

Associazione Trager Svizzera
trager.ch

Identificazione del metodo

Terapia Trager

Data: 6 settembre 2021

Tabella dei contenuti

1. Designazione del metodo	3
2. Breve descrizione del metodo	3
3. Storia e filosofia	4
3.1. Storia	4
3.2. Filosofia	5
4. Modello teorico di riferimento	6
4.1. Le sei prospettive e i dodici principi della Terapia Trager	6
4.1.1. Prospettiva I: Le persone sono inserite in una totalità completa	6
4.1.2. Prospettiva II: Gli esseri umani sono un'unità di corpo, cuore e mente	7
4.1.3. Prospettiva III: La vita è un processo dinamico	8
4.1.4. Prospettiva IV: Gli esseri umani conoscono la gioia come loro condizione essenziale	8
4.1.5. Prospettiva V: Le persone cercano di crescere e di integrarsi	9
4.1.6. Prospettiva VI: Le persone sono collegate	10
5. Tipi di rilevamento dei reperti	11
5.1. Introduzione	11
5.2. Terapia Trager, forme di valutazione dei risultati	11
5.2.1. La conversazione	11
5.2.2. Percezione e osservazione	12
5.2.3. Percezione attraverso le mani	12
6. Concetto terapeutico	13
6.1. Obiettivi della Terapia Trager	13
6.2. Procedura terapeutica	14
7. Limiti dell'esercizio del metodo / controindicazioni	20
8. Differenziazione delle competenze in base al metodo	20
9. Risorse specifiche del metodo	20
9.2. Competenze	21
9.3. Attitudine	22
10. Posizionamento	23
10.1. Relazione del metodo con la medicina alternativa e convenzionale	23
10.2. Differenziazione del metodo da altri metodi e professioni	23
11. Durata e struttura della parte della formazione TC specifica del metodo	25
12. Appendici	25
12.1. Glossario	25
12.2. Bibliografia	27

La forma femminile è intenzionalmente usata per il terapeuta e la forma maschile per il cliente. Si intende sempre anche il rispettivo altro genere.

1. Designazione del metodo

Il nome del metodo è Terapia Trager.

Trager può essere pronunciato sia in inglese che in tedesco nell'area di lingua tedesca.

2. Breve descrizione del metodo

Il Metodo Trager è stato sviluppato dal suo fondatore, il dottor Milton Trager. In oltre 60 anni di lavoro con le persone, ha scoperto, ricercato e creato un metodo di trattamento dolce e sostenibile chiamato Terapia Trager. Lui stesso ha chiamato il suo lavoro "Integrazione Psicofisica".

La terapia lavora soprattutto a livello delle fasce e del sistema nervoso. Attraverso movimenti ripetitivi, tocchi morbidi e chiari, così come con leggere compressioni e movimenti ondulatori del corpo, il cliente è invitato a sperimentare il rilassamento, l'elasticità e la libertà di movimento. Gli schemi di blocco e le tensioni, che spesso causano dolore, possono così essere rilasciati.

Trager avvalorava principalmente la capacità di autoregolazione dell'organismo. Nuove e più piacevoli esperienze corporee portano al rilassamento e al riallineamento della postura e dei modelli di movimento. Nello stesso tempo, si sviluppa un processo parallelo di formazione della consapevolezza di sé, che favorisce l'ancoraggio e l'integrazione delle nuove posture fisiche e mentali. Un migliore radicamento e una connessione più consapevole con il corpo hanno un'influenza equilibrante sul sistema nervoso autonomo e sulla psiche.

Le tecniche di risposta riflessa possono attivare riflessi spinali, vestibolari e altri riflessi. Questi stimolano il corpo ad allinearsi, a equilibrarsi e a mettere a punto il movimento. Queste tecniche aiutano a risvegliare i riflessi muscolari quando la capacità di funzionamento del corpo è diminuita (compresa la paralisi), creando così una migliore connessione con il sistema nervoso.

La "Mentastics" comprende movimenti individuali, immagini e spunti ludici in cui il terapeuta guida il cliente e dati altresì come "compiti a casa" per la vita quotidiana. Sono progettati e selezionati per esplorare e integrare un modo più leggero, più libero e più rilassato di muoversi ed essere. Come processo, servono a espandere la libertà di movimento e a sviluppare ulteriormente la consapevolezza. Approfondiscono nella vita quotidiana ciò che è successo nel trattamento e sviluppano e facilitano la responsabilità personale per la salute.

La Terapia Trager può svolgersi in un contesto individuale o di gruppo. Il lavoro in gruppo consiste esclusivamente in movimenti di Mentastics con 3-20 partecipanti.

La Terapia Trager può essere impiegata come ausilio per il ristabilimento da malattie e disturbi, nel recupero post-traumatico e nella prevenzione.

3. Storia e filosofia

3.1. Storia

Lo statunitense Milton Trager (1908 - 1998) ha scoperto l'approccio terapeutico che porta il suo nome grazie a una semplice domanda, molto prima di far conoscere il suo metodo come "Integrazione Psicofisica Trager". L'idea di base nacque durante un allenamento sportivo con suo fratello. Questi gli propose di vedere chi poteva saltare più in alto. Al che Milton Trager replicò: "Vediamo chi riesce ad atterrare più dolcemente quando salta".

Questa profonda scoperta, che portò Milton Trager a sviluppare il suo approccio terapeutico, consisteva nell'espansione della sensazione corporea attraverso il processo di domande aperte ricorrenti e della consapevolezza risultante. Per anni inoltre sperimentò semplici movimenti quotidiani che allentano la tensione, come l'oscillazione delle braccia, la camminata consapevole e gli esercizi di equilibrio. Chiamò questi movimenti Mentastics (ginnastica mentale). Le sue esperienze di meditazione influenzarono lo sviluppo dei movimenti mentali. In entrambi ha sperimentato livelli di profonda quiete, pace e connessione. Ha chiamato questo stato Hook-up, che è diventato un termine centrale nella Terapia Trager.

Il suo lavoro terapeutico è quindi basato sull'attitudine interiore a consapevolezza, connessione più profonda con la vita, salute e esperienza di unità. All'inizio fu senza un disegno, semplicemente seguendo l'intuizione basata sulla sensazione corporea percepita in sé stesso, esplorò le possibilità di toccare e muovere i corpi dei suoi clienti da questa attitudine in modo che potessero sviluppare una maggiore consapevolezza e libertà di movimento.

La prima condivisione con altri del suo lavoro in ambito scientifico avvenne nel 1949 come studente alla scuola di medicina di Guadalajara, in Messico. I medici che videro il suo operato furono così impressionati che aprirono per lui una clinica specializzata nella riabilitazione dalla poliomielite. Diresse quella clinica fino alla sua laurea nel 1954.

