

EFFICACE A OGNI ETÀ

Il Trager è ideale per sciogliere stati di tensione, fisica ed emotiva. In generale, con i suoi movimenti semplici e rassicuranti, è indicato per ogni età. Ma viene anche utilizzato per accelerare il recupero fisico in situazioni particolari. Per esempio:

In gravidanza

Sedute di Trager, anche prima del parto, migliorano l'elasticità del bacino e del perineo e favoriscono la nascita. Per precauzione, tuttavia, si sconsigliano le sedute nei primi tre mesi.

Dopo un trauma

Negli esiti di incidenti, traumi e interventi chirurgici il Trager accelera la guarigione. Il metodo aiuta anche a recuperare la forma muscolare, dopo un periodo di immobilità.

Nel Parkinson

Diversi studi dimostrano che i trattamenti Trager possono migliorare la qualità di vita dei pazienti: diminuiscono i tremori, facilitano la coordinazione motoria, danno più equilibrio e stabilità nei movimenti quotidiani e nella postura, con importanti riflessi psicologici di maggior sicurezza e fiducia in sé.

Dante Marchini



Istruttore Trager, lavora a Milano e Varallo Sesia. informazioni: tel 335-1996551.



● **I benefici** Così, un passo alla volta, nelle successive sedute (da tre o quattro in su) i nuovi schemi di piacere si imprimono nel cervello e nel sistema nervoso. Mentre il corpo impara a riprodurre da solo quel particolare stato di benessere. Il Trager infatti evita di insegnare tecniche di rilassamento o di respirazione: in questo modo scongiura le contrazioni provocate dallo sforzo di fare qualcosa di nuovo, che non ti viene naturale. Per lo stesso motivo l'operatore non cerca di dare interpretazioni simboliche o psicologiche ai tuoi problemi: lo scopo, anzi, è bypassare la mente conscia, quella che, dopotutto, è all'origine di ogni stress. Più che una terapia che "aggiunge" doveri e interpretazioni, questa tecnica si considera un decondizionamento, che toglie ansie e informazioni per riportare il corpo allo stato naturale. «Guardate i fili d'erba», diceva Trager. «Stanno dritti senza che nessuno glielo abbia insegnato». Allo stesso modo un neonato è duttile e flessibile, nel suo corpo l'energia scorre libera e può manifestarsi nella bellezza del movimento. Ed è a questo che dovremmo puntare.

● **Una corrente di piacere** Nella loro formazione gli operatori Trager si allenano a percepire attentamente ogni variazione di tensione, ma non solo. Importante è quello che Milton Trager chiamava l'*hook-up*, cioè la capacità di en-



Fai da te

- Lo stesso Milton Trager incoraggiava il fai da te, e ha creato un metodo ad hoc, la mentastica (mente più ginnastica). Nel suo libro *Mentastica* (Red, 14,98 €) trovi i suoi suggerimenti e molti semplici esercizi. Per esempio, dare piccoli calci all'aria è molto utile se hai mal di schiena: mentre scuoti il piede appena sollevato da terra percepisci il peso della gamba. Ma più importante di tutto è l'atteggiamento.
- Diceva Trager: «In qualsiasi posto tu sia, qualsiasi movimento tu stia facendo, osservati. Se ti accorgi che c'è sforzo chiediti: "Come può essere meno?" "E ancora meno?" Non darti risposte, lasciati sorprendere. Ascolta le sensazioni che emergono dal tuo corpo, scopri quanto spazio di leggerezza e libertà c'è in te. E come ogni tuo movimento può diventare la tua danza personale».

trare in connessione con un campo di energia più grande. I movimenti allora fluiscono senza sforzo per l'operatore che, attraverso le mani e il movimento, riesce a comunicare la corrente positiva alla persona che sta trattando. Il risultato è un senso di grande benessere, non solo per chi riceve il trattamento, ma anche per chi lo dà.

i Indirizzi, libri & informazioni utili

Il Trager, considerato da molti operatori come il *bodywork* più valido e raffinato, è praticato da fisioterapisti e laureati in discipline fisiche.

● **A CHI RIVOLGERSI**
Se vuoi sottoporerti a sedute di integrazione psicofisica

Trager o a gruppi di pratica rivolgiti agli operatori certificati dall'Associazione Trager Italia, l'unica autorizzata dalla Associazione internazionale con sede in California. Sul sito www.trager.it trovi l'elenco di tutti gli

educatori e gli istruttori.

● **COSA LEGGERE**
Oltre a *Mentastica* (vedi sopra) ti consigliamo *Gestalt counseling e approccio Trager* di Mauro Semenzato, fresco di stampa per Seneca (18 €).

