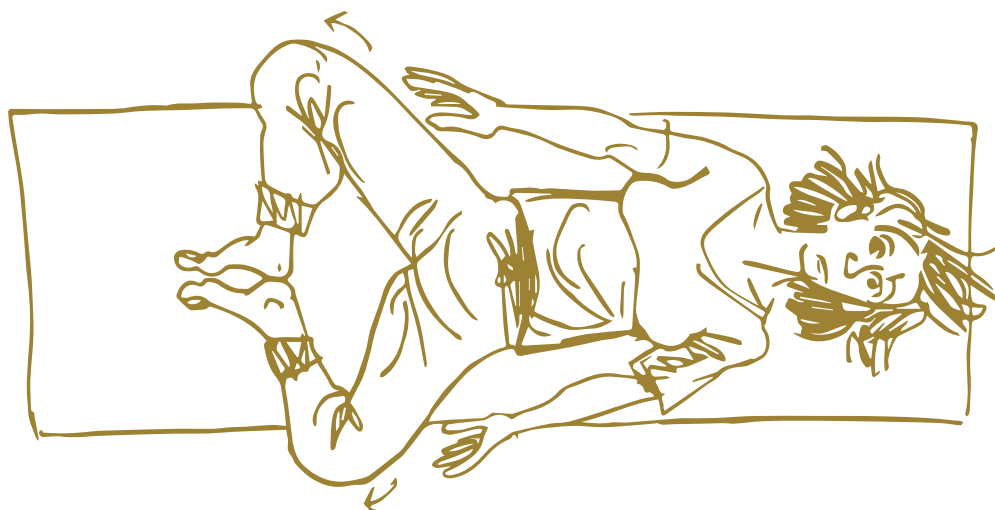


BODY MIND CHILL & TRILL ONTSPANNINGS-OEFENING

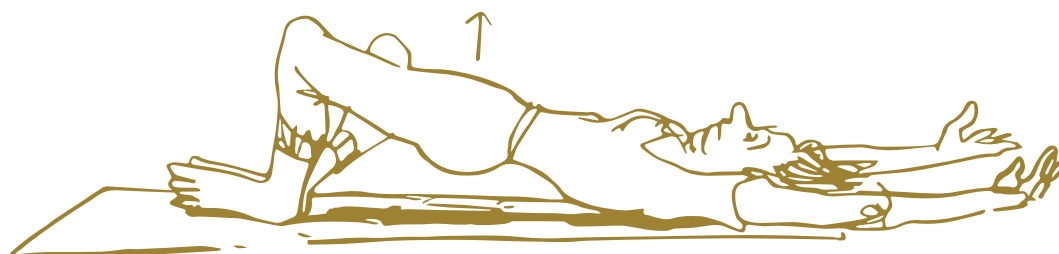


Dagelijkse stress en spanningen kunnen een zware tol eisen van ons welzijn. Toch heeft ons lichaam, onder de juiste omstandigheden, een groot vermogen om zich aan te passen en te herstellen. Mijn favoriete oefening is deze eenvoudige en zachte methode van TRE®, wat staat voor: Tension & Trauma Releasing Exercises, ontwikkeld door trauma-expert Dr. Peter A. Levine. Het is een effectieve manier om diep opgeslagen spanning los te laten en kan door iedereen gemakkelijk worden geleerd.

OEFENING 1 Zoek een rustig plekje op en ga in deze positie liggen.



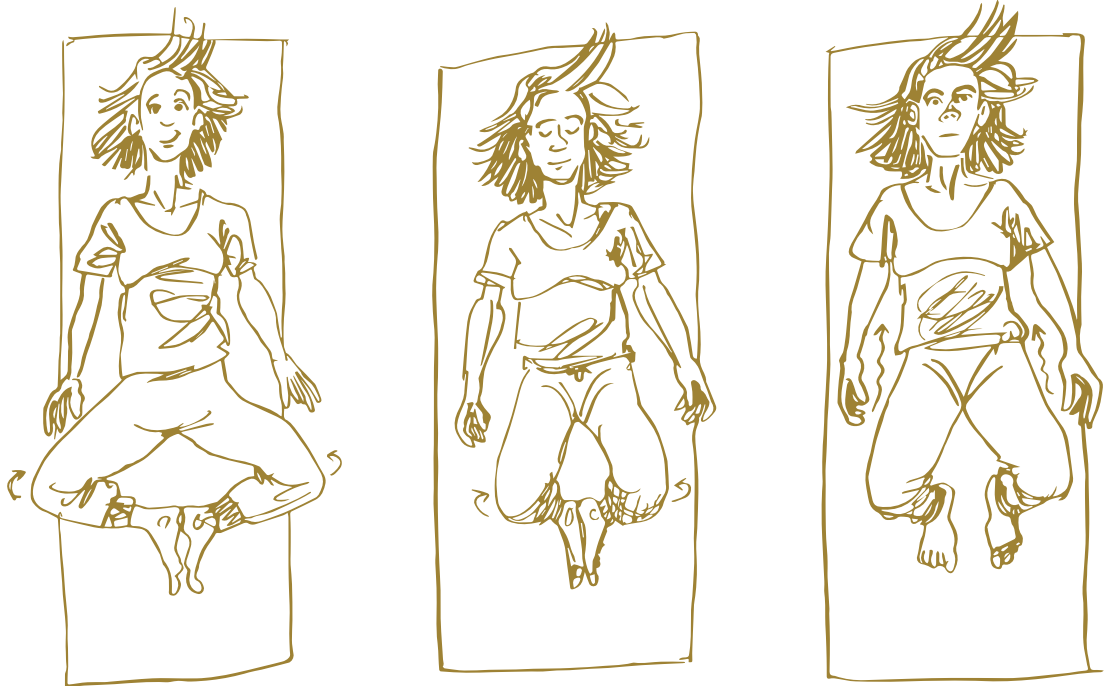
OEFENING 2 Til je rug en bekken 60 seconden omhoog.



OEFENING 3 Laat je rug en bekken weer op de grond zakken.



OEFNING 4, 5 & 6 Beweeg je knieën heel langzaam naar elkaar toe. Zodra je een lichte trilling begint te voelen, laat je het trillen doorgaan totdat het vanzelf stopt of totdat je het onprettig begint te vinden.



OEFNING 7 Blijf zo lang liggen als nodig is totdat je voelt dat je de oefening wilt herhalen of dat je klaar bent.



Opmerking: Dr. Peter A. Levine ontdekte 35 jaar geleden dat wilde dieren zich kunnen herstellen van trauma door middel van trillende spasmen en zwaaiende ledematen. Deze bewegingen helpen hen de vecht-of-vluchtreactie, waarin ze zaten voordat ze bevoren, af te ronden, zodat er geen trauma ontstaat.

TRE® bestaat uit een reeks van zeven specifieke spieroefeningen die hetzelfde soort trillingen veroorzaken als bij wilde dieren.