

# Institut Bewusster leben und lieben

## TRE – Tension & Trauma – Release - Exercises

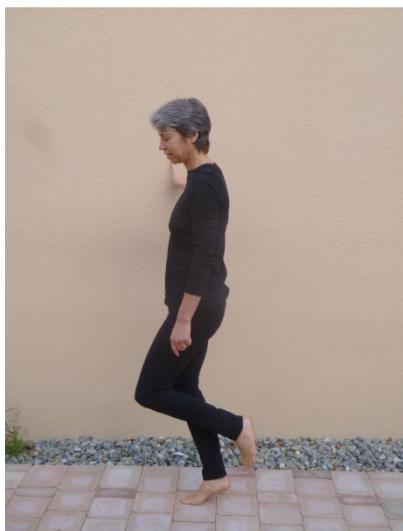
nach Dr. David Berceci

### Übung 1 – Füße kippen



- Schulterbreiter Stand
- Füße nach rechts kippen
  - Rechter Fuß auf Außenkante
  - Linker Fuß auf Innenkante
  - 30 Sekunden
- Nach links kippen
  - 30 Sekunden
- 2-3 x wiederholen
- Dann fließend hin und her rollen
- Dehnung der Fußgelenke

### Übung 2 Ferse hochziehen



- Mit rechter Seite seitlich an die Wand stellen und mit der Hand die Wand ganz leicht berühren. Sie dient dem Stabilisieren der Balance, es soll kein Abstützen sein.
- linkes Bein nach hinten anheben
- Linke Ferse so hoch wie möglich anheben und wieder absetzen
- Wiederhole bis Schmerzpunkt\*\* 7
- Beine ausschütteln
- Wechsel
- Alternativ Fuß nach hinten auf einen Stuhl legen

# Institut Bewusster leben und lieben

## Tension & Trauma – Release – Exercises (TRE)

### Übung 3 in die Knie gehen



- Zur Balance auf einem Stuhl mit den Fingern stabilisieren, evt. Auch mit den Händen auf dem Boden stabilisieren
  - Mit Standbein langsam in die Knie gehen und wieder aufrichten
  - Bis Schmerzpunkt 7 wiederholen
  - Wechsel
  - Achte gut auf Deine Knie.
- 
- Wird die Übung wie auf dem Bild gewählt, bitte darauf achten, dass der Kopf nach Unten hängt.

### Übung 4 Hände wandern



- Im Stand Beine seitlich grätschen bis Innenmuskulatur spürbar ist
- Knie weich
- Nach vorne beugen bis Hände schulterbreit auf dem Boden sind und sie das Gewicht des Oberkörpers leicht tragen
  - 3x tief atmen
  - Kopf nach unten hängen lassen

### Übung 4 Hände wandern



- Mit beiden Händen langsam zum rechten Fuß wandern
  - Die Beine sollen sich nicht bewegen.
  - 3 x tief atmen

# Institut Bewusster leben und lieben

## Tension & Trauma – Release – Exercises (TRE)

### Übung 4 Hände wandern



- Mit beiden Händen langsam zum linken Fuß wandern
  - Die Beine sollen sich nicht bewegen.
  - 3 x tief atmen

### Übung 4 Hände wandern



- Zurück zur Mitte wandern
  - Nach hinten zur Wand, zwischen den Beinen wandern oder alternativ Hände nach hinten zwischen die Beine Strecken
  - 3 x tief atmen
  - Spürst du ein Zittern oder. Vibrieren in den Beinen?
- Abschluss: zuerst die Beine wieder hüftbreit zusammenführen und erst dann langsam aufrichten
- Alternativ bei Über-Kopf-Probleme: mit Blick zur Wand sich an die Wand stellen, Beine grätschen, Hände an die Wand legen und mit den Händen nach rechts und links wandern. Der Abschluss ist dann wieder zur Mitte.

### Übung 5 Körperbogen



- Gut hüftbreit stehen
- Handflächen / Fäuste oberhalb vom Po auf das Kreuzbein legen
- Becken nach vorne schieben – Körperbogen
- Ellenbogen hinten möglichst weit zusammen
- 3 x tief atmen

# Institut Bewusster leben und lieben

## Tension & Trauma – Release – Exercises (TRE)

### Übung 5 Körperbogen



- Sanft von der Hüfte aus seitlich nach hinten links drehen und nach hinten über die Schulter schauen
  - Becken und Knie bleiben vorne, wie bei Autoscheinwerfern
  - 3 x tief atmen

### Übung 5 Körperbogen



- Sanft von der Hüfte aus seitlich nach hinten rechts drehen und nach hinten über die Schulter schauen
  - Becken und Knie bleiben vorne, wie bei Autoscheinwerfern
- 3 x tief atmen
- Danach wieder zur Mitte gehen und aufrecht hinstellen

