

Péče o tým, který pečuje o druhé

TRE®: jednoduchá tělesná metoda, která tělu pomáhá nahromaděné napětí vypustit

Metodu vyvinul Dr. David Berceli, Ph.D., na základě zkušeností z práce v oblastech zasažených válkou a přírodními katastrofami.

VEDE

Lucie Zelená

Certifikovaná lektorka metody TRE®

KONTAKT

info@prozivejpohyb.cz

602 664 033

Kdo pečuje o druhé, často zapomíná na sebe

64 %

lékařů a lékařek označuje práci za dlouhodobý zdroj stresu

62 %

se cítí rozhodně nebo spíše ohroženo syndromem vyhoření

27 %

při duševní nepohodě vyhledalo odbornou pomoc

Podle autorky šetření u lékařů stále převládá stigma: mají pocit, že si musí pomoci sami. Berceli píše o lidech ve stresujících povoláních totéž a nabízí metodu, kterou člověk zvládne sám, bez pomůcek.

Jak TRE® funguje

Třes zná každý: roztřesená kolena před projevem, rozklepané ruce u šéfa na koberečku, třes po nehodě. Berceli ho popisuje jako přirozenou reakci, kterou se rozrušená nervová soustava snaží vrátit do rovnováhy.

Startér, který se zasekne

Při ohrožení se spustí obranná reakce útok, útěk nebo zamrznutí. Zapnout ji umíme snadno, vypnout hůř. Startér se může zaseknout a úzkost nepoleví, ani když je po všem.

Berceli 2017, s. 36–37

Třes reakci ukončí

Podle Berceliho třes pomáhá obrannou reakci dokončit a dává mozku signál, že nebezpečí pominulo. Lze ho kdykoli zastavit i znovu spustit.

Berceli 2017, s. 49, 52 · podcast Weilova centra

Bezpečí je základ

Nervová soustava neustále a nevědomky vyhodnocuje, jestli jsme v bezpečí. Stephen Porges tomu říká neurocepce. Podle toho, jak bezpečně se cítíme, se nastaví stav celého těla.

Porges 2024, s. 23–24

Berceli vychází z vlastního pozorování a ze studia anatomie. Výzkum metody je zatím v počátcích. V podcastu Weilova centra integrativní medicíny zaznívá výzva, aby ji zkoumali i neurologové.

Co se při cvičení děje v těle

Svaly, kterých se to týká

Bederní svaly (velký a malý bedrovec) jako jediné v těle spojují záda s pánví i nohama. Při ohrožení se stáhnou a táhnou trup do předklonu.

Vzpřimovače páteře táhnou zpět. Dlouhodobě tyto protichůdné síly stlačují páteř a napětí se může projevit bolestí beder, ramen a krku.

Bránice a sval kyčelní s nimi spolupracují, jejich úpony se překrývají.

Na takové napětí podle Berceliho nestačí masáž, horká koupel ani běžné cvičení.

Berceli 2017, s. 43–44, 59

Jak cvičení probíhá

- 1** Jemná série cviků vestoje a vleže protáhne stehenní a pánevní svaly. Nic, co by vyžadovalo kondici.
- 2** Poslední cvik vleže: chodidla u sebe, kolena volně do stran, na chvíli se zvedne pánev.
- 3** Kolena se po kouscích přibližují. Třes obvykle začne na vnitřní straně stehů a šíří se přes pánev podél páteře.
- 4** Třes vzniká v ohýbačích a neřídí ho vůle, ale limbický mozek. Sval se podle Berceliho uvolňuje zevnitř, ne zvenčí jako při masáži.

Berceli 2017, s. 54–55 · podcast Weilova centra · moje nabídka

Jak vypadá třes v praxi

Krátká ukázka z oficiálního kanálu Davida Berceliho: první sezení TRE jedné ženy. Podle popisu videa je vidět, jak se třes sám šíří tělem a uvolňuje vzorce napětí.



First time experiencing the tremors evoked in TRE (4:04)

Oficiální kanál Davida Berceliho (YouTube), 2021

[Klikněte zde pro přehrání videa](#)

Podle Berceliho neexistuje „správný“ způsob, jak se třást. Způsobů je tolik, kolik je těl. Nikdo nemusí nic předvádět ani sdílet.

