

“Approccio Trager”. Un seminario al Centro Cappuccini

Approccio Trager, lieve risveglio al benessere.

Parlare all'inconscio attraverso le mani: una disciplina capace di lavorare in profondità per rilassare e tonificare il corpo con un programma di esercizi e manipolazioni.

Sembrano coccole, tanto sono leggere. In realtà sono delicati dondoli verso la parte migliore che è dentro di noi. Quella che per un trauma, per abitudine o soltanto per pigrizia abbiamo respinto dietro l'angolo e che giace in attesa di risveglio.

Parlare alla mente con la voce delle mani, questo è l'Approccio Trager (www.trager.it), metodo sviluppato negli anni settanta dal dottor Milton Trager; non una terapia ma un sistema che riporta libertà nei movimenti. Questa specialità consiste in una serie di manovre non invasive e mai dolorose effettuate sulla persona (generalmente distesa su un lettino) per circa un'ora. Braccia, gambe, spalle vengono sollecitate da un movimento lento di dondolamento, allungamento e leggere compressioni, atto a risvegliare il naturale movimento di quell'arto.

Viene definita “meditazione in movimento”, non richiede alcuno sforzo, né da parte della persona trattata né da parte di chi sta trattando, e utilizza il peso del corpo per dare maggiore mobilità.

Invece di sbloccarli, come succede con gesti bruschi in altre discipline, usa la dolcezza e invita il corpo all'autoguarigione.

Chi esegue la pratica ha la capacità di percepire blocchi e contratture. L'educatore Trager si pone in “ascolto” della persona, riuscendo a comunicare con il suo inconscio e aiutandola a ritrovare l'equilibrio e uno stato di totale rilassamento.

Sembra un'onda che si propaga e che scuote la mente dal suo torpore, per aiutarla a mantenere questo stato.

Basta lasciarsi guidare dalle sensazioni, giocare con le resistenze del corpo, avendo pazienza, per vincerle senza fretta.

Si sperimenta così il movimento nel non-dolore, si apprendono posture corrette, tonicità, presenza.

La pratica è utile a chi è già in piena forma, per aumentare l'efficienza o come accompagnamento alla rieducazione motoria, come sostegno ai portatori di handicap ma soprattutto per combattere lo stress.

Gli effetti avvengono a diversi livelli: emotivo, cognitivo e corporeo, spiega Gianni Franceschetti, medico, psichiatra, educatore Trager e master PNL; «uno dei principi fondamentali è la fiducia».

