

Instruktioner för TRE

Minnespunkter

- *Hur ofta?* Jag rekommenderar att du börjar med att göra övningen varje, varannan eller vart tredje dag. Se texten om "Att skapa en intention" för att få hjälp att göra en målsättning.
- *Hur länge?* Gör övningen i 10-20 min (det avser bara tiden när du arbetar med skakningarna). Lyssna till din kropp och se vad den vill och behöver. Märk även effekten efteråt och anpassa tiden efter dina behov. Vissa dagar kan 5 minuter vara nog, andra dagar kanske du vill öva en halvtimme eller en timma. Tänk på att inte göra för mycket heller. Du kan alltid fortsätta processen vid nästa övningstillfälle.
- *Var?* Använd filt, yogamatta eller annat tunt underlag på golvet för de liggande övningarna. Öva i ett rum där du känner dig trygg och får vara ostörd. Försök att ge dig själv tillräckligt med tid och rum så att du kan göra övningarna utan press.
- *De förberedande övningarna* är som stöd hjul när du ska lära dig att cykla. När du gjort de förberedande övningarna några gånger så kan du pröva att börja direkt från liggande position. Om det inte funkar så gå igenom steg 0-3 långsammare eller gå tillbaka till de förberedande övningarna. Du kan också använda de förberedande övningarna som ett sätt att komma in kroppen och koppla bort från ett stressat vardagssinne. Använd 60-70% av din styrka i de förberedande övningarna. Ha dina knän lätt böjda i alla positioner. Endast när du vill avsluta skakningarna så låser du knäna.
- *Att öva sittande mot väggen.* Du kan arbeta med skakningarna mot väggen. Om det inte kommer av sig självt på väggen, gör såhär: Ta mer tid i positionerna innan du skjuter upp längs väggen och fokusera samtidigt på att slappna av i resten av kroppen. Pröva även att trycka kroppen uppåt längs väggen, snarare än in mot den för att fokusera vikbäring på framsida lår. När det börjar vibrera i dig, se om du kan stanna kvar i det läget i minst 30sek innan du glider upp en bit till. När skakningarna är "stabila" så leta dig upp en bekväm position med en lätt böj i benen.
- *Skakningarnas karaktär:* När skakningarna börjar så är de oftast försiktiga och lokaliserade till ben och höfter. Allteftersom du fortsätter göra övningen så sprider sig rörelsen till andra delar av kroppen. Skakningarna kan vara stora och små, regelbundna eller oregelbundna, som en stretch eller sammandragning. Det finns inget rätt och fel i hur och var skakningarna går. Lita på att din kropp! Skakningarnas karaktär förändras naturligt allteftersom du gör övningen hemma. Om du önskar att skakningarna skall fortplanta sig till en annan del av kroppen så pröva att vila din uppmärksamhet och kanske dina händer på den del av kroppen som ligger närmast det området som vibrerar just nu. Det ger feedback till nervsystemet och kan hjälpa inkludera det närliggande området i skakningarna. Kom ihåg att du *inte* behöver påskynda processen. Det finns ingen anledning att stressa genom avslappningen! ☺ Om du övar regelbundet och upprepar samma mönster i mer än två

veckor så kan du behöva göra vissa modifikationer. Hör av dig till din instruktör för mer information.

- *Under övningen: Andning.* Lagg märke till din andning och låt dig sucka och släppa ut andningen under tiden du skakar.
- *Under övningen: Närvaro i kroppen.* Försök att behåll kontakt med kroppen under övningen och var nyfiken på vad som pågår i kroppen. Om du tänker eller fantiserar så är det inget fel på det, det stör inte processen, men för mycket distraherande tankar kan störa. Om du märker att du är frånvarande eller tänker för mycket, så för bara mjukt tillbaka uppmärksamheten till kroppen, andningen och skakningarna.
- *Om känslor:* Om känslor eller någon smärta kommer upp under övningen så känn efter om du känner dig trygg med att utforska den. Du kan alltid ta en paus eller fortsätta en annan gång. Om du bestämmer dig för att fortsätta så ta hjälp av andning och närvaro för att hålla känslan eller smärtan och märk om den förändras under övningens gång.
- Om du skulle uppleva överväldigande känslor eller smärta som du inte känner dig trygg med, eller att du känner dig väldigt frånvarande under eller efter övningen så hör av dig till din instruktör för vägledning.
- *Integration och avslappning:* Spendera 5 min i stillhet efter skakningarna för att integrera förändringarna och verkligen låta dig själv slappna av. Om du vill, ta en tupplur eller låt bara tiden gå och upplev varandet.
- *Frågor och feedback:* Alla frågor, kommentarer och funderingar är väldigt välkomna!

