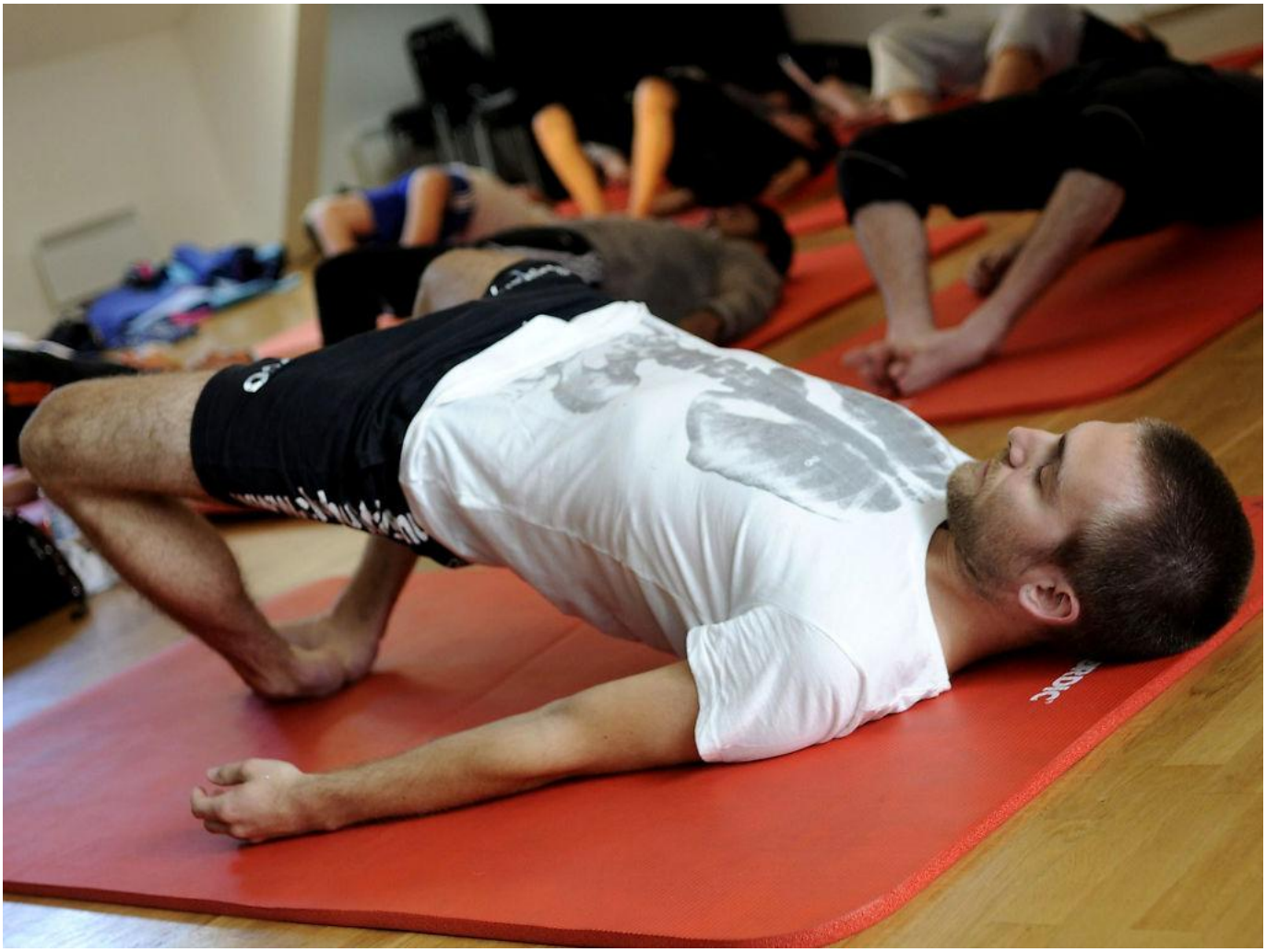
-

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.

-



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

12

Skjelve-bølgen

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

Av Kai Eldøy Nygaard

Anbefal 0
Tweet

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.

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.

Forrige sak: De smarteste TV-ene

Neste sak: Menn spøker om fettet

Like oss på Facebook

Liker 1691 liker dette. Bli den første blant dine venner.

Innhold

Les gratis

6

Oversetter husmor-porno til Kina

Tord Løvdal har fått i oppdrag å oversette den sexskildrende boken «Fifty Shades of Grey» til kinesisk.

10

Galleri: 24 timer

Se de beste bildene fra det siste døgnet.

