

NEUROGENES ZITTERN (NZ)

Ablauf

David Bercelli hat eine Abfolge von leichten und einfachen Körperübungen entwickelt (**TRE** – Trauma and Tension Releasing Exercises) mit denen ein unwillkürliches, neurogenes Körperzittern hervorgerufen wird. Dadurch können sich tiefliegende, muskuläre Verspannungen und Verhärtungen wirksam auflösen. Im Workshop orientieren wir uns an seinem Vorgehen und seiner Übungsfolge.

Sie sind eine sehr effektive Hilfe zur Selbsthilfe, die in vielen Ländern von Einzelpersonen und Organisationen (Entwicklungshilfe in Krisengebieten, Polizei, Militär, ...) angewendet werden.

Was ist neurogenes Zittern?

Neurogenes Zittern ist ein natürlicher Selbstheilungsmechanismus über den alle Säugetiere verfügen. In Bedrohungssituationen übernehmen alte autonome Teile unseres Gehirns das Kommando und aktivieren Notprogramme (Kampf-, Flucht- und Erstarrungsreflex) auf die wir willentlich keinen Einfluss haben. Bei der Erstarrung wird die Überlebensenergie, die vorher für den Kampf oder die Flucht zur Verfügung stand, im Körper eingefroren. Wird dieser Zustand nicht aufgelöst, reagiert der Körper weiterhin (auch im Alltag) so, als ob die traumatische Bedrohung noch vorhanden wäre. Das neurogene Zittern ist die natürliche Auflösung dieser Erstarrung. Es löst behutsam und langsam die An- und Verspannungen, die angestaute Energie und die verursachenden Botenstoffe aus dem Körper. Damit kann sich wieder eine tiefe Entspannung im Körper ausbreiten.

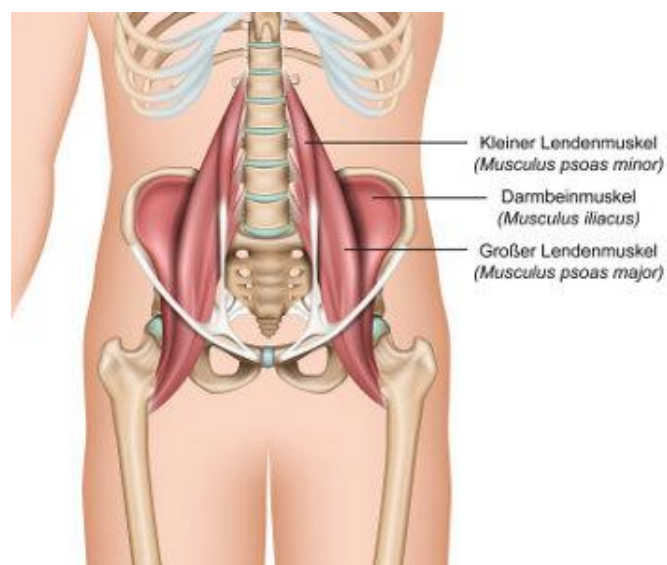
Bedeutung im Alltag

Auch im **Alltag** kann chronischer Stress Spuren in unserem Körper hinterlassen. Muskuläre Verspannungen in Form von Rücken-, Bauch- oder Kopfschmerzen, nächtlichem Zähneknirschen, Schlafstörungen oder Gefühle von innerer Unruhe, Gereiztheit oder Angst sind weit verbreitete Phänomene bei denen NZ einen wertvollen Beitrag leisten kann.

Was passiert bei im Körper?

Die **Psoas-Muskeln** spielen eine zentrale Rolle bei einem Erstarrungsreflex. Diese Muskeln befinden sich in der Mitte des Körpers und verbinden den Rücken mit dem Becken und den Beinen. In einer Bedrohungssituation kontrahieren diese Muskeln um unsere lebenswichtigen Organe zu schützen.

Das NZ löst die Spannung dieser tiefsitzenden Muskelgruppe und sendet dann Signale an das Gehirn, dass die Bedrohung vorüber ist.



Quellen Bild und Text

<https://www.treschweiz.ch/sample-page/>

<http://posttraumatische-belastungsstoerung.com/tre-tension-and-trauma-releasing-exercises>