

Data	Testata	Settore	Periodicità	Formato	Visitatori per mese
17.12.07	Psychologies.it	Psicologia	Quotidiana	On line	N. d.

### Trager e metodo Feldenkrais ecco le ginnastiche psicologico-emozionali



Sull'onda del Pilates, altre due discipline «dolci» stanno prendendo piede tra chi si preoccupa soprattutto del benessere del corpo e della mente. L'approccio Trager e il metodo Feldenkrais stanno diventando di tendenza anche tra gli italiani, sempre più interessati a prendere coscienza del proprio corpo nello spazio e intrecciare relazioni meno conflittuali con questo. Il primo, nato negli anni Settanta dall'idea del neurochirurgo Milton Trager, ha come obiettivo lo scioglimento delle contratture fisiche e delle tensioni mentali portando al rilassamento corpo e pensiero.

Tra i cultori della disciplina una vasta comunità di malati di cervicale, ansiosi e insonni, o chi semplicemente ha bisogno di un po' di relax. Anziani, sportivi e manager torturati da stress imparano, attraverso una seduta di Trager ([www.trager.it](http://www.trager.it)), a muoversi meglio. Su un versante simile, anche se è meno focalizzato sull'aspetto psicologico-emozionale si colloca il metodo Feldenkrais ([www.feldenkrais.it](http://www.feldenkrais.it)): un'altra disciplina dolce che contribuisce a rendere più agile il fisico, rafforza lo spirito e libera da schemi abituali e ripetitivi, causa di stress e dolori.