

Testo: **Rossana Cavaglieri** • Consulenza: **Dante Marchini**, istruttore di Trager



**DOVE AGISCE IL TRATTAMENTO**

Il Trager lavora sui muscoli, i tessuti e le articolazioni a tutti i livelli. Il corpo però è solo una porta di accesso.

● Il vero obiettivo del metodo, infatti, è raggiungere le memorie profonde, fissate nelle cellule e nel sistema nervoso. Queste (a causa di traumi fisici o emozionali e di incidenti passati) riproducono schemi negativi e scatenano il dolore.

● L'operatore Trager interviene con manovre specifiche, tra cui il dondolio, tipico di questo approccio.

● Le oscillazioni ritmiche impresse nel trattamento hanno un effetto ipnotico calmante, e in più aiutano a sperimentare quelle sensazioni di libertà, rilassamento e leggerezza che sono le caratteristiche dello stato di benessere profondo.



Getty (2)

# Metodo Trager: addio alle tensioni

**Scioglie i blocchi, migliora la postura, accelera i processi di guarigione. Ecco il sistema creato da un grande medico-poeta per farti riscoprire le risorse del tuo corpo**

**Sei un tipo che va a braccetto con lo stress?** Qualunque forma assumano nel tuo corpo le tensioni, dal mal di schiena alla cervicale fino ai dolori muscolari, l'Integrazione psicofisica Trager è il rimedio che fa per te. Si tratta di uno dei *bodywork* più moderni ed efficaci per aiutarti a dimenticare tutti questi problemi. Non è una manipolazione come l'osteopatia. Ma neppure un metodo di rilassamento né una ginnastica. E non è nemmeno un massaggio. Tant'è che Milton Trager, il medico-fisioterapista che nel 1975 ha fondato il metodo, usava dire: «Dopo che ti sei fatta fare un bel massaggio, vai a casa, litighi con tuo marito, e tutto il benessere va a farsi benedire. Mentre con questa nuova tecnica gli effetti restano, perché vengono impressi anche nella mente».

● **I principi base del metodo** La particolarità del sistema Trager è proprio di comunicare direttamente con l'inconscio, quello che ci porta istintivamente a contrarre certe zone del corpo. Gli schemi di pensiero negativi e le emozioni, infatti, si fissano nei muscoli, comandati dalle fibre nervose, e bloccano quella parte. Un esempio? Se hai subito tante batoste dalla vita, piano piano la tua testa tenderà a incassarsi nel torace, come una tartarughina che cerca protezione nella corazzina. Le spalle si alzeranno in perenne contrazione, e soffrirai di continui dolori al collo e alla parte alta della schiena.

● **Come avviene la seduta** Sdraiata sul lettino ti affidi all'operatore Trager che prenderà contatto con le tue zone dolenti cercando in un primo momento le aree di tensione (la schiena, il collo), per poi restituire mobilità ai tessuti e alle articolazioni, attraverso movimenti dolci a impasto e oscillazioni, come per "cullare" i tuoi muscoli dolenti. L'obiettivo infatti, spiegano gli esperti, non è combattere il dolore né lavorare contro una resistenza ma favorire il rilassamento, cercando di ampliare il movimento e l'escursione di una certa articolazione con gesti attenti e delicati. In questo modo, "giocando" con il braccio o la spalla, il piede o il bacino, e ripetendo infinite volte la manovra, l'operatore fa sentire al corpo che è possibile stare meglio. E tu sarai più sciolta, leggera e rilassata.

**Il Trager è considerato una sorta di decondizionamento: cancella gli schemi mentali**

**negativi e rigidi. Riportando il corpo alla sua naturale armonia e bellezza**