Dopo essere diventato medico, aprì uno studio alle Hawaii e continuò a lavorare come medico di base, prestando particolare attenzione a patologie che limitano i movimenti, dolore cronico, polio, distrofia muscolare e malattia di Parkinson. Durante il periodo di residenza alle Hawaii, Milton Trager imparò la Meditazione Trascendentale, che praticò per tutta la vita e che gli diede importanti impulsi per lo sviluppo della Terapia Trager. Lì entrò anche in contatto con il dottor Raymond Corsini, un noto psicologo e autore di enciclopedie mediche, che insistette affinché presentasse il suo lavoro all'Esalen Institute in California (un centro di terapie alternative). Questo accadde nel 1974 e fu l'inizio della carriera di insegnante di Milton Trager.

I primi istruttori dell'Approccio Trager erano tutti formati nel Massaggio Esalen, Feldenkrais o altri metodi offerti a Esalen all'epoca. Ognuno di loro ha portato competenze diverse al metodo: tecniche di comunicazione, anatomia e fisiologia e un'enfasi sempre maggiore sulla Mentastics divennero parte del programma di formazione.

La prima insegnante a riconoscere l'importanza del lavoro Trager fu Betty Fuller. Questa organizzò e sostenne lo sviluppo del Trager Institute. Betty era amica di Ida Rolf e allieva di Moshe Feldenkrais e più tardi insegnò Feldenkrais. Studiò con molti dei fondatori dei "movimenti di coscienza" degli anni 60, tra cui Fritz Perls (Gestalt Therapy), Werner Erhard (EST), e Richard Price, fondatore dell'Esalen Institute. Betty apportò un linguaggio più profondo e chiaro alla Terapia Trager.

Nel 1979, il Trager Institute fu fondato in California, USA. Poiché i corsi di formazione non erano tenuti in una scuola con licenza statale, i termini terapia e terapeuta non erano ammessi dalla legge. Il lavoro è stato quindi chiamato Approccio Trager, e questo termine è stato depositato dal Trager Institute. I termini practitioner/operatore/educatore Trager sono stati adottati per denominare coloro che hanno completato il programma di formazione.

Il continuo sviluppo della Terapia Trager è portato avanti sia singoli sia da piccoli gruppi in tutto il mondo.

3.2. Filosofia

I modelli di reazione fisica vengono appresi attraverso le influenze e le esperienze ambientali. Questi possono essere di natura positiva o negativa. Milton Trager ha detto a questo proposito: "Siamo la somma delle nostre esperienze".

Dal momento del concepimento, ogni essere umano forma modelli e abitudini con l'aiuto delle sue predisposizioni per poter esistere nel suo ambiente. L'organismo cresce e impara adattandosi e sviluppando le sue reazioni alle condizioni date. Questi adattamenti sono fondamentalmente propositivi.

I danni causati da eventi ed esperienze fisiche, psicologiche o emotive sono immagazzinati nella memoria somatica e lasciano tracce che spesso hanno un'influenza sfavorevole sul comportamento a tutti i livelli dell'essere umano. A livello corporeo, come una sorta di compensazione, possono verificarsi schemi di reazione sotto forma di tensione, dolore e squilibri nei sistemi di regolazione del corpo, che con il tempo funzionano automaticamente e inconsciamente. La Terapia Trager presuppone che disgregare questi schemi inconsci di comportamento del corpo sia una priorità da anteporre al loro cambiamento. L'approccio a questa "interruzione" dovrebbe sempre essere un intervento gentile e distensivo, un invito al sistema nervoso autonomo a rilassarsi in modo che possa poi riregolarsi. È qui che inizia il processo di apprendimento e terapeutico della Terapia Trager.

Iniziamo ad imparare già nel grembo materno e quindi ci adattiamo in modo ottimale al nostro ambiente di vita successivo. Un prerequisito importante per il nostro apprendimento è la percezione. Oltre alla percezione, la nostra capacità di ricordare gioca anche un ruolo decisivo quando si tratta di apprendimento e adattamento.

Il prerequisito per questo è che ci impegniamo con qualcosa di nuovo. Da questa "nuova" esperienza sensoriale, il cervello può imparare nuovi modelli di movimento e postura. Può anche essere l'esperienza del rilassamento in uno stato mai percepito in questa forma in precedenza. Il lavoro sul corpo diventa un'esperienza positiva di apprendimento. Nuovi schemi di movimento, atteggiamenti, stati di rilassamento e funzioni corporee che contribuiscono a maggiore benessere, conoscenza di sé e recupero possono essere appresi e integrati.

Milton Trager diceva che bisogna aver sentito qualcosa di migliore per costruire e sviluppare un nuovo e migliore modello. Chi è sempre ansioso non può cambiare realmente finché non ha sperimentato la sicurezza e un senso di benessere. Una volta che una sensazione migliore è stata sperimentata, c'è la possibilità di ritornare a quello stato di sensazione migliore. Una volta che si è sperimentato uno stato di sensazione positiva che è stato associato a una migliore funzione, il corpo tornerà preferibilmente a quella migliore funzione (chiamato "richiamo" in Trager). Queste nuove esperienze influenzano in modo positivo ciò che è stato appreso in condizioni meno favorevoli, spesso associate alla tensione del corpo, al trattenere, al controllo esagerato o alla debolezza.

4. Modello teorico di riferimento

Il modello teorico (visione dell'essere umano) può essere riassunto in sei prospettive. Da questo derivano dodici principi (il concetto di terapia).

4.1. Le sei prospettive e i dodici principi della Terapia Trager

4.1.1. Prospettiva I: Le persone sono inserite in una totalità completa

L'interezza globale e trascendente è intesa come una forza vivificante e regolatrice della vita che ci circonda e ci permea. Questo non è inteso come una dichiarazione religiosa di fede, ma aiuta a comprendere e sostenere gli esseri umani nel loro desiderio di completezza e di essere inclusi e condividere questa esperienza con gli altri. Aiuta anche ad espandere la capacità percettiva, sia qualitativamente che quantitativamente, nell'esplorazione di questa totalità. L'Approccio Trager chiama lo stato di connessione interiore e di unità con questa totalità "hook-up".

