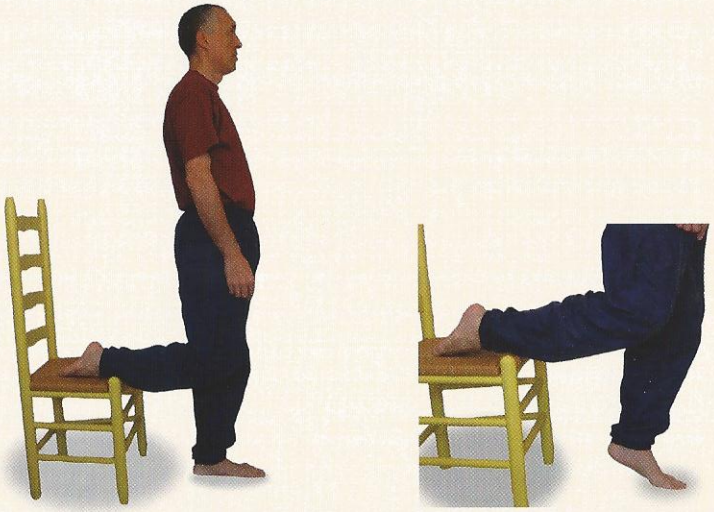


Volg de serie oefeningen zoals hier getoont. Wanneer je eenmaal meer gewend bent aan de oefeningen kunt je die aanpassen aan je eigen lichamelijke capaciteiten.

De Oefeningen



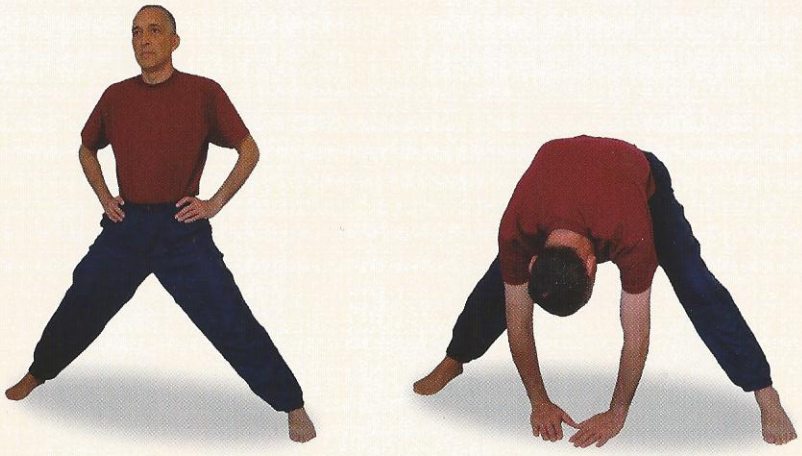
Oefening #1
Rol van links naar rechts op de onderkant van je voeten waarbij je de zijkanten van je enkels rekt, haal diep en rustig adem bij elke zwaai. (5 keer)



Oefening #2
Zet een voet op de zitting van een stoel en ga je op je tenen staan en laat je terug zakken. Herhaal je deze oefening rustig gedurende 10-15 keer. Doe dit met beide voeten. Dit kan leiden tot een wat branderig gevoel of spanning in de beenspieren. Gewoon goed schudden met de benen en de spieren zouden terug moeten keren naar normaal.

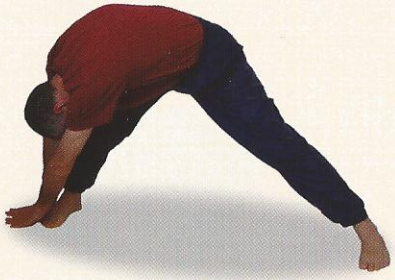
*(**Opmerking**: De oefening in dit boekje zijn vergelijkbaar met en overgenomen uit de ervaring en de wijsheid van andere tradities, zoals bio-energetica, Yoga, Tai Chi en andere martiale arts en Oosterse praktijken.)*

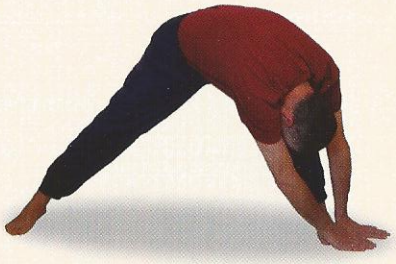
Oefening #3
Til een been omhoog achter je. Je kan die voet met een hand vasthouden. Buig langzaam naar beneden en raak de grond met je hand(en). Terwijl je de grond aan blijft raken buig je rustig de knie van je standbeen zo diep als je kan en dan strek je het weer. Hierbij blijft je voet steeds plat op de grond staan. Herhaal dit proces ca. 10 keer, afhankelijk van de sterkte van je benen.



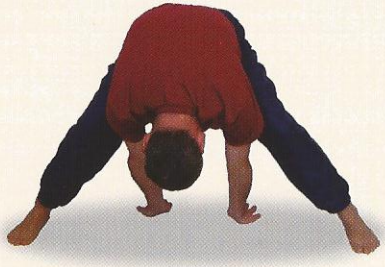
Oefening #4
Sta met je benen gespreid zodat er enige spanning op de binnenste beenspieren ontstaat. Buig naar voren totdat je de grond raakt. Je moet het gevoel van rek hebben op de binnenkant van de dijen (adductoren) en de achterkant van de benen (hamstrings).

