



DAVID BERCELI
METODO TRE
ESERCIZI PER RILASCIARE STRESS E TRAUMI

Edizioni Spazio Interiore

Febbraio 2016

Collana: Universo Olistico

Formato: 120 x 180

Confezione: Brossura

Pagine: 156

Prezzo: € 10,00

ISBN 978-88-97864-78-3

«Il trauma può essere interpretato come il modo dell'universo di aiutare l'umanità a svilupparsi come specie più matura, saggia e compassionevole».

CATEGORIE

MEDICINA ALTERNATIVA • TERAPIE OLISTICHE • CRESCITA PERSONALE
DISTURBO POST TRAUMATICO DA STRESS • PSICOLOGIA

Il TRE (Trauma Releasing Exercises, "esercizi di rilascio del trauma") è un metodo sviluppato negli Stati Uniti da David Berceli 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.



www.spaziointeriore.com

redazione@spaziointeriore.com

TEL. 06.90160288

David Berceli

Ideatore del metodo TRE e fondatore dell'Istituto Trauma Recovery Services, è uno dei massimi esperti internazionali sui traumi e le loro conseguenze. Da più di trent'anni conduce seminari e programmi di recupero da esperienze traumatiche in paesi afflitti dalla guerra, soprattutto in Africa e Medio Oriente. Collabora inoltre con le forze armate di varie nazioni del mondo per offrire a soldati e veterani un metodo efficace per rilasciare i traumi. È anche terapeuta bioenergetico.



Collana Universo Olistico

Questa collana è specificamente dedicata all'illustrazione e diffusione di diverse terapie olistiche, ciascuna in grado – seppur in modo differente – di permettere alla persona di accedere a un livello più profondo di sé. Maneggevoli nel formato e accessibili nel contenuto, i testi che ne fanno parte costituiscono il frutto dell'esperienza di professionisti, maturata nello studio e nella pratica di tali terapie.