14

VG mener: Ledernes lønnsfest

Som næringsminister har Trond Giske (Ap) gjort for lite for å stanse den galopperende lønnsfesten i offentlige og halvoffentlige selskaper, mener Høyre.

Nyheter

1

Mener politiet må ha tatt feil mann

Den drapssiktede 64-åringen fra Follo har ryggproblemer, er dårlig til beins og mislikte den medsiktede 37-åringen.

2

- Helseministeren kan ikke skylde på noen

To måneder etter at rekruttering av 750 ansatte til Ahus ble stoppet; forsikret helseministeren Stortinget at det ville være nok jobbsøkere innen sykehuset fikk doblet pasientgrunnlag.

3

Trikset til seg 2,2 millioner

Fokus bordtennis lot en storgambler bruke medlemmenes spillekort til å overskride maksgrensene til Norsk Tipping. Slik tjente klubben mer enn 2,2 millioner kroner.

4

Gir ut én milliard - uten kontroll

Siden 2009 har regjeringen gitt ut nær én milliard i såkalte grasrotmidler. Men de har tilnærmet null kontroll på hvem som får pengene – og hvordan de brukes.

5

Skolen sløyfet 201 timer

TROMSØ/OSLO (VG) Skolen droppet å gi den 16 år gamle eleven 201 timer spesialundervisning han hadde krav på. Nå har gutten sluttet - mens skolen slipper konsekvenser.

7

Ellen får migrene uten lettbrus

Ellen Haugen (40) er avhengig av lettbrus, og får søtsug og migrene når hun prøver å slutte.

8

– Jeg var sikker på at vi kom til å synke

TROMSØ/SØRFOLD (VG) Fiskeidyllen ble brått brutt, da en båt kjørte rett på Mina (5) og bestefaren.

9

70 år gammel «kjærlighet»

NORTH WEALD (VG) Wilhelm Mohr (95) stryker gjenkjennende langs flyvingen. Dette er gammel «kjærlighet» som ikke ruster – for den er av aluminium.

11

- Kommer Taliban tilbake skjærer de hodet av meg

FARAH (VG) Badradin (43) ligger på kne foran døren til guvernørens kontor. Han frykter at mureroppdraget kan bli hans dødsdom dersom Taliban igjen får fotfeste i den avsidesliggende Farah-provinsen i Afghanistan.

Økonomi

12

HTC kan stoppe ny iPad og iPhone

En rettskrangel med HTC kan ende med et importforbud til USA av de nyeste utgavene av Apples mest populære produkter.

13

Twitter knuser Facebook

Til tross for at Twitter har langt færre brukere selger mikrobloggsamfunnet annonser for flere millioner enn Facebook.

Meninger

15

Kommentar: En granskingskommisjon for norsk fotball

Denne helgen startet Norges fotballandslag den lange veien mot VM i Brasil. Men skal norsk fotball komme ut av blindgaten, må det tenkes nytt.

16

Kronikk: Tilfellet Behring Breivik

Nøkkelen til å fullt ut forstå 22. juli ligger ikke i Breiviks barndom, skriver kronikkforfatteren.

Nyttig

17

Stor guide til fremtidens TV

Har TV-en plutselig fått en hjerne? Ja, på sett og vis har den det! Her forklarer vi alt du bør vite.

18

De smarteste TV-ene

Lyd og bilde har testet fire smart-TV-er. Her kan du se terningkastene og vurderingen av hver av dem.

19

Ny treningstrend: skjelv deg skjerpet!

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

20

Menn spøker om fettet

«Så feit du har blitt» kan menn si til hverandre med et smil. Mens kvinner helst holder kjeft om vekt.

Reportasje

21

Tomrom i loven

Hvert år begår mennesker selvmord bak murene. Et 40 år gammelt reglement som ennå ikke er innført, kunne reddet livet til noen av dem.

22

Det tomme rommet

«Rune» prøvde å ta livet av seg bak murene. Slik ser omgivelsene ut for de som soner i Tromsø fengsel.

23

Da Grace møtte Rainier

Hun var hele Hollywoods yndling. Vakker, talentfull og med en glitrende karriere foran seg. Han var Europas mest ettertraktede ungkar.

24

Galleri: Grasiøse Grace

Fredag 14. september er det 30 år siden Grace omkom i en tragisk ulykke da hun fikk hjerneslag, og krasjet bilen. Sammen med prins Rainier var hun en yndling blant folket. Se bildene fra deres liv sammen.