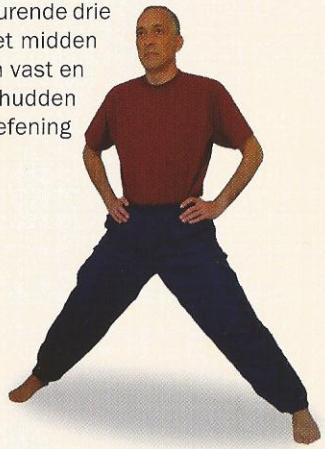
(#4 vervolg op de volgende pagina)





#4 (vervolg) Dan ga je langzaam met je handen naar een voet. Houd deze positie vast gedurende drie langzame diepe ademhalingen. Dan ga je met je handen naar de andere voet. Houd ook deze positie vast gedurende drie diepe ademhalingen. Dan ga je met de handen terug naar het midden en reik je tussen je benen naar achter. Houd deze positie even vast en haal drie keer diep adem. Het zou kunnen dat je wat mild schudden begint te voelen in je benen. Laat dit gebeuren. Voltooi de oefening door langzaam terug te komen in een staande positie.



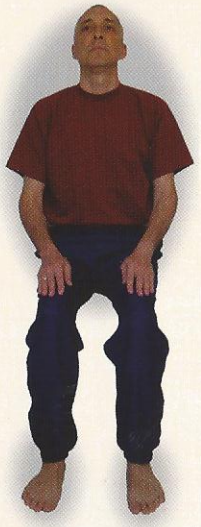


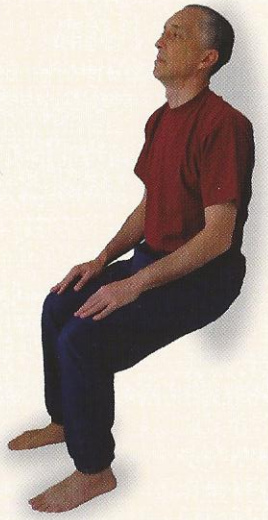
Oefening #5

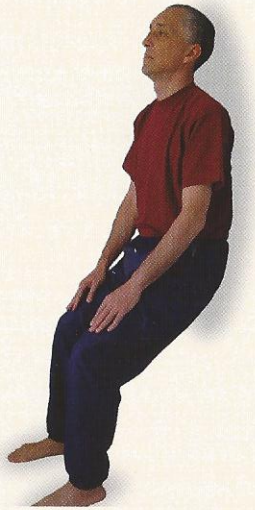
Maak twee vuisten en leg ze op de bovenkant van je billen. Duw je bekken iets naar voren zodat er een zachte boog in je rug ontstaat. Je moet het gevoel van rek aan de voorkant van je dijen hebben. Draai dan vanuit de heupen voorzichtig in de ene richting en kijk over je schouder. Draai weer vanuit de heupen in de tegenovergestelde richting en kijk over je andere schouder. Om af te sluiten, kom je weer naar een staande positie.

Oefening #6

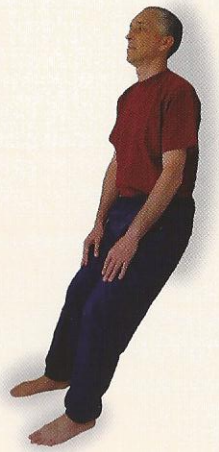
Zit met je rug tegen de muur alsof je op een stoel zit. Dit zal spanning op de quadriceps spieren geven (bovenbenen). Na een paar minuten kun je wat trillen in deze spieren gaan voelen. Wanneer de positie pijnlijk wordt, beweeg je ongeveer twee centimeter omhoog tegen de muur. Het trillen kan wat sterker worden.





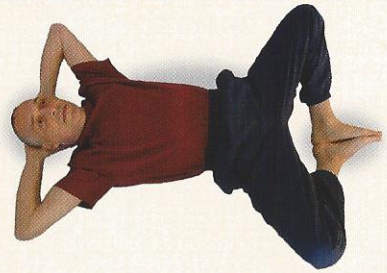


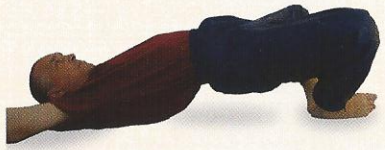
Wanneer het opnieuw pijnlijk wordt beweeg je weer twee centimeter omhoog tegen de muur. Het is de bedoeling om een positie te vinden waar je benen trillen en er geen pijn is. Na vijf minuten trillen kom je van de muur en ga je voorover hangen. Houd je knieën licht gebogen, terwijl je de grond raakt. Het trillen zal waarschijnlijk toenemen. Blijf zo ongeveer drie tot vier minuten staan.