Příklady z praxe

LÉKAŘI A LÉKAŘKY

Weilovo centrum integrativní medicíny

Berceli zde opakovaně vedl skupiny 50 až 80 lékařů a lékařek. Podle Dr. Victoria Maizes je to pro většinu silný zážitek a mnozí pak TRE® začnou doporučovat pacientům. U části skupiny se třes napoprvé nedostaví.

Podcast Body of Wonder, 2024

LÉKAŘ

Urolog s častými službami

Eric B. Robins, MD, popisuje chronický stav „útok nebo útěk“ a časté pohotovostní služby v nemocnici. Po zahájení cvičení TRE® popisuje víc energie, klidnější pocit na hrudi a hlubší spánek.

Shake It Off Naturally, kap. 12

NEMOCNICE

Nemocnice pro veterány v USA

Zaměstnanci se v roce 2013 vyškolili ve vedení TRE® a podle knihy z roku 2015 od té doby nabízejí veteránům týdenní lekce. Lidé uvádějí lepší spánek, větší klid a méně úzkosti.

Shake It Off Naturally, kap. 17

HASIČI

Ground Zero po 11. září

Hasiči si stěžovali na bolesti beder, ramen a šíje a na poruchy trávení. Podle Berceliho se jim bederní svaly uvolnily už po dvou sezeních a mnozí cvičí dál.

Berceli 2017, s. 54–55

Z čeho vycházím

Knihy a rozhovory, které stojí za přečtení i poslech

Revoluční metoda uvolňování traumatu

David Berceľi · Maitrea, 2017

Hlavní zdroj: jak tělo reaguje na zátěž a proč mu třes pomáhá.

Body of Wonder: Neurogenic Tremors

Podcast Andrew Weil Center for Integrative Medicine, 2024

Zkušenosti lékařů a lékařek s TRE®.

Náš polyvagální svět

Stephen W. Porges, Seth Porges · Maitrea, 2024

Proč je pocit bezpečí tak důležitý a co prožívali zaměstnanci nemocnic.

Shake It Off Naturally

David Berceľi (ed.), 2015

Příběh urologa a zkušenost nemocnice pro veterány.

Nabídka pro váš tým

Stephen Porges popisuje vlastní výzkum z doby covidu: zaměstnanci nemocnic měli vyšší pravděpodobnost nepříznivých dopadů na duševní zdraví. Berceli organizacím doporučuje krátké semináře, které lidem dají konkrétní techniky prevence.

Workshop 90 minut

Úvodní seznámení 20 min
Jemná série cviků 20 min
Neurogenní třes do 15 min
Zklidnění a ukotvení 10 min
Sdílení a otázky 20 min
Závěrečná doporučení 5 min

Co je potřeba

Místnost, kde si lze lehnout na zem
Karimatky, případně polštáře a deky
Pohodlné oblečení
90 minut bez přerušování

U směnného provozu se osvědčují dva kratší termíny pro dvě části týmu.

Formáty a cena

Pilotní workshop: 4 500 Kč

90 minut, do 15 lidí

Tři navazující setkání: 12 000 Kč

Individuální bloky pro vedení týmu

Ceny jsou bez dopravy.

Nikdo nemusí nic sdílet: pracuje se s tělem, v tichu a individuálně.

Z mé praxe: po jednom setkání bývá nejvýraznější úleva v těle a klidnější spánek.

Bezpečí a kdo vás povede

Bezpečí

Účast je vždy dobrovolná a kdykoli se dá přestat. U některých stavů doporučuji nejdříve konzultaci s lékařkou nebo lékařem, případně účast odložit:

- těhotenství
- epilepsie a jiná záchvatová onemocnění
- akutní psychiatrické obtíže, psychotické stavy, sklon k disociaci
- krátce po operaci, při zlomeninách a akutních zraněních
- závažná onemocnění srdce a cév, nestabilní krevní tlak
- akutní krize nebo čerstvá traumatická zkušenost

Kdo vás povede

Lucie Zelená, certifikovaná lektorka metody TRE®
Certifikát TRE® Provider, vydaný 27. 10. 2025 (Dr. David Berceli, TRE®, LLC)

Workshopy jsem vedla mimo jiné pro Terapeutické centrum Modré dveře a pro lidi z organizace Cesta domů.

info@prozivejpohyb.cz · 602 664 033