Il principio della leggerezza

In un contesto terapeutico Trager, la leggerezza è una chiave per uno stato naturale dell'essere, che è allo stesso tempo rilassato e vigile. Si caratterizza per una serenità senza indifferenza, un atteggiamento positivo sagace e una gioia del presente senza negazione del cammino e della crescita. Lo sfondo esistenziale della leggerezza nella comprensione della Terapia Trager è la fiducia di base in una vita fondamentalmente amichevole, nutriente e soddisfacente. La leggerezza è uno stato dell'essere che spesso si sperimenta prima nel fisico e aiuta a rispettare e apprezzare ciò che è. Tutte le applicazioni e gli interventi hanno l'obiettivo intrinseco di riscoprire e ricordare questo stato dell'essere. L'approccio non è quindi quello di cercare di

risolvere prima le limitazioni e poi passare alla leggerezza, ma di riscoprire la leggerezza e quindi ottenere miglioramenti nelle limitazioni o nel dolore.

Il principio dell'espansione della percezione

Attraverso il lavoro terapeutico Trager (tocco e movimento attivo e passivo) si crea uno spazio per una percezione corporea differenziata e un allenamento della consapevolezza di sé. Le mani dell'operatore, neutre e ricettive, suscitano nuove e più complete esperienze della propria vitalità e della propria storia al di là del giudizio e del volere e spesso al di là delle parole. Grazie a domande formulate verbalmente o interiormente sulle differenze di percezione e di sensazione, ciò che non è cosciente è invitato alla consapevolezza per essere visto e riconosciuto. In questo modo, si possono trovare parole differenzianti per le esperienze. Il focus del trattamento è riscoprire la leggerezza senza bloccare il dolore e la sofferenza. Sostenere la percezione della leggerezza e la possibilità di cambiare una situazione verso la leggerezza rafforza la fiducia di base e la resilienza.

4.1.2. Prospettiva II: Gli esseri umani sono un'unità di corpo, cuore e mente

La concezione terapeutica Trager dell'essere umano vede i tre aspetti dell'essere umano (corpo, cuore e mente) come aventi lo stesso valore. Si sostengono a vicenda per rafforzare e riscoprire un equilibrio sano e dinamico dei processi vitali.

Il principio di olistico

La totalità dell'essere umano comprende, oltre ai suoi tre aspetti di corpo, cuore e mente, esperienze diverse, anche contraddittorie (sentimenti, pensieri, atteggiamenti ecc.). Questa interezza complessa dell'esperienza umana non può essere compresa e influenzata solo dall'analisi e dalle procedure razionali. Il principio dell'olismo rende giustizia a questa complessità riconoscendo la natura di tutti i processi di esperienza, coscienza e sviluppo, dando loro spazio, ascoltandoli, esplorandoli insieme e in accordo, e accompagnando la loro evoluzione. La consapevolezza di questa complessità è una base per modellare la relazione terapeutica e l'attitudine terapeutica. La promozione simultanea dell'intuizione e dell'esperienza portano a rendersi conto che la complessità della vita è comunque gestibile, a sostenere la motivazione a permettere anche questi processi si sviluppino nella loro profondità.

Il principio dell'incarnazione

Schemi mentali, condizionamenti, danni (fisici e mentali), atteggiamenti e punti di vista si esprimono in sentimenti e posture fisiche, tensioni, dolori, restrizioni di movimento e altre forme di esperienza. Da come queste cause si incarnano nel corpo si può capire meglio il modo di "essere-nel-mondo" di una persona. D'altra parte, lavorando sulla forma attuale di incarnazione, il modo di rapportarsi con il mondo può essere influenzato positivamente orientandolo verso un'esperienza più libera, leggera e autodeterminata. La locuzione Trager "raggiungere la mente" indica l'intenzione di apprezzare strati più profondi dell'esistenza umana grazie al tocco che oltrepassa i disturbi in superficie: "L'essere umano è più grande delle sue lamentele, della sua storia, delle sue idee". Questo atteggiamento sostiene l'auto-accettazione del cliente e l'apprezzamento della sua esperienza e della sua storia, sia nel dolore che nell'esperienza di leggerezza, benessere e gioia.

4.1.3. Prospettiva III: La vita è un processo dinamico

Non è uno stato ideale, ma la mobilità mentale e fisica, il potere di regolazione e la capacità di risposta che esprimono salute e qualità di vita. La capacità di rispondere significa essere in grado di influenzare le condizioni di vita, di cambiarle, di adattarsi ad esse o di inserirsi costruttivamente in esse con la massima libertà possibile. Gli esseri umani nascono con la capacità di dominare la vita come un processo dinamico e possono rafforzare, nutrire e ritrovare questa capacità.

Il principio dell'attitudine interrogativa

Con l'attitudine interrogativa "Cosa sarebbe più facile, più morbido, più libero?" ogni cliente e la sua condizione sono affrontati individualmente. Nel processo, esplicitamente o implicitamente, le capacità di discernimento nell'autoconsapevolezza vengono affrontate, risvegliate, rafforzate e contornate. Non impartendo o suggerendo una meta o una norma ideale, il cliente può cercare autonomamente il percorso verso il suo equilibrio e in seguito trovarlo e riscoprirlo senza supporto terapeutico. L'attitudine interrogativa rafforza i clienti nella dignità del proprio potere di interpretazione sulla loro vita ed esperienza. Essa si basa su una relazione di cooperazione tra cliente e terapeuta, in cui entrambi non hanno risposte a priori, ma sono in grado di sostenere un "non sapere" per rendere possibile una nuova risposta, una nuova intuizione, una nuova esperienza. Nell'Approccio Trager, il principio dell'attitudine interrogativa è particolarmente evidente nel fatto che i processi di indagine (riscontri tattili, sensazione di peso e movimento) e gli interventi terapeutici non sono separati l'uno dall'altro: atteggiamento consapevole di indagine e intenzione terapeutica coesistono nella stessa azione del terapeuta. Questo esprime una comprensione della salute e della malattia come un continuum dinamico che diventa comprensibile e gestibile attraverso l'esplorazione.

Il principio di autodeterminazione

Un aspetto costitutivo della dignità umana è la capacità e la libertà di autodeterminazione. L'Approccio Trager rafforza questa capacità e onora questa libertà a) non applicando una norma generale ad uno stato finale desiderato del percorso terapeutico, b) coltivando un atteggiamento non giudicante e non immaginativo ed empatico e c) realizzando gli interventi corporei-terapeutici in modo consapevole e apprezzando l'auto-movimento e l'integrità della persona, del processo e del tessuto ("non contro, ma con..."). Il lavoro è indolore e rispettoso dei confini della persona, del processo e del tessuto. Incorpora la ricerca della leggerezza e del benessere come una procedura volta a innescare, accompagnare e integrare i processi di cambiamento.