Rampelys

25

Derfor vinner min kjære

Cathrine Larsåsens kjæreste tror konkurranseinstinktet hennes vil føre Cathrine til seier, mens Linni Meisters bestemor mener barnebarnet vinner fordi hun lærte dans av henne.

26

Galleri: Slik stemte dommerne

Se bildene fra den glamorøse åpningen av «Skal vi danse?», og se hvor mange poeng hvert par fikk av dommerne.

27

TV: «Stjernekamp»

Amatørene har «Idol». Proffene har «Stjernekamp» – hvis de godtar å spille på bortebane.

28

«Sønnavind» – fem millioner i opplag

Frid Ingulstad (77) når en milepæl med «Sønnavind». Norges mest populære romanserie passerer nå et opplag på hele fem millioner eksemplarer.

29

Mordmysterium i Drøbak

DRØBAK (VG) Drapet på ei tobarnsmor utløser handlingen i Jeanette Sembs (40) nye roman-serie «Skjærgårdsliv». Den utspiller seg i Drøbak for hundre år siden.

30

Bok: Europas skjebneår

Første verdenskrig var ikke bare en kamp mellom nasjoner.

31

Bok: Tøff i trynet

Oi, den amerikanske Frank Bill får Ari Behn til å fremstå som en pusling.

32

Bok: Ekskluderende Fløgstad

Kjartan Fløgstad agerer overbevisende i rollen som Kjartan Fløgstad. Litterære overraskelser skal man med andre ord lete lenger etter i «Nordaustpassasjen».

33

Bok: Lover godt

Jan- Erik Fjell fikk en oppsiktsvekkende debut som krimforfatter da han i 2010 ga ut «Tysteren».

34

Teater: Alexanders fortelling

BERGEN (VG) Sinnet og sårbarheten til Alexander er den underliggende drivkraft i denne versjonen av Bergmans frodige drama.

Sport

35

Keeper-forbannelsen

Etter at nok en keeperblemme felte Norge, denne gangen på Island, innrømmer keepertrener Frode Grodås: Utskiftningene har vært for mange.

36

Keeper-blemmene som felte Norge

Norge har hatt fem førstekeepere på fem år. Her er glippene som har kostet Norge dyrt.

37

Dæhli: Å hylle seg selv er en vrien øvelse

Sier det noe om fotballandslagets kultur at John Arne Riise bruker VM-starten til å etterlyse mer hyllest av seg selv? Jeg håper inderlig at svaret er nei.

38

- Bare uflaks

REYKJAVIK (VG) Det er slutt på alt som for to år siden ble kalt «Drillo-flaks». Nå scorer motstanderne på annenhver sjanse mot Norge.

39

Eggen: Norge manglet entusiasme

(Team Eggen-Rosenborg 3-1) På en dag hvor et fyldig stjernegalleri ga et muntert Knut Torbjørn Eggen-minne fikk Eggen Sr. selvsagt også sagt hva han mente om Island-kampen.

40

Lever med idolet

BORMIO (VG) Tre måneder etter at Ole Einar Bjørndalen (38) slo gjennom med tre gull i junior-VM i februar 1993, ble Johannes Bø (19) født. Nå er senior og junior blitt romkamerater.

41

Topptrent med «Bjørndalen-metoder»

KRISTIANSAND (VG) Alt tyder på at Øystein Tjomsland (41) blir dagens mann under storløpene på Bjerke. Det har han klart med «Bjørndalen-metoder».

42

Lance får UCI-støtte

Det Internasjonale Sykkelforbundet vil kjempe for at Lance Armstrong ikke skal bli utestengt fra idrettskonkurranser på livstid.

43

VG Live

44

Dagen rute

Sistesiden

45

Ta med iPaden i bassenget

BERLIN (VG+) Stadig flere tar i bruk nettbrett og smarttelefoner. Hvor nyhetene leses har uten tvil endret seg den siste tiden. Under elektronikkmessen IFA i Berlin viste forhandlere frem vanntette løsninger. SE VIDEO

Ansvarlig redaktør og administrerende direktør: Torry Pedersen
Redaktører: Espen Egil Hansen og Helje Solberg
Politisk redaktør: Hanne Skartveit
Magasinredaktør: Jane Throndsen
Adm. dir. VG Mobil AS: Tor Jacobsen
Redaksjonssjef VG Mobil AS: Espen Olsen Langfeldt
Sentralbord VG: 22 00 00 00

Tilgjengelig på App Store

Kopiering av materiale fra VG Nett for bruk annet sted er ikke tillatt uten avtale. | © 2012 VG Mobil AS