

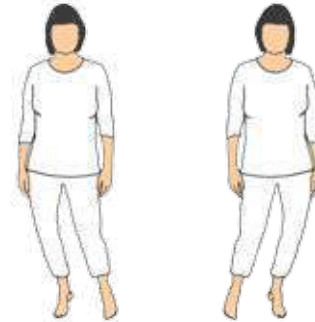


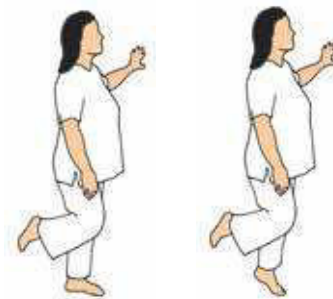
Überreicht von:

Dieses Übungsblatt wurde überreicht von einer Teilnehmerin/einem Teilnehmer an der Fortbildung TRE - Tension & Trauma Releasing Exercises beim Norddeutschen Institut für Bioenergetische Analyse e.V. mit dem Ziel, TRE-Provider zu werden.

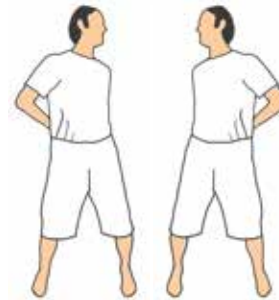


TRE® - Übungen

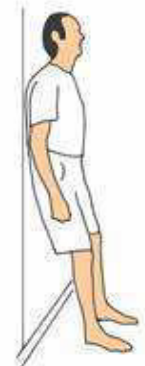
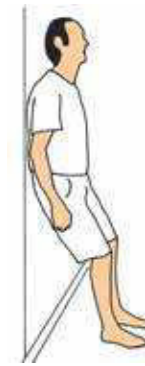












Deine TRE®-Praxis-Begleitung - Sicher üben in deinem eigenen Tempo

Grundlagen für dein sicheres Üben

1. Weiche Knie & Stand: Führe alle Übungen mit leicht gebeugten, weichen Knien aus. Stell deine Füße immer hüftbreit und parallel nebeneinander.

2. Die Anstrengungsskala Wir nutzen eine Skala von 0 bis 10. (A-Skala Steht bei den Übungen, die das betrifft dabei:

- 0 = Völlig entspannt, kurz vor dem Einschlafen.
- 10 = Vollgas, als müsstest du in letzter Sekunde den Zug erwischen.
- Wir arbeiten meist im Bereich bis maximal 7, um das Nervensystem nicht zu überfordern.

3. Nimm bei allen Übungen die Beobachterrolle ein so gut es für dich geht. Schau neugierig auf dich, deinen Körper und auf dein Erleben.

Alles ist eine Einladung für neue Erfahrungen mit dir und deinem physischen und emotionalen Körper.

Übung 1: Die Außenkanten

Stell deine Beine hüftbreit hin. Du stehst stabil. Kippe deine Füße von einer Fußkante zur anderen und lass die Bewegung direkt aus dem Fußgelenk kommen. Halte dabei dein Becken stabil nach vorne. Nutze die Möglichkeit, dies im Rhythmus deines Atems zu tun (ca. 5 bis 6 Mal hin und her), um so in deinen eigenen Atemrhythmus zu finden. Die gesamte Fußsohle hat Bodenkontakt.

Übung 2: Der Flamingo-Waden-Impuls

Winkel ein Bein nach hinten an (wie ein Flamingo). Das andere ist dein Standbein. Stelle dich seitlich zur Wand, zur Stabilisierung leg die Fingerspitzen an die Wand. Schiebe beim Standbein die Ferse nach oben. Eine leichte Aufwärtsbewegung reicht zur Vorermüdung. Danach Beinwechsel.

[A-Skala: maximal 7]

Übung 3: Der Flamingo-Popo-Schub

Mach einen Schritt nach vorne und bring Kopf und Oberkörper nach unten Richtung Boden. Bring deine Hände/Fingerspitzen neben dem Standfuß. Gewicht ist auf dem Vorderfuß. Winkel das andere Bein an wie ein Flamingo im rechten Winkel. Schiebe den Popo Richtung Zimmerdecke, indem du das Standbein etwas mehr in die Streckung bringst und den Popo leicht nach oben schiebst. Danach Beinwechsel.

[A-Skala: 7]

Übung 4: Die Becken-Öffnung & Lenden-Drehung

Füße hüftbreit, gehe **deutlich** in die Knie. Stütze das Becken hinten mit den Fäusten/Handballen (Psoas-Öffnung). **Während** du dein Becken mit dem Handballen oder deiner Faust von hinten stützt, schiebe dein Becken nach vorne. Während der gesamten Übung bleiben deine Hände als Stütze am Po!!

- * Mitte: 2 tiefe Atemzüge.

- * Rechts: Oberkörper/Kopf horizontal drehen (2 tiefe Atemzüge).

- * Links: Oberkörper/Kopf horizontal drehen (2 tiefe Atemzüge).

Danach zurück zur Mitte. **Erst dann die Stütze lösen!**

Übung 5: Der Elefant (Die Vorbeuge)

Stehe hüftbreit mit weichen Knien und bring den Oberkörper weich nach unten Richtung Fußboden. Es ist nicht nötig ganz zum Boden zu kommen. Nimm eine Position ein, die dir angenehm ist (wie ein Elefant mit baumelndem Rüssel). Schau, ob du das Zittern wieder findest, ob dein Körper das Zittern wieder findet in dieser Position.

[Dauer: ca. 1 bis 1,5 Minuten]

Erste Übung den Körper zum Zittern ein zu laden

Übung 6: Der imaginäre Stuhl (Wandsitz-Zittern)

Stelle die Füße hüftbreit parallel. Lehne dich mit dem Rücken an die Wand und setze dich wie auf einen imaginären Stuhl mit einem Keilkissen. Bring deine Füße so weit nach vorne, dass du deinen **gesamten** Forderfuss sehen kannst. Wichtig, da dies deine Knie schont!

Bleibe in dieser Position bis zu einer A-Skala von 3 bis 4. Schiebe dann langsam den Popo an der Wand nach oben, bringe die Füße näher zur Wand und suche achtsam den Punkt, an dem dein Körper das Zittern aufnimmt. Stell dir das vor wie bei der Sendersuche bei einem Radio.

Wenn der Körper zittert, sich dehnt... mach das in den ersten Wochen maximal 5 Minuten.

Übung 7: Die Beckenbrücke (Zittern im Liegen)

Leg dich auf den Rücken, bringe die Fußsohlen aneinander, die Knie auseinander. Komm erst mal in dieser Position an. Bring die Füße nahe an deinen Rumpf und suche Deine Position, in der du deine Füße gut als Hebel verwenden kannst, um dein Becken in die Beckenbrücke zu bringen. Schiebe dein Becken Richtung Zimmerdecke. Bleibe dort für drei bis vier Atemzüge. Lege das Becken ab. Bring die Füße wieder weiter weg vom Rumpf und dann lass die Knie sich langsam aufeinander zu bewegen. Bleibe bei jeder Position kurz und verweile und schau, bei welcher Position der Körper das Zittern wieder aufnimmt, wie bei einer Sendersuche beim Radio.

Ich wünsche Dir ganz viel Freude und neue Erfahrungen mit Dir und Deinem Körper. Bei Fragen melde Dich jederzeit gerne bei mir.

Tanja Rhein/ TRE®-Providerin

www.heilung-im-kontakt.de