4.1.4. Prospettiva IV: Gli esseri umani conoscono la gioia come loro condizione essenziale

La concezione Trager dell'uomo presuppone che la gioia di essere sia inerente all'uomo. Questo si manifesta anche nella gioia della crescita, dello sviluppo, nella relazione con le cose, gli esseri viventi e le persone, nella costruzione della comunità, nella co-creazione creativa dell'ambiente ecc. Questo stato essenziale può essere limitato, impedito o distorto, ma non distrutto. Questo stato d'essere può essere limitato, impedito, negato, disturbato o distorto, ma non distrutto. Può essere rievocato, promosso, coltivato e incarnato in modo autoresponsabile.

Il principio dell'esperienza di apprendimento positiva

Creare spazio per nuove esperienze e pensieri piacevoli ha la priorità nell'Approccio Trager. Non c'è un pulsante di cancellazione per le esperienze fatte. Gli esseri umani hanno la capacità, necessaria per la sopravvivenza, di integrare influenze ed esperienze e di immagazzinarle come modelli di esperienza. Quindi, per cambiare le conseguenze delle esperienze negative, sono necessarie informazioni ed esperienze nuove, più appropriate e più benefiche, come la sensazione di una spalla libera. Rendere possibili queste nuove esperienze e quindi stimolare l'autoregolazione è l'obiettivo di ogni trattamento. Nella Terapia Trager, un'esperienza negativa, limitante o dolorosa non viene elaborata esplorando le cause fisiche o socio-biografiche, ma attraverso la consapevole e ripetuta esperienza positiva. Questo viene esplorato, esplorato, reso cosciente e apprezzato in modo giocoso durante il trattamento.

Il principio del richiamo

Il corpo è capace di ricordare e quindi di riportare alla coscienza un'esperienza che è stata vissuta (richiamo). Attraverso questo richiamo, si attiva un'interazione chimica, neurologica e muscolare e il corpo riproduce il tono muscolare, il movimento, la sensazione, la temperatura e la pressione della situazione ricordata. Questa capacità umana naturale di base può sia costringere che liberare la persona da limitazioni e schemi dolorosi. L'Approccio Trager ha l'intenzione di ricordare al cliente uno stato di facilità e libertà e di integrarlo nella vita quotidiana. La Mentastics, brevi esercizi, giochi di movimento ed esplorazioni che possono essere integrati nella vita quotidiana, sono un'applicazione importante per sostenere il richiamo.

4.1.5. Prospettiva V: Le persone cercano di crescere e di integrarsi

Gli esseri viventi hanno la capacità di svilupparsi attraverso l'esperienza e di adattarsi nel modo più appropriato all'ambiente e ai propri bisogni. Questo sviluppo riguarda il corpo così come i processi di coscienza (emozioni, sentimenti, pensieri) e la maturazione personale. L'integrazione di esperienze, competenze e intuizioni allargate porta la crescita in una nuova forma. La visione Trager dell'essere umano dà grande valore alla promozione e al nutrimento della crescita e dell'integrazione.

Il principio della pausa

L'Approccio Trager lavora consapevolmente con le pause: durante il trattamento togliendo regolarmente le mani dal corpo del cliente; durante la conversazione concedendo tempo al silenzio; dopo il trattamento concedendo spazio all'integrazione. La pausa è lo spazio creativo in cui si permette l'integrazione e la riorganizzazione e la connessione profonda con l'interezza. La pausa è un luogo di dignità dove il cliente e il terapeuta possono entrare nel proprio potere, autodeterminazione e auto-movimento (empowerment). La pausa non è una semplice interruzione dell'attività, ma una pausa come spazio di presenza in cui si mantiene la qualità della connessione. Nella pausa emerge una chiarezza più profonda sul significato e il potere di un atteggiamento neutro, che permette l'autoregolazione dell'organismo vivente.

Il principio di integrazione

Un'integrazione riuscita assicura l'incarnazione di esperienze positive e il conseguente cambiamento dell'immagine di sé e del rapporto con il mondo. Il dolore e la sofferenza non sono rimossi, ma compresi come parte dell'essere umano, che a volte ma non sempre e non sempre immediatamente può essere cambiato.

4.1.6. Prospettiva VI: Le persone sono collegate

Inseriti in un mondo naturale e culturale (famiglia, relazione, società, vista e storia) abbiamo bisogno di essere sicuri e affettuosi, empatici e rispettosi con gli altri esseri viventi e della co-creazione creativa del nostro ambiente.

Il principio dell'empatia neutra (essere con esso, non in esso)

Il principio dell'empatia neutra unisce di per sé l'indipendenza con la connessione. L'autosufficienza si basa sul distacco, la chiarezza e l'autoresponsabilità. La connessione si basa sull'empatia, la compassione, l'introspezione e la ricettività. L'atteggiamento di empatia neutra di per sé si riferisce ad un'altra persona così come a situazioni, emozioni e azioni. Il rispetto per gli altri e per se stessi, l'impegno, la professionalità e la competenza relazionale si basano su questo principio. L'empatia neutra è la base per il dialogo e la collaborazione nel setting terapeutico.

Il principio della salute contagiosa

La formazione terapeutica, l'esperienza personale e il processo di riflessione e integrazione durante e dopo la formazione mettono il terapeuta Trager in grado di spiegare, iniziare, sostenere, accompagnare e concludere in modo appropriato il processo terapeutico e i suoi effetti insieme al cliente. Si presenta come un compagno competente nei processi di esperienza, percezione e cambiamento orientati al corpo. Ha sviluppato un atteggiamento empatico e di apprezzamento nella sua vita e nella sua formazione e perfezionamento che è alla base della sua progettazione Trager degli spazi di relazione e degli interventi terapeutici. Con la sua presenza, il suo atteggiamento empatico, la sua capacità di autodeterminazione, autostima e crescita, si sforza di offrire queste qualità come un invito, di sottolineare il loro significato e di esplorarle, svilupparle ed espanderle in collaborazione con il cliente.

5. Tipi di rilevamento dei reperti

5.1. Introduzione

La valutazione dei risultati avviene al primo contatto, prima del primo trattamento e prima di ogni trattamento successivo. Nel corso di ogni unità di trattamento e del corrente ciclo di trattamenti, viene ripetuto e rivisto. In questo processo continuo e ciclico, i risultati della valutazione dei risultati sono incorporati nel trattamento successivo.

L'atteggiamento di base è quello dell'apprezzamento e del riconoscimento della condizione attuale del cliente e della sua situazione di vita.

La valutazione costituisce la base della relazione terapeutica e del processo di sviluppo e recupero del cliente.

5.2. Terapia Trager, forme di valutazione dei risultati

Le principali forme di valutazione includono la conversazione (domande e ascolto), la percezione visiva e l'osservazione, e la percezione attraverso le mani.

