

Benessere

IL METODO TRAGER

Ondeggiare e dondolare per liberare le tensioni



Una seduta collettiva di approccio al metodo Trager

Tra le discipline di educazione al movimento, l'approccio Trager - adatto a qualsiasi età e condizione fisica - è tra le terapie che portano a un generale benessere e rilassamento liberando il corpo da tensioni e dolori, sciogliendo contratture fisiche, ma soprattutto limitazioni al movimento. Viene praticato da educatori formati alla scuola di Milton Trager (www.trager.it), fondata negli anni '70 dal medico americano che ha divulgato questa

disciplina nel mondo. Trager sosteneva che per ogni condizione fisica di rigidità esiste un blocco psichico, nel nostro inconscio, di rigidità corrispondente: i blocchi sono le risposte a circostanze avverse, quali per esempio incidenti e traumi non solo fisici, ma anche emozionali. Come dire: il corpo è lo strumento, la mente il direttore d'orchestra. Le sedute individuali si compongono di una parte sul lettino, in cui l'operatore pratica pressioni, dondolio e movimenti leggeri su

tutto il corpo, e di una parte più "attiva" in cui il ricevente impara a muoversi "ascoltandosi dentro" e applicando ciò che ha sperimentato, in modo tale che tutto il lavoro sul corpo venga poi messo a frutto nella quotidianità. Ci sono anche incontri di gruppo, fatti di tecniche respiratorie, ondeggiamenti e movimenti leggeri per osservare e "risvegliare" le sensazioni che il nostro corpo a volte dimentica, e correggere schemi

posturali errati. Gli incontri di gruppo (un'ora, a 15 euro) si tengono al centro A.R.S.SUO.MO in via Frua 8. Nel centro si tengono anche lezioni di gruppo e individuali secondo il metodo Feldenkrais (vedi www.feldenkraistrua.it), e di metodo funzionale sulla voce (vedi www.progettore.it). Per informazioni sull'approccio Trager si può contattare Elvira Musmarra al 338/7208170 (oppure all'indirizzo elvira.musmarra@trager.it). (Marina Grossi)