

## TRE<sup>®</sup>-BIJSLUITER

**Een TRE<sup>®</sup>-sessie en de oefeningen lijken heel eenvoudig en zijn het eigenlijk ook. Je kunt ze echter ook simpelweg verkeerd doen en/of te weinig luisteren naar verontrustende signalen van je lichaam.**

Ondanks de eenvoud van TRE<sup>®</sup>, is de uitvoering soms toch complexer dan je vermoedt. Hierbij een aantal richtlijnen.

- Na afloop van een TRE<sup>®</sup>-sessie kan de ontlading nog zo'n 3 à 4 dagen doorgaan.
- Tijdens en na een TRE<sup>®</sup>-sessie kun je de volgende symptomen ervaren: misselijkheid of hoofdpijn, vermoeidheid, zweten en sensaties in organen. Ook kan urine, ontlasting en de zweetgeur anders zijn dan normaal. Dit zijn allemaal vormen van ontlading/ontgiftig.
- Goed drinken en slapen is aan te raden i.v.m. de verhoogde afgifte van afvalstoffen.
- Wanneer bovenstaande symptomen tijdens of na de sessie te heftig zijn of te lang aanhouden na de sessie, dan is dit een teken dat de sessie voor je lichaam te heftig was.  
**Tip:** halveer dan de tijd van trillen op de vloer. Onderzoek of de sensaties hierdoor afnemen. Indien ja, dan kun je na enkele keren de duur van de sessie beetje bij beetje weer verhogen.
- Voel je 'pijn' tijdens een oefening, pas de oefening dan fysiek aan, en/of verlaag de intensiteit van de oefening. Helpt beide niet, doe de oefening dan niet. Gecertificeerde TRE<sup>®</sup> Providers kunnen je aanpassingen voor elke oefening aanleren.
- Wanneer je je oncomfortabel voelt om je TRE<sup>®</sup>-sessie alleen en zelfstandig thuis te doen, neem dan contact op met een gecertificeerde TRE<sup>®</sup> Provider.
- Het is aan te raden om TRE<sup>®</sup> minimaal 2-6 keer onder begeleiding van een professionele TRE<sup>®</sup> Provider te doen voordat je thuis zelfstandig aan de slag gaat.  
Zo weet je zeker dat je lichaam zich voldoende veilig voelt om ook daadwerkelijk te ontladen. De ervaring leert dat mensen vaak wel een intensieve TRE<sup>®</sup>-sessie ervaren, maar dat ze uiteindelijk niet in staat zijn het lichaam daadwerkelijk te ontladen. Je blijft dan moe en gespannen, maar hebt aan de andere kant wél het gevoel dat je een goede (intensieve) TRE<sup>®</sup>-sessie hebt gehad. Het positieve resultaat blijft dan uit.

- Tip voor de eerste 2-3 maanden: oefenen TRE<sup>®</sup> max. om de 2 dagen (max. 3x per week). Na deze periode voel je vanzelf aan wat jouw voorkeursritme voor TRE<sup>®</sup> is. Om je blijvend goed te voelen, is het wel zo dat je een TRE<sup>®</sup>-sessie regelmatig moet blijven doen. Doe je dit te weinig, dan zal het positieve opgebouwde resultaat afnemen. Je kunt dit eenvoudig vergelijken met het opbouwen van lichamelijke conditie. Stop je hiermee, dan neemt je conditie ook weer af.
- Doe het ontladen in de eindhouding met de voeten en bekken plat op de grond max. 15 minuten. Ga je snel over je grenzen heen en/of ben je heel gevoelig, hou dan eerst max. 5 minuten aan!
- Observeer vooral hoe je lichamelijke en emotionele reactie is tijdens de oefeningen en bewaak de grenzen die je lichaam aangeeft. Binnen de comfortzone blijven, is hierbij een *must*. Denk aan het 'cijfer 7'. Stop bij twijfel, er gebeurt altijd meer dan we kunnen waarnemen.
- Zorg dat je op een veilige en ontspannen manier de trillingen ervaart. Wanneer dit te overweldigend is voor je lichaam dan ontlaadt/ontgift je niet. Het positieve resultaat van TRE<sup>®</sup> blijft dan uit. Dit is een extra reden om kortstondig begeleiding te nemen door een gecertificeerde TRE<sup>®</sup> Provider.
- Soms kunnen er emoties en zelfs oude trauma's vrijkomen waardoor klachten tijdelijk (max. 3 tot 4 dagen) kunnen verergeren. Mochten er heftige reacties optreden in welke vorm dan ook, aarzel niet om contact op te nemen met een erkende TRE<sup>®</sup> Provider.
- Wanneer je je tijdens de TRE<sup>®</sup>-sessie overweldigd voelt, stop het proces dan op een veilige manier, zoals door je TRE<sup>®</sup> Provider aangeleerd (**zelfregulering**).