5.2.1. La conversazione

Il terapeuta Trager è presente e ascolta empaticamente.

L'intervista iniziale è più completa di tutte le altre interviste. In essa sono trattati i seguenti argomenti:

- Anamnesi medica e sanitaria, comprese le diagnosi mediche convenzionali
- Situazione di vita (lavoro, famiglia, ambiente sociale, salute mentale)
- Attuale trattamento medico e farmaci
- Stato generale di salute
- Tipo di disturbi, dolore, possibili fattori scatenanti
- Approcci precedenti alle soluzioni, di successo e non (situazione di resilienza)
- Risorse del cliente
- Dove il cliente sente la leggerezza e la disinvoltura?
- Quali movimenti riducono la tensione e il dolore?
- Dove sperimenta il rilassamento il cliente?
- Cosa vuole sentire il cliente al posto della tensione o del dolore?

Durante la Mentastics e il trattamento sul lettino al cliente viene chiesta una presenza consapevole specifica e feedback verbale in alcuni momenti.

5.2.2. Percezione e osservazione

La valutazione dei risultati attraverso la percezione e l'osservazione è divisa in due parti:

Prima parte: osservazione senza dare input - com'è attualmente?

- Aspetto generale (abbigliamento, capelli, pelle, mani, cura, pulizia)
- Postura
- Movimento e coordinazione
- Mobilità generale
- Movimenti del respiro
- Tono muscolare
- Mobilità delle articolazioni, della colonna vertebrale, della testa e del collo
- Peculiarità individuali
- Fino a che punto gli impulsi ondulatori possono viaggiare attraverso il corpo?
- Confronto tra il lato destro e sinistro del corpo
- Cicatrici visibili o altre anomalie fisiche
- Cambiamenti nell'espressione facciale come espressione di sensazioni interne (rilassato, accigliato, ecc.)

Seconda parte: osservazioni durante il trattamento, con input attivi

- Seduti, in piedi, camminando o sdraiati
- A riposo o in movimento
- Abilità percettiva e capacità di verbalizzare questa percezione
- Con o senza contatto diretto
- Con istruzioni verbali e inviti a provare nuovi modelli di movimento

5.2.3. Percezione attraverso le mani

Si presta attenzione alle seguenti qualità:

- Tono muscolare e qualità dei tessuti molli
- Mobilità delle articolazioni, della colonna vertebrale, della testa e del collo
- Mobilità generale
- Fino a che punto gli impulsi ondulatori possono viaggiare attraverso il corpo?
- Confronto tra il lato destro e sinistro del corpo
- Effetto della gravità attraverso il corpo
- Blocchi
- Capacità di lasciar andare
- Sostegno del corpo sul lettino
- Respirazione
- Presenza nel corpo
- Flusso sanguigno, colore e temperatura
- Struttura e qualità della pelle

Può avvenire uno scambio verbale sulle rispettive percezioni.

6. Concetto terapeutico

6.1. Obiettivi della Terapia Trager

La Terapia Trager inizia, promuove e completa l'integrazione neuromuscolare disturbata, ha un effetto equilibrante sul sistema miofasciale e porta a un cambiamento dell'intero organismo in uno stato parasimpatico. Attraverso la Terapia Trager, l'autoregolazione del cliente viene stimolata in molti modi e la sua autoconsapevolezza viene affinata e allenata.

L'obiettivo dell'integrazione neuromuscolare è raggiunto nella Terapia Trager attraverso una modalità principalmente di terapia fisica. Questa è divisa in due parti: da un lato, il lavoro da sdraiati con movimenti ritmici specifici e passivi e, dall'altro, sotto forma di Mentastics. Ciò comporta essenzialmente l'istruzione dell'auto-organizzazione del sistema neuromuscolare per mezzo di movimenti nell'ambito della gravità.

I principi di progettazione del terapeuta Trager sono molteplici. Al centro c'è la relazione non giudicante e aperta con il cliente. Il terapeuta Trager cerca nel cliente qualità di sentimenti sani durante il processo di trattamento per mezzo dei principi descritti nel capitolo 4 e li sostiene quando è possibile.

Gli effetti della Terapia Trager a livello fisico, mentale e spirituale sono solitamente i seguenti:

- Miglioramento della postura e della consapevolezza del corpo
- Miglioramento della circolazione del sangue negli organi interni e nella muscolatura
- Stimolazione del metabolismo
- Stimolazione del sistema immunitario
- Miglioramento della condizione nel caso di disturbi funzionali della salute chiariti dal punto di vista medico o disturbi diffusi che non possono ancora essere assegnati a una diagnosi medica.
- Attivazione delle funzioni escretorie e di disintossicazione
- Imparare a gestire meglio lo stress e il dolore
- Promozione della mobilità e del coordinamento
- Promuovere la capacità di rilassarsi e la centratura
- Dormire meglio
- Consapevolezza di sé con rafforzamento dell'autostima (essere se stessi) e gioia di vivere
- riacquistare forza fisica e mentale, stabilità e flessibilità

6.2. Procedura terapeutica

Il terapeuta Trager osserva come il movimento di una parte del corpo influisce e risuona con altre parti. Per esempio, durante il lavoro sul lettino, il terapeuta muove la spalla del cliente, poi la schiena e poi il bacino, permettendo al cliente di sentire la connessione con altre parti del corpo.

Elementi importanti della Terapia Trager sono gli impulsi di movimento, che vengono percepiti come onde che si propagano nel corpo. Questo può accadere mentre si lavora sul lettino di trattamento o anche durante la Mentastics. Più liberamente un'onda può continuare attraverso le catene muscolari, maggiore sarà la sensazione di connessione. L'onda rafforza la sensazione del proprio centro, dà lunghezza ed erezione. Le onde sciolgono, dondolano e cullano i tessuti, portano i muscoli in una dolce oscillazione e portano il sistema in equilibrio. Più chiaramente il movimento dell'onda è percepito nel corpo, più trasmette una sensazione di completezza e coordinazione.

Con la Mentastics, questa esperienza di completezza può essere integrata nella vita di tutti i giorni ri-sperimentando ciò che è stato sperimentato in terapia. Sia quando, camminando, i piedi rullano dolcemente mentre il peso del corpo si sposta delicatamente da un lato all'altro, o quando un braccio sollevato viene lasciato alla forza di gravità e ricade in un movimento naturale. Ognuno di questi movimenti permette di sperimentare l'unità di tutte le parti del corpo.

L'autoresponsabilità del cliente in termini di percezione, esperienza e integrazione quotidiana è parte integrante della filosofia terapeutica di Trager ed è sostenuta dal terapeuta durante tutto il processo.

