

# Sistema TRE para controlar el estrés

LAS EXPERIENCIAS QUE NOS CAUSAN DOLOR O ANGUSTIA NO SE OLVIDAN, SINO QUE QUEDAN MARCADAS PROFUNDAMENTE TANTO EN LA PSIQUE COMO EN EL CUERPO, AFECTANDO A NUESTRAS VIDAS DESDE ESE INSTANTE. GRACIAS AL SISTEMA TRE ES POSIBLE DESBLOQUEAR LAS SECUELAS DE ESAS VIVENCIAS ESTRESANTES O TRAUMÁTICAS. VEAMOS CÓMO

Texto: David Berceli



EL EXPERTO

David Berceli

Es psicoterapeuta, analista de bioenergética, consultor internacional y experto en intervención del trauma y resolución de conflictos. A lo largo de su trayectoria profesional ha trabajado con la Madre Teresa y ha residido en diferentes países de gran conflictividad social y bélica, lugares en donde sus programas de recuperación del estrés postraumático se han desarrollado con gran eficacia.

# E

l doctor David Berceli, especialista en estrés postraumático, ha desarrollado la

Técnica Corporal para la Reducción Profunda del Estrés y la Tensión Posttraumática (TRE) como herramienta para tratar el impacto que las experiencias traumáticas dejan en el cuerpo. En sus orígenes, este método fue diseñado para ser aplicado en amplios grupos de personas, tales como personal militar o sanitario y supervivientes de desastres naturales o de violencia social y doméstica. Más recientemente, se ha comprobado, a través de la experiencia en más de 27 países, que beneficia a todas aquellas personas que están sometidas a un nivel alto de estrés y tensión independientemente de su origen y contexto.

## ¿EN QUÉ CONSISTE?

TRE, acrónimo de *Tension and Trauma Realising Exercises* (*Ejercicios para la Liberación de la Tensión y el Trauma*), es una técnica simple por la que, mediante ejercicios físicos, se reduce el estrés

negativo o la tensión que acumula el cuerpo cotidianamente, y también da una posible resolución al estrés corporal, psíquico y emocional generado por la vivencia de situaciones puntuales difíciles o prolongadas en el tiempo. La técnica se compone de seis ejercicios físicos de fácil ejecución, destinados a liberar la tensión profunda del cuerpo mediante un proceso autodirigido de vibración denominado temblor muscular neurogénico. **Este temblor se origina en el centro del esquema corporal a nivel de las cadenas musculares profundas**, sobre todo de los músculos psoas, y reverbera hacia el exterior a lo largo de la columna vertebral, liberando la tensión desde el sacro hasta el cráneo.

Una vez que se aprenden dichos ejercicios tras varias sesiones dirigidas, pueden combinarse, acelerarse o reemplazarse por cualquier actividad física, como caminar o practicar yoga, y con la práctica y el tiempo, los temblores musculares voluntarios surgirán naturalmente en una posición corporal de descanso sobre el suelo. En este momento, TRE se convierte en un rápido



método para obtener una consistente sensación física, emocional y psíquica de bienestar y equilibrio para poder ser utilizada a diario.

### ¿PARA QUÉ SIRVE?

El mecanismo de temblores provocado por TRE es parte de un comportamiento natural del cuerpo humano. Por eso todas las personas se pueden beneficiar de esta técnica. La vibración de los músculos (temblores neurogénicos) **incrementa la resiliencia del cuerpo, es decir, la capacidad de la persona de asumir con flexibilidad situaciones límite** y sobreponerse a ellas, favoreciendo la relajación profunda que reduce los niveles de estrés. Puede aliviar las emociones que van desde un ligero enojo o disgusto hasta una ansiedad severa, independientemente de si es causada por estrés laboral, preocupación excesiva, conflictos en las relaciones, estrés físico o trauma

## Seis ejercicios físicos provocan un temblor en las cadenas musculares profundas que logran liberar la tensión

provocado por accidentes. Además, se ha comprobado que reduce el dolor y aumenta la movilidad de la persona, ayudando así a acelerar la recuperación provocada por lesiones.

