



Metodo Tre

Esercizi per Rilasciare Stress e Traumi

[David Bercei](#)

Un utile metodo di auto-guarigione dai traumi!

Il TRE (Trauma Releasing Exercises, “esercizi di rilascio del trauma”) è un metodo sviluppato negli Stati Uniti da David Bercei e ideato specificamente per superare le esperienze traumatiche e le problematiche che comportano.

Ispirato alla Bioenergetica, al Tai Chi e ad altre pratiche orientali, questa tecnica – attraverso semplici esercizi muscolari eseguibili in modo autonomo – insegna a evocare nel proprio corpo il tremore

neurogeno allo scopo di rilasciare le tensioni accumulate e così ristabilire nell’organismo uno stato di benessere.

Nel libro vengono affrontati in maniera semplice ma esaustiva i meccanismi generati dai traumi nella psiche dell’uomo e come questi possono influenzare profondamente la nostra quotidianità. Eppure, secondo l’autore, anche le esperienze più traumatiche – nonostante tutta la sofferenza che ci hanno causato – possono essere trasformate in risorse per vivere un’esistenza più piena e significativa.

<http://www.craniosacrale.it/blog/metodo-tre-trauma-releasing-exercises/>