Il terapeuta Trager lavora in uno stato meditativo che Milton Trager chiamava "hook-up". Questo è uno stato di maggiore consapevolezza e presenza. Permette al terapeuta di diventare più consapevole degli schemi di tensione del cliente e dei propri. Questo crea una conversazione senza parole, una conversazione di tocco e movimento.

La leggerezza diventa lo stimolo di un "modo migliore di essere" per il cliente. La leggerezza è un elemento centrale durante il trattamento. Il terapeuta gioca con le onde e le vibrazioni dei muscoli e dei tessuti in modo consapevole e ritmico. Questa vibrazione continua attraverso tutto il corpo.

In questo gioco si lascia guidare dalla domanda e dalle immagini interiori di sensazioni corporee e stati emotivi piacevoli, di connessione senza sforzo attraverso il corpo e di libertà di movimento. Le brevi pause ricorrenti danno al cliente spazio e un campo di apprendimento per la percezione cosciente e al sistema nervoso il tempo di integrare le nuove esperienze. Il terapeuta sostiene il cliente nel verbalizzare le sue percezioni, per esempio come sente una gamba trattata rispetto a quella non trattata.

Il terapeuta Trager agisce con la comprensione che il corpo e la psiche formano un'unità e si influenzano a vicenda. Il lavoro sul corpo può dare origine a diverse reazioni psicologiche. I clienti possono piangere, ridere, raccontare incidenti, liberare la rabbia o ricordare traumi. Il

terapeuta rimane in una presenza consapevole ed empatica senza consigliare o coinvolgere attivamente il soggetto. Tuttavia, sostiene il cliente nel suo processo fornendo uno spazio sicuro per i suoi sentimenti. Proceede con il trattamento in accordo con il cliente. Sostiene le risorse esistenti facendo domande appropriate e favorendo processi di consapevolezza sull'esistenza di queste risorse. Così un richiamo è possibile nella vita quotidiana. L'esperienza dimostra che permettendo reazioni psicologiche, i clienti guadagnano fiducia in sé stessi a lungo termine e quindi trovano un modo per impostare diversamente le loro priorità nella vita. Ottengono un accesso naturale alla loro saggezza interiore e quindi ai loro poteri regolatori.

Le quattro fasi del processo "incontrare, elaborare, integrare, trasferire" determinano la procedura terapeutica e la struttura del trattamento Trager. La conversazione terapeutica è un elemento centrale di tutte le fasi del processo.

Incontrare

Attraverso il colloquio iniziale e la valutazione Trager, il terapeuta sviluppa un piano di trattamento che si adatta in modo flessibile all'ulteriore sviluppo. Approfondisce i sintomi menzionati al momento del colloquio e, se necessario, esamina i rapporti degli specialisti di riferimento.

Attraverso l'osservazione empatica, il tocco, il movimento e la domanda completa la valutazione. Osserva il cliente in modo attento ed empatico; registra i disagi, le paure e le ansie del cliente così come le sue esperienze di rafforzamento delle risorse e di azioni positive e strategie di soluzione. Dirige la percezione del cliente verso la comprensione della sua situazione e l'apprezzamento del suo percorso di vita fino a quel momento. Chiarisce le possibilità e i limiti del processo terapeutico. Nella conversazione si concorda un obiettivo e si chiarisce come riconoscere il successo della terapia. Il cliente è incoraggiato a parlare se sente qualche disagio o dolore durante il trattamento.

Elaborare

Il terapeuta Trager acquisisce lo stato attuale del cliente durante la conversazione. Crea un rapporto di fiducia e un quadro sicuro. Informa sulla procedura e sulle posizioni possibili per il cliente durante il trattamento. Questo può essere seduto, in piedi o sdraiato in posizione prona, supina o sul fianco. Un ambiente silenzioso dal punto di vista acustico e visivo è un prerequisito. Il cliente indossa abiti comodi o almeno biancheria intima. Durante il trattamento il terapeuta presta attenzione alle reazioni fisiche, non verbali e verbali del cliente.

All'inizio, il terapeuta Trager si mette nello stato di hook-up. Lavorare in questo stato permette una connessione più profonda con sé stessi e con il cliente. Ogni regione del corpo viene portata in un ritmo ondeggiante con le mani corrispondente alla frequenza naturale del cliente. Si notano cambiamenti sottili e si integrano continuamente le reazioni verbali e non verbali del cliente. I movimenti sono progettati per promuovere il processo di consapevolezza e di integrazione. Questi possono portare un senso di calma e rilassamento nel sistema nervoso o avere un effetto stimolante e risvegliante sulle funzioni, ma sempre in un ambiente sicuro. Incoraggia il cliente nell'autoconsapevolezza e mantiene l'autoconsapevolezza e l'auto-organizzazione mentre lavora. Si assicura costantemente che i processi di coscienza siano messi in moto nel cliente.

Il terapeuta Trager utilizza i seguenti elementi come strumenti di lavoro del trattamento Trager:

Mentastics

Mentastics - "ginnastica mentale" è un'esperienza di movimento muscolare guidata dal terapeuta, ma principalmente eseguita autonomamente dal cliente. Supporta il cliente all'inizio della sessione per entrare nella percezione del sentimento e lo aiuta a sperimentare i cambiamenti con il proprio movimento, a interiorizzarli e ad approfondirli attraverso il richiamo nella vita quotidiana.

Il cliente viene guidato ed esplora insieme nuove possibilità di movimento attraverso movimenti sottili, sperimentando la gravità, le qualità (ad esempio cosa è più libero, più morbido, più connesso) e l'immaginazione guidata. A guidare questa esplorazione è la curiosità per le possibilità di movimento libero, naturale e facile. Questi nuovi percorsi di movimento disgregano e trasformano vecchi schemi trattenuti e patologici del sistema muscolo-scheletrico.

Tutti i movimenti di Mentastics mirano a dare al cliente una maggiore consapevolezza delle sensazioni del suo corpo e della sua mente. Favoriscono l'equilibrio, la grazia, la coordinazione, rafforzano e consolidano sensazioni piacevoli come la lunghezza, la percezione nello spazio e la leggerezza, e danno una sensazione di riposo in faccia.

I movimenti mentali sono diversi dagli esercizi fisici tradizionali. Non è prescritto né il numero di ripetizioni né una certa durata di tempo in cui una posizione deve essere tenuta. Hanno un carattere qualitativo e meno quantitativo. Concentrare la consapevolezza su una qualità cambia lo stato d'essere. Una volta che questo stato d'essere e la corrispondente sensazione corporea sono stati sentiti coscientemente, l'obiettivo è stato raggiunto e un nuovo modello, una nuova esperienza è stata memorizzata.

