

TRAGER

Il tocco dolce della ginnastica mentale

Un approccio per combattere stress, traumi e mal di schiena. L'abbiamo provato

LE FASI



«Sentendo il peso del piede e della gamba si dà una sensazione di libertà e allungamento»



«Si percepisce la qualità del tessuto e come si trasformano con il contatto leggero e profondo»



«L'ascolto del movimento arriva in profondità fino alle numerose articolazioni del piede»

ANCHE il pensiero ha bisogno, ogni tanto, di fare un po' di ginnastica. Per liberarsi dall'ansia e da tutte quelle sovrastrutture mentali che lo ingabbiano, quasi fossero un'armatura di ferro. L'idea della 'mentastica', o ginnastica della mente, venne a un medico ed ex-pugile americano, il dottor Milton Trager, inventore dell'approccio omonimo (Trager, appunto) che punta all'integrazione della mente e del corpo. Oltre ad essere un valido aiuto per chi soffre di mal di schiena, dolori cervicali e articolari (anche in seguito a traumi, incidenti o operazioni), o per chi ha problemi di origine emotiva, dall'ansia all'insonnia. Senza contare il supporto che può offrire ai malati di Parkinson e a chi è affetto da bruxismo (*vedi box*). Come? Chi scrive l'ha provato. E tutto parte dalla relazione. L'educatrice Raffaella Rocca (nella foto), fiorentina, 44 anni, iscritta all'Associazione Trager Italia conferma: «Ogni seduta è diversa. E molto dipende dal rapporto che si crea con la persona». Inizio a pensare che, forse, al Trager avrei preferito un massaggio classico, con oli essenziali e l'immanicabile colonna sonora orientale che copre ogni parola. Mentre mi mordo la lingua per fermare questi pensieri (e se tra le capacità di un'educatrice Trager c'è quella di leggere nel pensiero?), Raffaella mi fa togliere le scarpe.

«Senti la terra», mi dice. Eseguo (un po' divertita) e comincio a sentire il freddo del pavimento. Da qui, inizia la 'meditazione in movimento': «Muovi e senti il braccio, sposta e senti il peso da una gamba all'altra, muovi e senti la mano...». All'inizio non sento niente, ma alla domanda: «Quanto pesa il braccio, la gamba, la mano?», entra in gioco il pensiero e... puff... comincio a percepire il corpo, che di solito do (e diamo) per scontato. A questo punto (avrà forse capito che stavo integrando corpo e mente?) inizia la seconda fase, quella sul lettino. Ma non si tratta di un massaggio. O almeno non in senso classico. Qui non c'è di mezzo la cellulite da eliminare, o le gambe da tonificare: qui si ascolta il corpo. Punto. Il tocco di Raffaella è leggerissimo, ma allo stesso tempo profondo. Parte dai piedi, poi le

gambe, il collo, la mandibola, la bocca, la testa. E ancora le braccia, le mani, e di nuovo i piedi. Sento vibrazioni quasi impercettibili, come se fossi tornata nella culla, immersa in un dondolio continuo e piacevole.

MI SEMBRA di partecipare a una danza leggiadra e gli occhi mi si chiudono d'impulso. Li riapro per rispondere alle domande di Raffaella: «Come va? Come ti senti?». Dondolando i miei arti, e scacciando un po' di tensioni, mi dice di alzarmi dal lettino. Con estrema lentezza. Poi, ancora un po' di mentastica. Per capire la relazione. Fra mente e corpo. E fare un confronto: prima del Trager, dopo il Trager. In un attimo incombe la solita vita. E lavorare, mangiare, parlare con lentezza tornano ad essere un miraggio, disperso tra mente e corpo. Ma, per fortuna, con una dose di stress in meno.

Rosalba Carbutti

INFO UTILI

L'APPROCCIO TRAGER può essere praticato solo da Educatori che abbiano completato un ciclo di formazione che consta di seminari di teoria, pratica, periodi di tirocinio e supervisioni individuali per un totale di circa 1.000 ore. I corsi si svolgono in tutta Italia. Info: www.trager.it

CONTRO IL BRUXISMO

QUESTO METODO inventato da Milton Trager può avere buoni risultati anche in caso di Bruxismo. Il disturbo che porta a digrignare i denti durante il sonno. Se all'origine del problema, c'è lo stress, questa potrebbe essere la soluzione dolce ad hoc. Durante la seduta, l'educatore si concentra sull'area della testa, del collo e delle spalle con dondoli e oscillazioni 'gentili', facendo attenzione alla gabbia toracica per favorire la respirazione. Lo scopo è quello di rilassare la zona temporo-mandibolare, quella che connette la mandibola al cranio.

60

gli educatori Trager nel Belpaese

10

le sedute consigliate dagli esperti

130

i soci dell'Associazione Trager in Italia

40/60

euro il prezzo di una seduta

GLI ESERCIZI FAI DA TE

AL COMPUTER



Perché non applicare i principi del Trager anche al lavoro? Se siete al computer, tra un'e-mail e l'altra, si possono discendere i muscoli del collo. Da seduti, busto eretto, braccia, lungo i fianchi, occhi chiusi, si lascia cadere la testa in avanti, con il mento al petto. Quando si sentono i muscoli posteriori del collo più elastici, si può inclinare il busto di lato e sentire la testa che, seguendo l'inclinazione di gravità, si muove dolcemente. Poi si fa lo stesso sull'altro lato. E si ripete il 'dondolio' più volte.

AL TELEFONO



A casa o in ufficio il telefono è spesso rovente. Quando siete alla cornetta potete 'sentire' la colonna vertebrale facendo lenti e sinuosi movimenti dall'osso sacro in su, appoggiando il bacino sulla sedia, seduti eretti senza appoggio allo schienale. I movimenti possono essere di inclinazione in avanti e indietro, da un lato all'altro, in dolce torsione o tutti combinati. L'obiettivo è uno solo: rendere i movimenti sempre più sciolti.

'RICARICA' POLMONI

Anche il respiro merita qualche esercizio. Posata la cornetta del telefono, si possono ripulire metaforicamente i polmoni dopo la chiacchierata, ridando ampiezza ed elasticità al torace. Mettetevi comodi, sciogliete le spalle e iniziate a far uscire l'aria dai polmoni. Finita l'espirazione —



burrando tutta la CO2 possibile — si può inspirare lentamente, assaporando il momento di massima espansione. Il ciclo si può ripetere 2 o 3 volte.

IN CODA

Le code, si sa, gli italiani non le amano. Però si possono 'sfruttare' al meglio. Alle poste, in banca o in attesa del bus, si può far qualche esercizio per trovare la posizione migliore per stare eretti con il minimo sforzo e la minor tensione muscolare. Spostando il peso su un piede, si può sentire come l'altra



gamba si 'libera' dal suo impegno di sostegno e si rilassa. Così facendo si sente il movimento e il proprio corpo: in una connessione tra tessuti vivi e sistema nervoso.