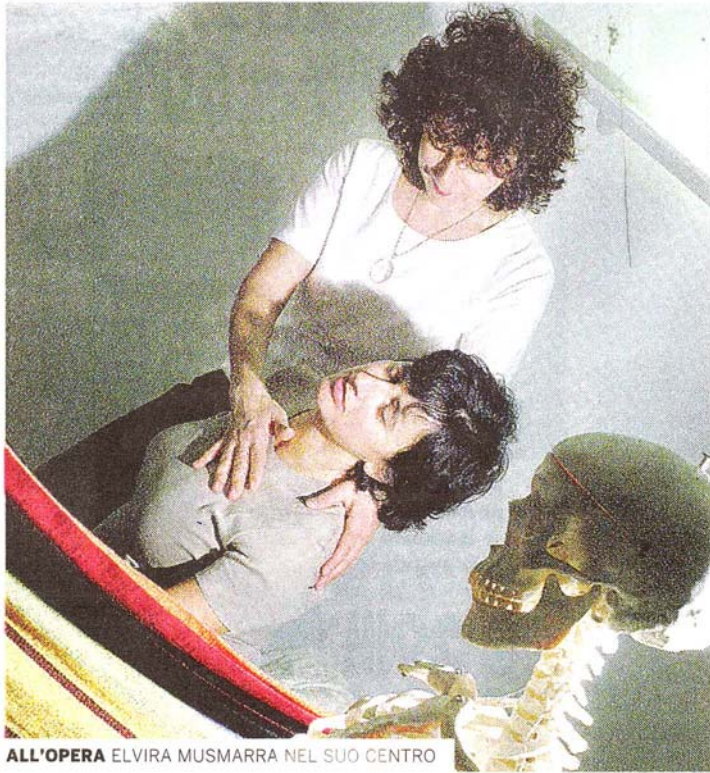


## BENESSERE

### METODO TRAGER



ALL'OPERA ELVIRA MUSMARRA NEL SUO CENTRO

# I movimenti che **sciogliono** la tensione

Isole Hawaii, fine anni Settanta. Milton Trager, medico americano, ex pugile, ex atleta, una grande esperienza giovanile come fisioterapista, abbandona la medicina per dedicarsi completamente alla «mentastica» (contrazione di «mente» e «ginnastica»), la sua creatura: un metodo dolce (e rivoluzionario) di educazione al movimento. Finalità: sciogliere tensioni fisiche e mentali promuovendo una specie di «autoguarigione» grazie all'acquisizione di una nuova autoresponsabilità, sviluppare le attitudini mentali ed emotive al benessere che sono in ciascuno di noi. Nasceva insomma l'Approccio Trager.

Oggi è presente in una trentina di Paesi del mondo, dagli USA all'Australia. È in Italia dal 1991, e in Europa siamo il Paese in cui ha avuto il maggiore sviluppo. Che cos'è, in concreto? È una sessione di benessere

basata su movimenti molto delicati che promuovono onde vibratorie. Queste onde «viaggiano» nel corpo portando rilassamento e leggerezza, sia fisica sia mentale. I risultati sono sorprendenti: mal di schiena, dolori cervicali e articolari, limitazioni del movimento, stanchezza, insonnia, ansia se ne vanno e migliora anche la funzione respiratoria. Durata di ogni sessione un'ora circa.

Il Trager ha una folla di affezionati che, dopo aver risolto un disagio, ne hanno fatto un programma di prevenzione. In Italia, tra i migliori educatori c'è Elvira Musmarra, 42 anni, vicepresidente del Trager International, l'organizzazione che promuove lo sviluppo della tecnica nel mondo. Per saperne di più, il volume, unico in Italia, «Mentastica, il metodo Trager» (esaurito, con un po' di fortuna sulle bancarelle, prevista una ristampa) della Red edizioni.

**g.c.**

**ASSOCIAZIONE ARS SUO.MO.** VIA FRUA 8 ☎ 338.72.08.170. EMAIL ELVIRA.MUSMARRA@TRAGER.IT. SITO WWW.TRAGER.IT.