

Trager, la "ginnastica" della mente

E' un periodo che, non sapete spiegarvi perché, non state più bene nel vostro corpo? 'ideale per voi è iniziare un percorso di Trager, il metodo "dolce" che vi rimette al mondo con pochi tocchi mirati e tante "coccole"



Benessere fisico e mentale, gli effetti del Trager



L'educatore si muove agendo sul peso del corpo

Sara Regimenti

E' un periodo che, non sapete spiegarvi perché, non state più bene nel vostro corpo? Avete quel dolorino fastidioso che non vi lascia pace, e magari sentite la mente assillata da troppi pensieri e vorreste ritrovare un po' di "leggerezza"? O ancora, siete stufi della vostra postura, conseguenza delle ore passate al pc? L'ideale per voi è iniziare un percorso di Trager, il metodo "dolce" che vi rimette al mondo con pochi tocchi mirati e tante "coccole".

Delicatezza e leggerezza sono infatti le parole chiave di questo approccio, secondo le intenzioni del suo ideatore (Milton Trager, appunto) un boxeur del secolo scorso noto per la sua abilità di usare le mani per rimettere in forma il corpo. Non si tratta però, come ci spiega nel suo studio romano l'educatrice Lauretta Mazza, di un "massaggio", bensì di una serie di tecniche che usano il peso del corpo del cliente per sciogliere tensioni profonde. Infatti al contrario del classico "allenamento fisico", spiega Mazza, nel metodo Trager "si tocca il corpo per raggiungere la mente".

Durante una seduta sul lettino capita ad esempio che, sentendo scomparire proprio quella contrattura di spalla che non dà pace, si riesca anche a parlare di alcuni "blocchi" emotivi che è difficile spiegare anche ai nostri più cari amici. Il tutto viene fuori dolcemente, come "scosso" dal dondolio della nostra compagna che ci offre il trattamento. Non prima, però, di una breve fase di "mentastica", una ginnastica mentale fatta di movimenti spontanei e ritmici, e caratterizzata da una totale assenza di sforzo. Importante in questo senso anche il dialogo educatore-cliente che serve a portare attenzione su determinate parti del corpo, come in una sorta di "educazione al sentire in movimento". Un metodo da replicare anche a casa, spiega la dssa Mazza, pensando: "come potrei

Data	Testata	Settore	Periodicità	Formato	Diffusione
02.05.07	RomaOne	Informazione	Quotidiano	On line	N. d.

stare meglio con questo braccio, liberarlo di rigidità?". Il corpo, sorprendentemente, reagirà da solo, con movimenti spontanei che ci porteranno, ad esempio, ad avere una postura migliore. "Il nostro obiettivo è restituire quella scioltezza, quella libertà di movimento che hanno i bambini. Come quando ci dondoliamo su un piede, senza pensarci, o ci stiracchiamo le braccia".

Alle lezioni, racconta l'educatrice, partecipano clienti di tutte le età. Dalla ballerina abituata a posture rigide che ritrova la leggerezza del suo corpo alla ricercatrice universitaria che, curva per ora al microscopio, ha problemi di postura. Tanti anche gli uomini. "Abbiamo una clientela molto diversificata - spiega Mazza - ma devo dire che ci danno tanta soddisfazione soprattutto le persone anziane, che ritrovano libertà di movimento in modo davvero sorprendente".

L'Approccio Trager può essere praticato solo ed esclusivamente da educatori che abbiano completato il ciclo di formazione stabilito dalla Federazione Internazionale Trager e dalla stessa ATI. La Federazione richiede, inoltre, un programma di aggiornamento continuo per gli educatori, attraverso l'organizzazione di incontri e seminari di approfondimento. Fino al 30 giugno al centro Meziere di via Filippo Casini 8 sarà possibile seguire lezioni di mentistica, ogni sabato dalle 10 alle 12. Per info: lauretta.mazza@trager.it.