

● SOMATISCHE PRAXIS · TRE

Die sieben TRE-Übungen

Eine sanfte Abfolge, um tief gehaltene Spannung zu lösen und deinen Körper in sein natürliches Zittern finden zu lassen.

TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) ist eine einfache Übungsreihe, die die Muskeln von Beinen, Hüften und den Psoas leicht ermüdet, damit dein Körper seinen eigenen Zitter-Reflex erreichen kann: ein selbstregulierendes Zittern, das gespeicherte Spannung entlädt und dem Nervensystem hilft, zur Ruhe zu kommen. Bewege dich langsam, bleib in einem Bereich, der sich angenehm anfühlt, und lass das Zittern von selbst kommen. Es gibt nichts zu erzwingen.

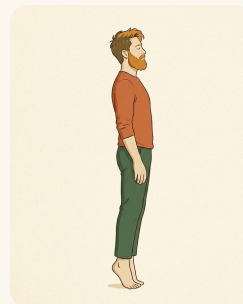
SO WENDEST DU SIE AN

Arbeite dich durch die stehenden Übungen, um Beine und Psoas sanft zu ermüden, und komm dann für den letzten Teil auf den Boden, wo das Zittern beginnt. Etwa 10 bis 15 Minuten, zwei- bis dreimal pro Woche, genügen völlig.



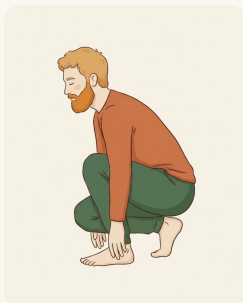
1 Füße & Knöchel wiegen 1–2 MIN

Stell dich barfuß hin, Füße hüftbreit. Wiege dich sanft von einer Seite zur anderen, roll dabei über die Innen- und Außenkanten der Füße, und heb dich dann auf die Fußballen und wieder ab. Das weckt Füße und Knöchel.



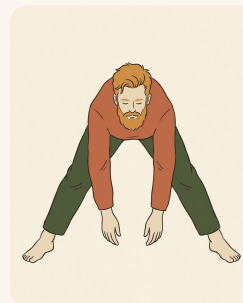
2 Fersen heben 1–2 MIN

Heb dich langsam auf die Ballen beider Füße, die Fersen weit nach oben, und senke kontrolliert wieder ab. Wiederhole, bis die Waden warm und leicht müde sind.



3 Tiefe Hocke 2–3 MIN

Beuge die Knie und sinke in eine tiefe Hocke, lass die Arme dabei gerade nach unten Richtung Boden hängen, statt sie auf den Beinen abzulegen. Mach es auf beiden Beinen gleichzeitig oder auf einem Bein: die einbeinige Variante sieht aus, als würdest du dich hinunterbücken, um einen Schnürsenkel zu binden.



4 Weite Vorbeuge 2–3 MIN

Stell die Füße weit auseinander, weiche Knie, und beuge dich aus der Hüfte nach vorn, lass Oberkörper und Arme hängen. Spüre die Dehnung in Innenschenkeln und Hüften.

● SOMATISCHE PRAXIS · TRE

Die Abfolge geht weiter



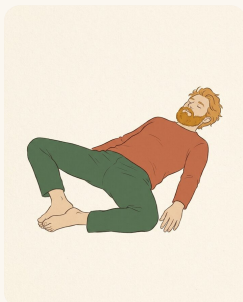
5 Vorderseite dehnen 1–2 MIN

Steh aufrecht, die Hände ins Kreuz gelegt, und lehn dich sanft zurück, öffne die Brust. Das dehnt den Psoas und die ganze Vorderseite des Körpers.



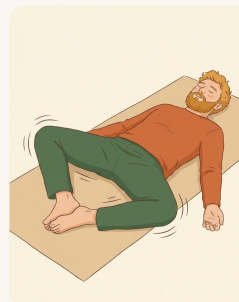
6 Wandsitz 1–3 MIN

Lehne den Rücken flach an eine Wand und rutsche nach unten, bis die Knie fast 90 Grad gebeugt sind, als würdest du auf einem unsichtbaren Stuhl sitzen. Halte und atme ruhig weiter, während die Beine arbeiten. Dieses tiefe Halten ermüdet die Beine so weit, dass das Zittern kommen kann.



7a Hüfte heben 2–3 MIN

Leg dich auf den Rücken und bring die Fußsohlen zusammen, lass die Knie in eine Rautenform nach außen fallen. Von hier hebst und senkst du sanft die Hüfte. Das lädt die ersten Zitterbewegungen ins Becken ein.



7b Das Zittern 3–5+ MIN

Bleib in derselben Rautenform, Fußsohlen zusammen und Knie geöffnet, und lass die Beine von selbst zittern. Ruhe, atme und erlaube das Zittern. Hier geschieht die Entladung.

Wenn du bereit bist, streck die Beine aus und komm zur Ruhe. Lieg oder sitz ein paar Minuten still und lass dein System integrieren. Trink etwas Wasser und nimm wahr, was sich anders anfühlt.

● **Erdung & Sicherheit**

- Das Zittern ist unwillkürlich und sicher. Lass es sanft bleiben, nie erzwungen oder gemacht.
- Du hast immer die Kontrolle. Um das Zittern zu verlangsamen oder zu stoppen, streck die Beine aus, stell die Füße flach und ruhig auf und atme langsam. Es beruhigt sich innerhalb von Momenten.
- Bleib in einem Bereich, der sich gut anfühlt. Weniger ist mehr. Wenn starke Gefühle oder Überforderung aufsteigen, pausiere und erde dich: spüre den Boden unter dir und benenne ein paar Dinge, die du sehen kannst.