### Übung 6 der imaginäre Stuhl



- Gegen eine Wand setzen –imaginärer Stuhl
  - Beine hüftbreit
  - Wichtig ist ein rutschfester Stand.
  - Füße so weit vor, bis das Gewicht nicht von den Knien, sondern von den Füßen gehalten wird
  - Bis Schmerzpunkt 7

# Institut Bewusster leben und lieben

## Tension & Trauma – Release – Exercises (TRE)

### Übung 6 der imaginäre Stuhl



- Schrittweise an der Wand hoch bewegen
  - Bei jedem Schritt verweilen
  - Bitte achte auf weiche Knie
  - Spürst du ein Zittern?
  - Nach und nach aufrechter werden, bis sich ein Zittern einstellt
  - Manchmal beginnt es erst, wenn die Knie fast durchgedrückt sind.
  - Max. Schmerzpunkt 5
  - Ca. 5 min.
- Aufrichten
  - Knie beugen
  - Oberkörper nach vorn hängen lassen
  - Fingerspitzen auf den Boden
  - Vielleicht zittert es weiter.
    - Bleibe so ca. 1-2 Min.

### Übung 7 Rückenlage



- Sich auf einer Isomatte auf den Rücken legen
  - Arme seitlich, Handflächen auf Boden
  - Beine anwinkeln, Fußsohlen zusammenbringen und so nah wie möglich zum Oberkörper führen, ohne sich dabei anzustrengen.
  - Die Knie so weit wie möglich nach außen fallen lassen – Fußsohlen bleiben zusammen.
- Becken deutlich anheben
  - Knie entspannt lassen
  - Bis Schmerzpunkt 7 oder max. 1 min.

# Institut Bewusster leben und lieben

## Tension & Trauma – Release – Exercises (TRE)

### Übung 7 Rückenlage



- Becken wieder ablegen
  - Die Füße jetzt ca. 20cm mehr vom Oberkörper entfernen und die Knie entspannt fallen lassen, wie die Flügel eines Schmetterlings. In dieser Position ca. 1 Minute ausruhen.
  - Dann, cm für cm die Knie anheben, bis sich ein Zittern oder Schütteln einstellt.
  - Ca. 2 Min. so zittern.

### Übung 7 Rückenlage



- Knie 2-5 cm schließen
  - Genau so weit, bis sich wieder ein Zittern oder Schütteln einstellt. Wieder ca. 2 Min. bleiben
  - Erlaube das Zittern so wie es ist. Oft fühlt es sich angenehm, freudig oder wohligh an.
  - Wann immer Du Dich unwohl fühlst, durch Veränderung der Position das Zittern stoppen und wenn Du es wieder möchtest, einfach wieder eine Zitterposition finden.
- Dann wieder die Knie um weitere ca. 2-5 cm schließen
  - Fühlen, bis sich ein Zittern einstellt. Ca. 2 Min.
- Noch einmal die Knie um weitere 2-5 cm schließen
  - Zittern zulassen
  - Das unwillkürliche Bewegen des Zitterns / Schüttelns einfach geschehen lassen
  - In diesen Positionen insgesamt ca. 10 Min. Zittern.

### Übung 7 Rückenlage



- Knie aufstellen
  - Leichter Abstand, Fußsohlen stehen auf dem Boden und Du findest eine Zitterposition.
  - Das Zittern und Schütteln kann sich ins Becken, den Rücken und den ganzen Körper ausbreiten, muss es aber nicht. Lass Dich überraschen, welches Zittern Dein Körper gerade möchte. lassen
  - In dieser Position ca. 10 Min. bleiben

# Institut Bewusster leben und lieben

## Tension & Trauma – Release – Exercises (TRE)

### Übung 7 Rückenlage



- Abschluss:
  - Füße nach unten gleiten lassen
  - Beine strecken und hinlegen
  - Ca. 1-2 min.

### Übung 7 Rückenlage



- Finde jetzt für ca. 3-4 Min. Deine Lieblingsposition und ruhe in Stille.
- Dann aufsetzen
  - Nachspüren
  - Wie fühle ich mich jetzt in meinem Körper?
  - Wie fühlt er sich an?

\*\* Mit dem Schmerzpunkt ist Deine persönliche Belastungswahrnehmung gemeint.  
0=keine Belastung, 10=höchste Belastung. Wähle bitte immer max. eine 7

### Infos:

- Die Übungen können täglich gemacht werden, auch um sich abends zu entspannen oder morgens zu energetisieren
- Das Zittern wird mit der Zeit (Auflösung der Anspannung / Traumata) weniger und eher ein Schnurren
- Zittere und schüttele so, wie es der Körper braucht – keine Wertung, nur beobachten
- Alle Übungen machen oder einzelne – schau, wie du ins Zittern kommst
- Lasse alle Gefühle zu, genauso wie auch alle Geräusche, Laute, die Dein Körper machen möchte.

Quelle: „Körperübungen für die Traumaheilung“ von Dr. David Berceli  
Herausgeber: Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse e.V.