Mentastics può essere usata sia in trattamenti individuali prima e/o dopo il movimento passivo del cliente sia in un gruppo. In questa seconda modalità la parte di tocco sul lettino di trattamento è omessa.

In ambito di gruppo, si crea un "campo" comune attraverso il quale è più facile per tutti i partecipanti percepire, verbalizzare e condividere le sensazioni. L'incoraggiamento e il sostegno reciproco aiutano ogni partecipante nel suo processo di presa di coscienza.

Tocco consapevole

Il tocco consapevole, insieme alla Mentastics, è una delle due parti principali di un trattamento Trager. È utilizzato principalmente sul cliente disteso sul lettino.

Il tocco Trager ha la caratteristica di domanda aperta. Le mani sono in attitudine di ricettività del sistema nervoso. Tramite il tocco si acquisiscono per informazioni e si impartiscono movimenti. La comunicazione tattile corrisponde a un dialogo.

A seconda dei disturbi e della costituzione del cliente, il tocco consapevole può essere usato per tutta la seduta o parte di essa anche in posizione seduta o in piedi. Sul cliente disteso il tocco è possibile in posizione supina, prona o laterale. Per le donne incinte, a partire da una certa circonferenza addominale, si usa solo la posizione laterale, con imbottitura morbida a sostegno di gambe, braccia e addome.

Fenomeni come tremori muscolari, respirazione alterata, pianto ed esperienza emotiva intensa possono verificarsi e sono benvenuti. Lo stato di connessione consapevole è la base per accompagnare questo evento nel processo. L'attitudine di presenza del terapeuta favorisce e sostiene l'autoregolazione nel cliente (salute contagiosa). Questa co-regolazione può portare a esperienze di rilassamento o a soluzioni di traumi.

Tecniche di trattamento

- Mentastics
- Compressioni: compressione dei tessuti attraverso l'appoggio delle mani per dare spazio in modo che le strutture possano essere liberate e allungate più facilmente e in modo più organizzato. Questo appoggio avviene sia fisicamente che mentalmente (attraverso l'immaginazione).
- Allungamento / Trazione: creare spazio (rilassamento) porta a una maggiore capacità di percepire l'integrità fisica e la connessione con le altre strutture del corpo.
- Dondolio = cullare: ha un effetto calmante sul sistema nervoso (apre l'accesso al sistema nervoso parasimpatico). Il peso intrinseco e/o lo stato di tensione di una parte del corpo guidano ritmo e ampiezza dell'impulso al movimento.
- Scultura: sperimentare la forma (per esempio, di una gamba) per stimolare la propriocezione (consapevolezza di sé). Per il terapeuta, la scultura dà un feedback (immagine interna) dello stato del corpo (una lettura dello stato del corpo).
- Riduzione del lasco: misura preparatoria prima di impartire movimenti. Il tessuto superficiale viene afferrato con una pressione moderata o stringendo lo strato di pelle con le mani. Questa azione permette di coinvolgere in profondità la matrice del tessuto connettivo dell'intero sistema, creando una sensazione fisica di completezza
- Riverbero: Il peso delle parti del corpo viene messo in movimento ondulatorio; grazie al ritmo rilevato si adatta il dondolio al cambiamento in corso. Questa azione influenza grandemente lo stato parasimpatico
- Risposta riflessa: guida verbale ai movimenti attivi (in contrasto con la modalità passiva nelle altre fasi della terapia). Questa modalità consente una transizione di risposta nel sistema sensoriale dal subconscio alla consapevolezza cosciente. La partecipazione attiva incoraggia il cliente a impegnarsi consapevolmente con i

modelli di movimento e di restrizione. Le fasi passive e attive si alternano in un trattamento, il rilassamento e la vigilanza sono così in armonia.

- Vibrazione: onde di movimento di ampiezza minore e frequenza maggiore, agiscono in aree circoscritte (al contrario del dondolio e del riverbero).

Domande

- Domande su qualità come morbido, libero, facile (domande aperte che si aspettano una risposta dal tessuto). Lo spazio per rimanere in una domanda aperta senza aspettarsi una risposta o una soluzione immediata è un aspetto dell'hook-up
- Mani che ascoltano (= sentire): le mani sono usate qui più come organi sensoriali e meno come strumenti.
- Dialogo con il tessuto e il sistema nervoso: crea fiducia, apertura e rilassamento, permettendo il cambiamento
- Domanda sul peso (non verbale): rilevando il peso di una parte del corpo, il sistema nervoso autonomo è invitato a lasciare andare il peso trattenuto

Interventi spaziali

- Impulso ad espandere la percezione: invito a percepire il cambiamento (verbale e non verbale)
- Incoraggiamento a mettere in parole i sentimenti del proprio corpo
- Approccio ludico (per lo più attraverso la Mentastics): vengono offerte immagini mentali per risvegliare la giocosità, la creatività e la leggerezza.
- Pause: pause regolari per aprire spazi di autoconsapevolezza. Le pause sono fasi di integrazione che permettono l'approfondimento dei processi e creano opportunità per l'ulteriore assorbimento degli impulsi. Le pause prevengono la sovrastimolazione
- Spazio nella comunicazione verbale: lasciare il tempo alle percezioni e alle intuizioni di diventare consapevoli.

Integrare

Con la Mentastics

L'integrazione avviene direttamente durante la pratica della Mentastics (inizio e fine del trattamento). Il terapeuta Trager guida con domande sulla percezione delle differenze prima e dopo il trattamento sul lettino. Questo porta a intuizioni sui modelli e sulle loro possibilità di cambiamento. Le riorganizzazioni nel sistema sono sostenute dando tempo per la consapevolezza cosciente e il permesso per la non familiarità nel processo di integrazione. La Mentastics è data "come compito a casa divertente" per trasferire i processi di integrazione e richiamo nella vita quotidiana.

Nel tocco consapevole

L'auto-percezione è regolarmente posta sotto attenzione: 'Come ti senti adesso, rispetto a prima? Come senti il lato destro (toccato) rispetto al lato sinistro?' La Risposta Riflessa è una tecnica di integrazione durante il tocco consapevole.

Durante le pause

Il terapeuta Trager fa delle pause regolari durante il trattamento per permettere al corpo e alla mente di integrarsi. Andare in pausa significa togliere le mani dal tessuto del cliente e fermarsi.

Il terapeuta Trager sostiene il cliente nello sviluppo di nuovi modi di vedere e di agire, collegati in modo riconoscibile ai disturbi di salute e in grado di influenzarli. Insegna al cliente a riconoscere e attivare le sue risorse e a rafforzare le capacità di azione e di gestione, percependole positivamente.

