SØNDAG

HELSE

Skjelve-bølgen

TEKST OG FOTO KAI ELDØY NYGAARD

Hva har fått over en million mennesker til å legge seg ned på gulvet og riste?

NATURLIG: *Øvelsene kan utføres alene, i gruppe, eller sammen med en terapeut. Elevene ved Norsk Skuespillerinstitutt bruker øvelsene for å skape bedre kontakt med kropp og følelser. Målet er å prestere bedre som skuespillere.*

En legg skraper langs matten. Et ben tramper takten. Et hode vris. Hofter vibrerer som under en vill, cubansk salsafest. Vi er langt unna Cuba. Vi befinner oss i Møllergata i Oslo, der 13 menn ligger på gulvet og skjelver.

Dr. David Berceli vandrer rundt blant de ristende mennene. Grunnleggeren av Trauma Releasing Exercices (TRE), forteller at han underviser i 35 land. Amerikaneren har instruert 1,5 millioner mennesker verden over, ifølge egne tall. De unge mennene som nå ligger på gulvet i Norsk Skuespillerinstitutt, ønsker å føle mer. Være mer til stede og fungere bedre, både som menneske og skuespiller. De har gitt kroppen rom til å skape sin egen frigjøring.

– Du trenger bare å slippe kroppen løs, forklarer Berceli.

– Kroppen vet hvordan den skal frigjøre seg selv, og den lengter etter å gjøre det. Frem til tiårsalderen tillater vi emosjonelle uttrykk lettere. Men når vi blir eldre, tar den bevisste delen av hjernen mer over. Sosialiseringen begrenser følelsesmessige utladninger. Vi kontrollerer gråt og sinne.

Han ser et mønster over hele verden: Menn med stramme skuldre og bryst, og en spent pustemuskulatur.

SKJERPET OG AVSLAPPET: – Har du noen gang brukket ben i brystområdet?

–Nei.

– Ok, kom igjen, pust ut.

Berceli presser mot brystet til Nicolai Engebretsen (25). Veggen tar imot på andre siden. Han står med bøyde knær som om han trener lårmusklene. Leggene rister.

Engebretsen har gjort TRE-øvelsene i to år.

– ***Hvorfor gjør du det?***

– Jeg føler meg bedre, og er mer til stede etterpå. Sansene oppleves sterkere. Jeg blir både avslappet og skjerpet. TRE har også en emosjonell effekt, der jeg merker at ting blir bearbeidet. Til og med en 20 år gammel hendelse har gitt slipp. Først da forsto jeg hva den episoden faktisk har gjort med meg. Nå kan jeg bruke opplevelsen kreativt som skuespiller, fordi jeg har kommet i kontakt med den.

I andre enden av rommet sklir en medstudent rytmisk opp og ned langs veggen. Øynene er lukket. Muskulaturen i ansiktet forteller hva som foregår på innsiden. Glede, smerte, sorg, forløsning.

Elevene legger seg ned. Fotsålene er vendt mot hverandre, knærne slippes ut. Legger og lår skjelver. Kropper vugger frem og tilbake. Skuldre vibrerer. Volumet øker.

– Dere gjør det bra, folkens. Dere ser veldig rare ut, sier Berceli og smiler.

En kropp rister seg selv av matten. Berceli hjelper ham tilbake.

Latter, pusting og vugging. Trommelyden fra hender og ben blir sterkere.

VERDENSVANT: *Dr. David Berceli har undervist i Trauma Releasing Exercices i 35 land, deriblant til amerikanske soldater*

POLITIMENN: – Det var helt sprøtt. Kroppen tok helt over, forteller Kim Kvamme (22) etterpå.

Hodet vandret fra side til side. Den blå capsen falt av. Kroppen vridde seg som en vaskefille. Den ene hånden havnet på ryggen. Den andre strakte seg opp, som om noen dro i den.

– Det var som om jeg ble arrestert. Det føltes som at den ene hånden ble holdt bak ryggen, og at noen tok tak i den andre. Jeg forsto plutselig at det var en avspilling av noe jeg opplevde for en tid tilbake. Jeg hadde drukket litt for mye og ble tatt hånd om av to politimenn. Hvorfor dette kom frem nå, aner jeg ikke.

– ***Er det ikke ubehagelig at opplevelsen kom tilbake så sterkt?***

– Nei, jeg føler meg lettet. Det kjennes ut som at noe har gått ut av kroppen. Når jeg har gjort TRE tidligere, har jeg stoppet meg selv. Nå valgte jeg å gi gass.

Berceli forklarer at kroppen husker opplevelsen, og den ønsker å gi slipp. Når bevegelsene og ristingene tillates, vil kroppen frigjøre minnet. Enkelte ganger kan det skape en fysisk lik situasjon som da det faktisk skjedde. Noen ganger er et minne knyttet til opplevelsen, andre ganger ikke.

AVBRYTER: Inne i salen kjenner flere på sterke følelser. En blir bedt om å strekke bena ut for å stoppe skjelvingen. Han får hjelp til å reise seg og går ut for å drikke vann. En annen brister i gråt.

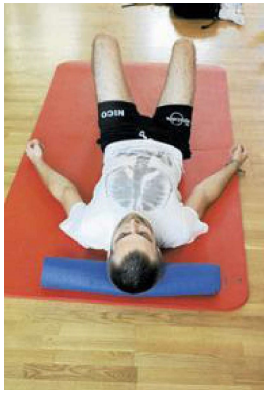
– Åpne øynene, ber Berceli.

– Kjenn at dere er i dette rommet. Ikke forsvinn ut. Legg dere over på siden. Pust godt ut.

De rytmiske lydene blir svakere. En hånd rister fortsatt. Den får hjelp til å stoppe.

Andreas Haaseth (22), som måtte avbryte, kommer inn igjen.

– Jeg greier ikke forklare hva som skjedde. Jeg kjente at armen vibrerte på et sted jeg tidligere har skadet. Da Berceli spurte om det gikk bra, brast det helt for meg. Jeg har ikke peiling på hvorfor, men det var uten tvil en av de sykeste opplevelsene jeg har hatt. Dette skal jeg gjøre oftere.



SKJELVER: *Nicolai Engebretsen (25) blir både avslappet og skjerpet etter øvelsene. Han har opplevd at en 20 år gammel hendelse har gitt slipp.*

FAKTA

TRAUMA RELEASING EXERCICES (TRE)

- Aktivisering av en skjelvemekanisme i kroppen, med hensikt å forløse stress og traumer.
- Grunnleggeren dr. David Berceli skapte øvelsene etter flere års arbeid i krigsområder i Midtøsten og Afrika. I dag brukes TRE aktivt blant annet av USAs militære, for å redusere krigstraumer blant soldater.
- I Norge er TRE forholdsvis nytt. Det blir benyttet av blant annet psykologer og kiropraktorer, og påvirker både psyke og fysikk – spesielt plager i korsryggen. Norsk Skuespillerinstitutt underviser i TRE for å øke studentenes tilgang til kropp og følelser, og dermed øke skuespillerprestasjonene.
- Øvelsene kan utføres alene, i gruppe, eller sammen med en terapeut.
- David Berceli mener kroppen bærer på hele menneskets historie. Alt fra små hverdagstraumer til livskriser lagres i kroppen dersom de ikke blir frigjort. Barn og dyr frigjør seg fra traumer naturlig gjennom skjelving, mens ungdom og voksne ofte holder igjen.
- Symptomer på uforløste traumer kan blant annet være uro, sinne, nummenhet, energiløshet, søvnløshet, angst, depresjon, hodepine eller fysiske plager.