

Cztery ćwiczenia z drżenia

Dwa tygodnie temu w Koszalinie gościł David Berceci, twórca TRE, ćwiczeń, które od wielu lat z powodzeniem stosuje w pracy z ludźmi ze wszystkich zakątków świata, wyprowadzając ich ciała i umysły z wszelkich napięć, także głębokich traum. Jego pacjentami są ofiary kataklizmów, wojny, przemocy. TRE pomagają walczyć z urazami psychicznymi, ale też ze zwykłym stresem zapamiętywanym i przechowywanym w ciele. Są banalnie proste i spektakularnie skuteczne. Czy rzeczywiście? Sprawdzam to na sobie.

Anna Makochońnik

Z Davidem Bercelem umawiam się na wywiad. Proponuję uzupełnienie rozmowy sesją, dzięki czemu poczuję na własnej skórze, a w zasadzie we własnych mięśniach, ich niezwykłą skuteczność. Przygotowania są zbędne, mam się tylko wygodnie ubrać. I nie bać. Nie będzie ani skomplikowanych figur, ani zadyszki. Jedynie, na co mam się przygotować, to relaks.

David wita mnie na bosą z szerokim uśmiechem. Właściwie w ogóle nie przestaje się uśmiechać. Jest tak entuzjastyczny, że gdybym nie wiedziała, że TRE uczy od ponad dwudziestu lat, mogłabym podejrzewać, że jestem jego pierwszą pacjentką. Zaczynamy bezpośrednio po wywiadzie.

Ćwiczenie pierwsze. Stajemy na jednej nodze, drugą zginaamy w kolanie i robimy lekkie przysiady, tak, aby poczuć napięcie w przedniej części ud. Uginam się kilkanaście razy bez wysiłku i staram się określać – jak sugeruje David – jak odczuwam napięcie w skali od 1 do 10. Mam przestać, gdy dojdę do punktu 7, co następuje dość wolno. Nie odczuwam niczego specjalnego. Czuję się trochę jak bocian. Zmieniamy stronę, pracując drugą nogą. Tu pożądana reakcja następuje szybciej, co świadczy – o zgrozo – o lekkim skrzywieniu bioder i braku równowagi w ciele. Nie czuję jednak ani bólu, ani drżenia.

Ćwiczenie drugie przypomina trochę jogę. Stoimy na szeroko rozstawionych, lekko ugiętych nogach i wykonujemy skłony – po trzy do prawej nogi, lewej, w przód i za stopy. Krótka relaksacja, przechodzimy do ćwiczenia nr 3. Stajemy przy ścianie, przylegając do niej plecami w pozycji, jakbyśmy siedzieli kilkacentymetrów nad krzesłem. Tu już nie jest tak miło i beztrudno jak w przypadku po-

przednich pozycji, całe napięcie kumuluje się w udach, po kilku minutach zaczyna lekko piec. W skali 1 do 7 określiam odczucia na 5 i mogę wtedy unieść się lekko, jednak tak, by mięśnie pozostały w napięciu. Dowiaduję się, że wykonujący to ćwiczenie żołnierze mogą przejść do tej pozycji dopiero „kiedy już nie mogą wytrzymać bólu”. Całe szczęście, że nie jestem żołnierzem, lecz mój komfort mimo

wszystko oscyluje w okolicach zera, zwłaszcza, że stoję tak jakieś 10 minut. Mięśnie rzeczywiście zaczynają drzeć, najpierw lekko, potem trzęsą się już całe nogi. David zapowiada, że zaraz położę się na macie, żeby trzęsienie „weszło w ciało” i uwolniło tkwiące w nim napięcie.

Na macie spędzam ponad pół godziny, kompletnie nie kontrolując tego, co wyprawia moje ciało, mimo że leżę wła-

Ćwiczenia TRE (z ang. trauma releasing exercises) polegają na rozluźnieniu głębokich napięć mięśniowych powstałych w wyniku chronicznego stresu i urazów psychicznych. Specyficzne drżenia ciała uwalniają traumę, redukują stres i równowagę emocje. Metoda wywodzi się z Analizy Bioenergetycznej dr. Alexandra Lowena. W większości przypadków mogą być wykonywane samodzielnie, w domu, np. jako uzupełnienie codziennej gimnastyki. Bywa, że efekt – odprężenie, relaks – jest natychmiastowy, zwłaszcza, gdy ćwiczenia są wykonywane systematycznie. Ćwiczenie może działać energetyzująco, ale też ułatwiać zasypianie. Osoby, które doświadczyły ciężkich przeżyć, powinny jednak skonsultować chęć ich stosowania z wyspecjalizowanym instruktorem metody TRE i najczęściej ćwiczyć w ich obecności. W Koszalinie zajęcia TRE prowadzone są w Centrum Pracy z Ciałem (www.centrumpracyzcialem.pl).



David Berceci:

– Ćwiczenia bazują na naturalnym mechanizmie ludzkiego ciała. Poziom sukcesu w pracy z ciałem zależy jednak zawsze od wewnętrznej stabilności jednostki, jej indywidualnej predyspozycji. Osoby, które noszą w sobie duży niepokój i lęk, potrzebują wykonywać ćwi-

czenia w terapeutycznym kontekście. Ci, którzy mają niepokoje natury ogólnej, związanej z codziennymi stresami, a nie urazami psychicznymi, odczuwają efekty niemal od razu. Mechanizm trzęsienia jest stworzony, by regenerować ciało po złych wydarzeniach. Ciało go potrzebuje, by się z nich podnosić.