La técnica es simple, asequible y no requiere instrumental o equipos tecnológicos, siendo así aprovechable por cualquier persona. Tiene el potencial añadido de contribuir significativamente a la salud pública y de mejorar el bienestar a nivel general mediante la reducción de los perjuicios y consecuencias derivadas del estrés relacionado con enfermedades

### ¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

Las experiencias dolorosas, el estrés y la tensión son parte de nuestra vida diaria. Pero, con frecuencia, no nos damos cuenta de cómo estas experiencias se graban profundamente en la memoria y en el cuerpo. A diferencia de otros

## El método...

**está siendo practicado por miles de personas en el mundo como una técnica efectiva para aliviar el estrés, la tensión diaria y la ansiedad generada por las presiones del día a día, así como por las formas crónicas, tensión física y trauma emocional. El doctor David Bercei ha publicado el libro *The revolutionary trauma release process. Transcend your toughest times* (Namaste Publishers), traducido al español con el título *Liberación del trauma. Perdón y temblor es el camino*.**

### + Info

**JUAN CARLOS GARAIZÁBAL**  
bilbovoz@gmail.com  
y **SUSANA SACHETTI**  
susachetti@hotmail.com  
www.traumaprevention.com



métodos, este está diseñado para librar al cuerpo de estas tensiones musculares que se encuentran retenidas a un nivel profundo y llevarlo de nuevo a un equilibrio natural, favoreciendo que todos los sistemas (psíquico, neurológico, endocrino, nervioso e inmunológico) puedan realizar sus funciones en interacción y mantener el estado de salud de la persona.

A medida que el cuerpo se libera de la tensión retenida y de los impactos de situaciones traumáticas con la práctica continuada de los ejercicios del método, cada día aparecen nuevos beneficios, como por ejemplo, la **reducción de los niveles de preocupación y ansiedad**, de la tensión de origen laboral y del dolor de espalda, el **aumento de la energía vital y de la resistencia**, o la mejora en la calidad de las relaciones, en el sueño y en la postura corporal. También el sistema contribuye a reducir los niveles de ansiedad generada por una enfermedad seria, así como los síntomas del síndrome de estrés postraumático.

**Se debe practicar como mínimo dos veces a la semana. Con 15 minutos de temblor por sesión al día es suficiente**

#### ¿A QUÉ TIPO DE PERSONAS VA DIRIGIDO EL MÉTODO?

TRE beneficia a todas aquellas personas que sufren de estrés y tensión, así como a aquellos que han padecido una experiencia traumática. El estrés, la ansiedad y el trauma son estados y situaciones comunes que, si se experimentan a niveles altos, desembocan en contracciones de la musculatura que causan dolor, incomodidad o enfermedad. Mediante la práctica de técnicas como estas podemos prevenir que los niveles de estrés y tensión alcancen un punto de enfermedad crónica.

**Personas que tienen a familiares bajo su cuidado en situación de dependencia**, víctimas de violencia de género, familiar o social, personas que han sufrido la pérdida de un ser querido o de su puesto de trabajo, personas que han sufrido un accidente, profesionales que se ven sometidos a situaciones constantes de tensión como personal sanitario, profesores, policías, militares, asistentes sociales o personas con síndrome de estrés

postraumático y todos aquellos que deseen aumentar su capacidad de flexibilidad para manejar una situación difícil y sobreponerse a ella son susceptibles de beneficiarse del método.

#### ¿CÓMO PRACTICARLO Y CUÁL ES EL MOMENTO MÁS ADECUADO?

Como cualquier otro método, requiere un tiempo hasta que uno se acostumbra. Una vez que los ejercicios se han aprendido y el temblor se ha activado varias veces, el proceso se hará más rápidamente. Sugerimos que **15 minutos de temblor-vibración es suficiente para una sesión**. Hay personas que tienen una experiencia tan positiva que alargan este proceso de alivio durante más tiempo. Con el tiempo, los practicantes se dan cuenta de que son capaces de activar la liberación del estrés y la tensión sin realizar toda la rutina de ejercicios.

Se puede practicar todos los días, pero al menos se debe dos veces a la semana. No obstante, incluso una práctica ocasional será beneficioso para reducir la tensión muscular retenida a un nivel profundo. Cualquier momento del día o la noche es bueno.

#### EL LIBRO



#### LIBERACIÓN DEL TRAUMA. PERDÓN Y TEMBLOR ES EL CAMINO

David Bercei.

Editorial: Cuatro Vientos.

Precio: 39,37 €.