

TRE

Liberación de la Tensión,
estrés y el Trauma



contactanos

CEL: +52 967 107 6373

centrogodiez@hotmail.com

www.godiez.com

El poder transformador del sufrimiento encuentra posiblemente su expresión más clara en las cuatro verdades nobles de Buda. En la primera Buda enseña a sus discípulos que el sufriente forma parte de la condición humana, la segunda y muy interesante es saber porque estamos sufriendo, que más que nada es como lidiamos con nuestro presente con los efectos de los sucesos del pasado, la tercera y más importante resaltar es que el sufrimiento puede ser sanado y transformado y la cuarta una vez encontrado la causa del sufrimiento es encontrar el camino para salir de él.

Existe una técnica para liberarte, aquí te contare en qué consiste esta novedosa terapia, que se dirige a convertirse una herramienta que podrá aliviar las heridas no solo individuales sino también colectiva.

Esta técnica es TRE, sigla en inglés que viene a traducir 'Ejercicios para la liberación de la tensión, el trauma y el estrés' es una innovadora alternativa para sanar tensiones, dolores, miedos y traumas a causa de situaciones de alto impacto en las personas ya sean evidentes o menos evidentes como son las evidentes la guerra, abuso físico emocional, abandono durante la infancia, ser testigo de algo violento y enfermedades y lesiones graves, las poco evidentes desastres naturales, procedimiento medico invasivo, caídas y lesiones leves, accidentes automovilísticos incluso alguna situación emocional.

TRE es una técnica muy simple de 6 ejercicios desarrollada por Dr. David Bercei, que utiliza la sabiduría innata del cuerpo para encontrar patrones físicos de tensión que ayudan a liberarlo del estrés, la tensión y los traumas guardados, de una manera segura y eficaz a través de un mecanismo llamado "Temblor Neurogenico".

Temblar es una reacción común en todos los organismos vivos a nivel inconsciente e instintivo que permiten liberan el exceso de carga energética que quedo almacenada después de una situación traumática, como personas culturalmente hemos aprendido a suprimir o anular esta respuesta.

Con los temblores se envía un mensaje al cerebro para que deje de producir las "hormonas del estrés" (cortisona y adrenalina) que se activan cada vez que nos sentimos amenazados; sucede que en la rutina diaria esta sensación queda "encendida", por lo que el cerebro permanece siempre en estado de alerta, lo que repercute de manera negativa en nuestra salud.

El cuerpo contiene todos los mecanismos anatómicos y fisiológicos necesarios para restaurar una salud óptima después de que el trauma ha pasado.

No hay contraindicaciones ni edad para realizar esta técnica, sin embargo hay que tomar algunas consideraciones en personas con problemas mentales, personas de la tercera edad y mujeres embarazadas.

BENEFICIOS

- Reducción de la tensión muscular y el dolor de espalda .
- Mayor flexibilidad .
- Disminuye los síntomas de Trauma Vicario .
- Curación de viejas heridas emocionales .
- Alivio de afecciones médicas crónicas.
- Disminuye la ansiedad.
- Reduce los síntomas del estrés.
- Postraumático (Ansiedad, Trastornos del sueño, Irritabilidad).
- Incrementa la energía y resistencia.
- Menos estrés en el lugar de trabajo.
- Mejora el sueños.

¿A QUIÉNES BENEFICIA EL TRATARSE CON TRE?

Dado que este mecanismo de temblor en los músculos es parte de nuestro comportamiento natural como seres humanos, todos podemos beneficiarnos con TRE.

El temblor puede liberar emociones, tanto leves como ansiedad severa, ya sea que hubiera sido causada por estrés laboral, tristeza, preocupación excesiva; conflicto en las relaciones, tensión física o traumas causados por accidentes.



¿CÓMO REACCIONA EL CUERPO ANTE TRAUMA?

"El trauma es una experiencia de vida abrumadora y aparentemente insoportable", menciona el Dr. Berceles.

"Como especie humana, estamos neurológica, biológica y psicológicamente diseñados para experimentar, madurar, sobrevivir y hasta evolucionar a través de la situación traumática. Estamos genéticamente codificados para dejar ir y recuperarnos del trauma y deshacernos de cualquier experiencia que obstruya o interfiera el proceso natural de evolución del cuerpo humano. El trauma es una oportunidad para cambiar y nacer".





Cuando estamos frente a una situación difícil, el instinto actúa. Las partes más primitivas del cerebro- el sistema límbico y el tallo cerebral- se hacen cargo, el cuerpo responde liberando cortisol y adrenalina, la persona es puesta en estado alerta. La sangre va hacia los músculos para posibilitar que la persona huya o luche. Cuando nos enfrentamos al peligro, los músculos se contraen para protegernos. Los músculos Psoas (llamados conectores) son los que juegan el papel principal en la respuesta humana de lucha, huida o congelamiento (freeze). Los músculos psoas permanecen contraídos hasta que el peligro termina. Los animales, cuando están en su hábitat natural liberan la carga que desarrollaron durante la situación traumática por intermedio del temblor, que es la habilidad natural que tiene el cuerpo para descargar energía.



TRE

liberación de la Tensión, estrés y el Trauma

Esto es lo que le permite a los animales sobrevivir ya que de esta manera no permanecen en constante estado de miedo o pánico. El temblor y la liberación les permiten sanar y desarrollar resiliencia frente a futuros traumas.

**TE INVITO A TEMBLAR Y
EXPERIMENTAR ESTA
TÉCNICA LIBERADORA.
ESTOY SEGURO QUE TE
LIBERARA DE MUCHOS
TRAUMAS**



GALERIA