David Berceci i instruktorzy pokazywali metodę TRE uczestnikom warsztatów w Centrum Pracy z Ciałem (17-19 maja).

ściwie w jednej pozycji, a całe ćwiczenie polega tylko na zachowaniu właściwej odległości między stopami i ugiętymi kolanami. Trudno określić, czy ćwiczenie jest przyjemne. Raczej zaskakujące i dziwne, bo nie da się w żaden sposób zapanować nad naturalnymi mechanizmami ciała, ani nad jego drżeniem, co jest zresztą

istotą ćwiczeń. Zapanować nie bardzo mogą również nad śmiechem, bo telepię się we wszystkie strony i wyobrażam sobie, jak może to wyglądać z boku. Trzęsienie zaczyna się od nóg, ale sukcesywnie przechodzi w górę. Niestety, napotyka trudności w postaci moich „zestresowanych pleców”, które trzeba rozluźniać dość bolesnym uściskiem karku i mięśni przykręgosłupie. Drżenia mają różne natężenie, czasem ustają zupełnie, a czasem naprawdę wstrząsają całym ciałem. Wygląda to coraz bardziej komicznie, jednak świadczy o zupełnie już poważnej pracy ciała.

W idealnym przypadku, jak wspomina David, drżenie powinno dojść do barków, u mnie zatrzymuje się w okolicy łopatek, co podobno jak na pierwszą sesję i tak jest sukcesem.

– Uwolniona z ciała energia rozkłada się różnie – wyjaśnia David. – Sama wybiera drogę. Moja energia wybiera sobie akurat drogę do prawej dłoni, która nieoczekiwanie zaczyna podskakiwać i żyć własnym życiem, niczym bohaterka „Rodziny Adamsów”. Kończymy sesję.

Bezpośrednio po ćwiczeniach kręci mi się w głowie, czuję się o parę kilo lżejsza, jakby bez ciała. Nic mnie nie boli. Przez resztę dnia czuję rodzaj przyjemnego zmęczenia i leciutkie drgania mięśni. Jestem maksymalnie rozluźniona, zrelaksowana, spokojna. Ten spektakularny efekt czuję po kilku godzinach: jak od dawna mi się to nie udaje – śpię jak zabita.

Młodzi miliarderzy z Koszalina

Uczniowie Zespołu Szkół nr 1 znaleźli się wśród laureatów konkursu „Fortuna radzi”. Główną nagrodą jest udział w tygodniowym Obozie Milionerów w Warszawie.

Konkurs zorganizowały: Stowarzyszenie Gazet Lokalnych, NBP oraz Akademia Leona Koźmińskiego. Ma on nauczyć młodzież sprawności finansowej. W ramach konkursu uczniowie wcielali się w rolę doradców finansowych, na własnym przykładzie szacowali łączne koszty, jakie

rodzice ponoszą na dziecko od urodzenia aż do pełnoletności. Określali orientacyjną zdolność kredytową swojej rodziny, musieli „rozszyfrować”, jakie informacje parabanki starają się ukryć, stosując efektowne chwyt marketingowe. Doradzali rodzicom energooszczędne rozwiązania budowlane. Podpowiadali im, jak wykorzystać źródła energii do ogrzewania budynku, czy wody oraz jakich powinni użyć technologii, aby mogli skorzystać z dopłat do

kredytu mieszkaniowego.

– Szukali ponadto przykładów ryzykownych inwestycji w swoim otoczeniu, wśród znajomych, w artykułach czy w internecie – informuje Monika Gumowska, nauczycielka ZS 1. – Dzielili się swoją wiedzą z rodziną, przyjaciółmi, z rodzicami i dziadkami. Może w ten sposób uchronią ich przed fałszywymi prorokami? Laureaci konkursu, Monika Rosiak, Rafał Surus, Przemysław Żegnałek, uczniowie technikum eko-

nomicznego przy ZS 1, wezmą udział w Obozie Milionerów w Warszawie. Program nawiązuje do amerykańskich obozów edukacyjnych Camp Millionaire. W ramach Obozu Milionerów uczniowie wezmą udział w wykładach i grach decyzyjnych organizowanych w Akademii Leona Koźmińskiego, zwiedzą Centralę NBP, Giełdę Papierów Wartościowych. Na uczestników obozu czekają atrakcje kulturalne i turystyczne.

(ejm)

Geologiczne tuzy

Dwoje uczniów Zespołu Szkół nr 2 im. Stanisława Lema zajęło miejsca na podium w półfinale XIV edycji Konkursu Geologiczno-Środowiskowego „Nasza Ziemia – środowisko przyrodnicze wczoraj, dziś i jutro” pod hasłem „Drapieżne oblicza Ziemi”.

Do polsko-litewskiego konkursu przystąpiło w tym roku 4 uczniów Zespołu Szkół nr 2 im. Stanisława Lema w Koszalinie pod opieką nauczyciela geografii Aleksandra Mecheckiej.

– Do półfinału, który obej-

mował dwa województwa: zachodniopomorskie i lubuskie, przeszło 3 uczniów naszej szkoły – informuje Bożena Sobkowiak, dyrektor Zespołu Szkół nr 2 im. Stanisława Lema. – Adrian Kępką z klasy II bm zajął pierwsze miejsce w regionie, a Natalia Radomska z klasy II hp – miejsce trzecie. Aleksandra Jeżowska, uczennica klasy II It, otrzymała wyróżnienie. Adrian Kępką weźmie udział w finale ogólnopolskim konkursu, który odbędzie się 4-6 czerwca w Warszawie.

(ejm)