Övningarna

Stående

0. *Kort meditation/centrering.* Stå på golvet, helst barfota. Känn kontakten med golvet, tyngden av din kropp, och ta några djupa andetag och centrera dig. Märk att du är här.
1. *Slalomåkning.* Stå med benen axelbrett isär och med knäna lätt böjda. Rulla över på sidan av fötterna. Om du börjar till höger så hamnar vikten på insidan av vänster fot och utsidan av höger fot. Rulla långsamt till nästa sida. Synka rörelserna med andningen om du vill. Upprepa ca 5 ggr.
2. *Tålyft.* Ställ dig på en fot, lyft den andra foten och sätt ner tårna i marken som balansstöd. Hela vikten är på främre foten. Med knät lätt böjt, lyft långsamt upp på tå på den främre foten och kom ner igen. Upprepa 5-10 ggr eller tills du börjar känna dig trött. Byt ben och upprepa.
3. *Modifierat utfall.* Stegra mer isär med benen och sätt ena foten några decimeter bakom den andra. Bakre foten har bara trampdynan i golvet. Med bålen kvar i mitten sjunk långsamt ner mot golvet (liknande ett utfall, men du stannar kvar i mitten) och kom upp igen. Märk att det främre knät *inte* böjer sig framför tårna (lägg vikten på hälen). Upprepa 5-10 ggr eller tills du börjar känna dig trött. Byt ben och upprepa.
4. *Framåtböj - benstretch.* Ställ dig med fötterna brett isär och knän lätt böjda. Fäll överkroppen framåt och häng ner med armar och huvud mot golvet. Stanna där 3 andetag, känn stretchen i baksida lår. Vandra med händerna till vänster fot och stanna där 3 andetag, känn stretchen i vänsterlårets insida och baksida (benen står statisk kvar när du går till

foten). Sen till höger fot och stanna där 3 andetag, känn stretchen i högerlårets insida och baksida. Kom sen till mitten med händerna och sträck armarna bakåt mellan benen och stanna 3 andetag, känn stretchen i baksida lår. Kom sedan försiktigt upp till upprätt position, bibehåll lätt böj i knäna.

5. *Höftstretch*. Stå med fötterna lite bredare isär. Sätt händerna på rumpan, skjut fram höften och fäll bak axlarna. Stanna där 3 andetag. Känn stretchen i framsidan av kroppen, särskilt framsidan av höfterna. Rörelsen skall inte belasta ryggen. Roter höften åt vänster och stanna där 3 andetag, rotera sen åt höger och stanna där 3 andetag.

Sittande

6. *Sitta mot väggen – "jägarvila"*. Sätt dig med ryggen mot en vägg och fötterna i golvet, barfota för att få fäste. Se till att du kan se tårna från där du sitter – så att knäna inte överbelastas. Välj en position som är lagom utmanande och stanna där i ca 1 min. När du blir trött så flytta dig upp en liten bit längs väggen (5-10cm) och stanna där ytterligare ca 1 min. Fortsätt upp längs väggen i 3-4 steg. Bibehåll böj i knäna och flytta med fötterna närmare vägen samtidigt som du flyttar ryggen högre upp längs väggen. Den här positionen användas för att arbeta med skakningarna. Se punkten ovan om du vill ha hjälp med det.
Framåtböj. Ta ett steg bort från väggen, böj på knäna och fäll överkroppen framåt. Stanna med benen böjda och armar och huvud hängande 10-20 sekunder innan kommer upp igen. Här kan skakningarna ofta kännas.

Liggande

7. *Bäckenlyft*. Lagg dig på rygg, böj på knäna, sätt ihop fotsulorna och låt höfterna falla ut åt sidan. Lyft bäckenet upp i luften och håll kvar i ca 30 sek eller tills du börjar känna dig trött. Upprepa en gång.
 8. Ligg kvar med fotsulorna ihop och benen utfällda åt sidan.
STEG 0. Slappna av med benen utfällda i 1 minut.
STEG 1. Fäll ihop benen bara några centimeter och stanna där 1-3 min.
STEG 2. Fäll ihop benen 'halvvägs upp' och stanna där 1-3 min.
STEG 3. Fäll ihop benen så långt upp du kan komma med fotsulorna. fortfarande ihop och stanna där 1-3 min.
- + Härifrån kan du välja att sätta stanna kvar med fotsulorna ihop eller sätta fotsulorna i golvet. Du kan experimentera med hur du positionerar benen för att bättre framkalla skaket. När du vill ta en paus eller avsluta övningen så sträck ut benen raklånga.
- *Avslappning*: Avsluta alltid övningen med en stilla stund för integration. Låt hela kroppen bli tung och slappna sv. Lagg märke till sensationer som kommit upp genom övningen. Om du vill så kan du guida dig själv genom en avslappning från topp till tå – tänk "jag slappnar av och låter ansiktet bli tungt" och låt ansiktet slappna av en liten stund och fortsätt på samma sätt genom alla kroppsdelar. Tacka dig själv och din kropp. Rulla sedan över på sidan och ta dig sedan upp till sittande.

Lycka till!