



Metodo TRE®

Esercizi per il rilascio di stress, tensioni e traumi

Il Metodo TRE® è una tecnica che permette, attraverso una serie di semplici esercizi, di attivare il tremore neurogeno, una vibrazione naturale e spontanea del corpo che, rilassando il sistema nervoso e muscolare, consente di rilasciare stress, tensioni e traumi.

Il ruolo del tremore

Ciascuna volta in cui avvertiamo un pericolo, il nostro corpo si attiva innescando un meccanismo di difesa. Terminata la fase di pericolo, il nostro corpo è progettato per tornare alla condizione fisiologica precedente allo stress in modo naturale, attraverso il tremore.

Questo processo si può vedere chiaramente nel mondo animale:

<https://www.youtube.com/watch?v=CA3dndvhzEw>

La scarica neuro-muscolare che si verifica alla fine della fase di allerta serve a ristabilire l'equilibrio neurofisiologico interno. A causa delle varie modificazioni dovute alla sfera mentale ed emozionale (sovrastutture, condizionamenti, ecc.), nell'uomo questo processo del tutto naturale è notevolmente indebolito, tanto da impedire il naturale rilascio delle tensioni accumulate nella fase di stress.

Il lungo permanere nello stato di tensione produce una cronicizzazione nel corpo, della nuova condizione biochimica e neuromuscolare, che si ripercuote sul naturale funzionamento dell'organismo. Ogni esperienza stressante o ansiosa che si vive sia a livello fisico, sia emozionale che mentale, quando non viene rilasciata rimane nella memoria del corpo e procura una serie di disagi, più o meno importanti.

In cosa consiste il Metodo TRE®

Ideato negli Stati Uniti dal Dott. David Berceci, il Metodo TRE® è una tecnica sicura ed efficace per la maggior parte delle persone che consente di rilasciare le tensioni e le memorie traumatiche. Attraverso una serie di esercizi semplici, questo metodo dà la possibilità di ristabilire l'equilibrio per sviluppare uno stato di benessere globale.

Il Metodo TRE®, di facile apprendimento, è uno strumento che aiuta a entrare in stretta intimità col proprio corpo e che, una volta acquisito, può costituire un valido contributo in un percorso di autoguarigione, per affrontare con maggiore leggerezza la vita quotidiana.

Il Metodo TRE® non è da intendersi come sostitutivo delle terapie mediche di recupero del trauma ma come strumento di integrazione.

Benefici:

- Rilascio di contratture e dolori cronici
- Riduzione dei dolori o fastidi connessi al muscolo psoas, inclusi quelli legati al ciclo mestruale
- Riduzione di ansia, stress, insonnia
- Riduzione dei sintomi del trauma, di PTSD
- Riduzione dei disturbi di stanchezza
- Riduzione del mal di schiena
- Sollievo da patologie croniche
- Maggiore flessibilità, specie nella zona pelvica e nella colonna vertebrale
- Maggiore vitalità, energia e resistenza
- Esteso senso di benessere e pace interiore
- Migliore resilienza emotiva
- Miglioramento delle relazioni
- Maggiore conoscenza di se stessi

A chi si rivolge:

- A chi ha il desiderio di entrare in maggiore intimità col proprio corpo e fare un processo di integrazione
- A chi vive situazioni di ansia, stress e tensione
- A chi vive stati tensivi cronici
- A chi ha problemi del sonno
- A chi lavora nelle relazioni d'aiuto o in situazioni di emergenza
- A chi sceglie di integrare e rilasciare tensioni legate a eventi traumatici passati

Se vuoi saperne di più, qui sotto trovi il link del sito ufficiale:

<https://traumaprevention.com/>

Angela Martinelli

Facilitatrice di Percorsi Evolutivi
Counselor Creativo Sistemico Relazionale

Access Consciousness® CFMW
The Body Awakening - Trattamento con oli sul corpo
Body Power Chants - Energetic Bodywork
Access Bars®, Energetic Facelift e Body Process
ESSE - Energetic Synthesis of Structural Embodiment for Bodies™
Symphony of Possibilities
Acoustical Body Treatment
Clearing the Abuse from the Body and the Being™ Body Process
Costellazioni Psico-Evolutive
Metodo TRE® - Tension & Trauma Releasing Exercises
Ayurveda e Massaggio Ayurvedico

Phone: **+39 348 1347941**

info@angelamartinelli.it - www.angelamartinelli.it

Professionista riconosciuta ai sensi della Legge n. 4 del 14 gennaio 2013