

# TRE Kurzanleitung

---

## Vorübungen



1. Lege die Fußsohlen aneinander und führe die Füße so weit zum Becken wie es bequem ist. Die Arme können seitlich, auf dem Bauch oder am Kopf liegen.
2. Lasse die Knie für einen Moment entspannt auseinanderfallen.
3. Hebe das Becken an: für eine Minute, bis es zu anstrengend wird, oder bis es einige Zeit zittert oder wippt.
4. Lege das Becken langsam wieder ab.

## Heilsames Zittern



5. Lasse die Füße ein Stück vom Becken weggleiten, so wie es bequem ist, und die Knie locker auseinander fallen.
6. Schließe die Knie um 2-3cm, bis sich ein Zittern oder Wippen einstellt. Nach 2-3 Minuten schließe sie noch ein Stück weiter und suche einen Bereich, in dem es zittert oder wippt oder sich lebendig anfühlt.
7. Nach einigen weiteren Minuten stelle die Fußsohlen auf, bei leicht geöffneten Knien.
8. Überlasse dem Körper für 10-15 Minuten, wo und wie er zittert, nimm ab und zu einen tiefen Atemzug.
9. Sollte es dir zu viel werden, kannst du das Zittern jederzeit durch Ausstrecken der Beine unterbrechen oder beenden.

## Entspannung



10. Strecke deine Beine aus.
11. Nimm dir 2-3 Minuten in deiner Lieblingsposition zum Nachspüren.
12. Komme über die Seite zum Sitzen. Was fühlst du in deinem Körper?