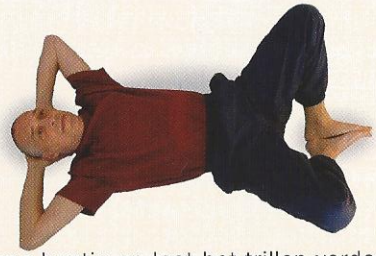
Oefening #7

Begin de oefening plat op je rug liggend. Zet de onderkant van je voeten tegen elkaar en laat je knieën wijd open vallen, zover als ze op een ontspannen manier gaan. Blijf ongeveer een minuut zo liggen. Til dan je bekken ongeveer drie centimeter van de grond terwijl je je knieën open houdt. Houd deze positie een minuut vast. Je zou een licht stuiteren van het bekken kunnen gaan voelen.

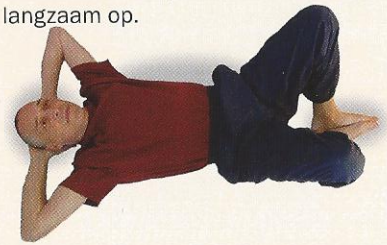




Laat je bekken weer zachtjes op de grond zakken en ontspan weer met je knieën open gedurende een minuut. Dan sluit je je knieën een heel klein beetje, ongeveer een centimeter. Houd deze positie ongeveer twee minuten vast. Misschien voel je wat trillen in je binnenste dijspieren. Laat dit gebeuren op een ontspannen manier. Sluit je knieën weer ongeveer een centimeter verder. De intensiteit van de trilling kan verhogen.



Sluit je knieën nog een keer een beetje en laat het trillen verder gaan. Het kan naar beneden uitbreiden naar je voeten of omhoog in het bekken. Laat dit trillen gebeuren. Het kan veranderen in een snel schudden. Laat dit ook gebeuren. Voor de volgende positie draai je je voeten zodat de onderkant van je voeten plat op de grond staan. Je knieën zijn iets verder uit elkaar dan je voeten. Dit zou het trillen of schudden mogelijk moeten maken om op een natuurlijke manier verder te gaan. Sta toe dat deze beweging omhoog gaat in je rug en in je nek gedurende ongeveer drie minuten. Om de oefening te beëindigen laat je gewoon je voeten naar beneden schuiven, tot ze plat op de vloer liggen. Blijf nog ongeveer drie minuten liggen en sta langzaam op.



Conclusie

De menselijke soort is een levende paradox. We hebben een biologische noodzaak om spanning los te laten en een ego-gestuurde weigering om het te doen. Omdat de meeste stress-, angst-, trauma- en spanningsherstelmethoden sterk steunen op psychologie en op ego gerichte interventies, zijn ze soms maar weinig effectief.

Wetenschap is nu op zoek naar een nieuw paradigma voor stress en spanningsherstel dat zich kan richten op een multi-cultureel en nationaal niveau van spanning, angst, stress en PTSS. Gecombineerde studies binnen meerdere velden van wetenschap zoals neurobiologie ontdekken dat dit nieuwe paradigma voor herstel in het menselijk lichaam zelf kan worden gevonden. Net zoals het menselijk organisme is ontworpen om moeilijkheden te ervaren en te verdragen, is het ook ontworpen om ervan te herstellen. Het lichaam bevat alle anatomische en fysiologische mechanismen die nodig zijn om zich te herstellen naar een optimale gezondheid nadat de stress of het gevaar voorbij is. In feite is herstellen van spanning genetisch in ons gecodeerd om een proces af te ronden en iets nieuws binnen onze oneindige cyclus van evolutie te beginnen. Stress en trauma herstelmethoden bewegen zich richting fysiologische interventies die inspelen op de menselijke biologische drang om trauma op te lossen en tegelijkertijd omzeilen ze de angst van het ego voor het herstelproces.

Belangrijke Mededeling en Disclaimer

Het in dit boek aangeboden materiaal mag NIET worden geïnterpreteerd als een aanbeveling voor een specifieke behandelplan of -manier en is een onvoldoende basis voor het ontwerpen van een behandelplan. Het doel van dit boekje is om mensen te stimuleren om te beginnen met zoeken naar de juiste hulp die noodzakelijk is voor hun eigen trauma herstelproces. Voor sommigen vraagt dit de medewerking en begeleiding van een erkende zorgverlener. Personen met een psychiatrische of psychologische diagnose of problemen MOETEN hun medische professional raadplegen voordat ze deze oefeningen doen. Deze oefeningen zijn misschien NIET van toepassing op elk individu, vooral degenen die een soort van ernstige lichamelijke, psychische of psychiatrische stoornis hebben. In veel gevallen vereist de diagnose en behandeling van psychische of psychiatrische stoornissen overleg met een getrainde professional. De informatie in dit boekje is alleen voor educatieve doeleinden. Het moet niet worden gebruikt als een substituut voor het zoeken naar professionele behandeling voor een aandoening of probleem.

Om al de hierboven vermelde redenen zal TRE, LLC of David Berceli in geen enkel geval aansprakelijk zijn voor enige directe, indirecte, punitieve, incidentele, bijzondere of gevolgschade die voortvloeit uit of in enig opzicht verband houdt met het gebruik van Tension Releasing Exercises (TRE). www.tensionprevention.com