Viene discussa la frequenza del ciclo di terapia. Il terapeuta Trager documenta l'apertura del caso, la valutazione dei risultati e la pianificazione della terapia e valuta il processo di sviluppo. Alla fine di una serie di trattamenti, ha luogo una discussione finale in cui si fa il punto insieme sull'intero processo.

Trasferire

Il terapeuta Trager parla con il cliente in merito a come la nuova consapevolezza e percezione può essere integrata nella vita quotidiana. Grazie alla Mentastics e l'incoraggiamento a osservare i cambiamenti nella vita quotidiana (richiamo), si consolida il trasferimento e l'integrazione. I cambiamenti possono essere, per esempio, un'andatura più sciolta, meno dolore quando si sta seduti o azioni quotidiane eseguite tenendo a mente la caratteristica della facilità.

Il cliente impara un modo giocoso e gioioso a come gestire il corpo, continuando a espandere la coscienza, e a cambiarlo lui stesso. È una svolta verso il benessere del corpo. Una ripetizione regolare di questi movimenti da parte del cliente è importante per un successo duraturo della Terapia Trager. Gran parte di questo cambiamento di schemi avviene grazie al lavoro del cliente stesso, anche se un "rinfresco" regolare delle sensazioni attraverso il lavoro sul lettino e la pratica della Mentastics per certo un periodo di tempo rimangono necessari.

Nel trattamento successivo il terapeuta Trager valuta insieme al cliente nella conversazione iniziale e attraverso il movimento e con il tocco consapevole ciò che è già cambiato in modo duraturo e progetterà l'ulteriore trattamento da questo nuovo stato.

Insieme al cliente, il terapeuta Trager valuta i nuovi comportamenti sperimentati per quanto riguarda la loro efficacia; registra le condizioni che cambiano e trova insieme al cliente i passi d'azione successivi opportuni; valuta se e in quale forma il cliente ha bisogno di ulteriore sostegno e accompagnamento terapeutico o se la terapia può essere conclusa; valuta l'intero corso della terapia e le sue azioni terapeutiche.

7. Limiti dell'esercizio del metodo / controindicazioni

- In caso di infiammazione acuta delle pareti venose (tromboflebite) e con rischi di trombosi, il trattamento non viene effettuato
- Dopo operazioni e interventi chirurgici sulle articolazioni, i trattamenti sono consentiti nei primi tre mesi solo previa consultazione con il medico curante
- In caso di gravidanza si applicano forme specifiche di trattamento (posizione laterale)
- Stati psicotici

8. Differenziazione delle competenze in base al metodo

Secondo le competenze del profilo professionale dell'Oml TC.

9. Risorse specifiche del metodo

9.1. Conoscenza

- La storia della Terapia Trager
- Le sei Prospettive e i dodici Principi come base della Terapia Trager (come descritto nel Capitolo 4)
- La comunicazione nella Terapia Trager: dialogica, equa, empatica
- Sistemi corporei (muscoli, fascia, nervi, organi, sistema nervoso, ormoni), loro funzioni e modalità d'azione
- Le diverse forme ed effetti della visualizzazione per il cliente
- Effetto dei movimenti e delle tecniche mentali e del loro obiettivo
 - Visualizzazioni
 - Tecnica delle domande aperte
 - Differenza teorica tra fare e sentire
 - Conoscenza delle strutture posturali (equilibrio, coordinazione, messa a terra)
 - Movimento e sistema nervoso parasimpatico
- Risposta riflessa per diverse situazioni per persone con diverse patologie e bisogni speciali
 - Importanza dei riflessi nell'apprendimento delle sequenze di movimento
 - Conoscenza della funzione di attivazione degli archi riflessi
 - Differenza teorica tra il lavoro sul lettino e il lavoro di attivazione della risposta riflessa

- Background teorico, osservazione e propria esperienza dei modelli di movimento e postura
- Il principio del richiamo (la rievocazione di sensazioni corporee piacevoli):
 - Conoscenza dell'interazione chimica, neurologica e muscolare
 - Conoscenza del tono muscolare, movimento, sensazione, temperatura e pressione della situazione ricordata
 - Conoscenza della modalità d'azione della Mentastics, brevi esercizi, giochi di movimento ed esplorazioni che possono essere integrati nella vita quotidiana, nel contesto del richiamo di sensazioni
- Autoregolazione, promozione dell'autoconsapevolezza e dell'autocompetenza
- Igiene, pulizia
- Cooperazione interdisciplinare

9.2. Competenze

- Abilità di base (radicamento, orientamento, connessione, pause, atteggiamento interno ed esterno) nel contatto con se stessi e con altre persone
- Equilibrio e stabilità: esperienza personale e capacità di mediazione
- Stato di hook-up: spostare l'attenzione verso l'interno, fisicamente, olisticamente (meditativamente) e aprire tutti i sensi alla consapevolezza e alla connessione
- Intervista e comunicazione:
 - Percezione della persona e comportamento opportuno
 - Distinzione tra osservazione non giudicante e interpretazione
 - Elaborare e formulare gli obiettivi della terapia con il cliente
 - Sviluppo di un piano di terapia applicando una metodologia conosciuta
- Repertorio completo di tecniche:
 - Compressioni
 - Allungamento
 - Soppesamento
 - Scultura
 - Annullamento del lasco
 - Riverbero
 - Vibrazioni
- Diversi tipi e qualità di tocco, tecniche di tocco, Mobilizzazioni, interventi tattili, ecc.
- Lavorare (giocare) con diversi ritmi, intervalli e pause

- Pratica del trattamento Trager con Risposta Riflessa
 - Istruzioni verbali per i movimenti attivi
 - Alternanza di fasi passive e attive
 - Conciliare il rilassamento e l'attitudine vigile
- Collegare i movimenti (movimenti propri e del cliente) con i principi di base
- Sentire le connessioni nel corpo e la rete tridimensionale della fascia e la sua dinamica
- Mantenere l'hook-up:
 - Incarnazione della leggerezza
 - Allerta e presenza
 - equilibrio interiore
 - Connessione nell'empatia
 - Compassione
 - Percezione
 - Ricettività
- Competenza di mediazione nella Mentastics attraverso l'esperienza personale e le competenze pedagogiche di base
- Mentastics; insegnare l'equilibrio, la coordinazione, il radicamento a terra e la grazia, così come una maggiore consapevolezza delle sensazioni del corpo e della mente:
 - Sperimentare la gravità
 - Qualità (per esempio cosa è più libero, più morbido, più connesso)
 - Immagini guidate
 - nuove possibilità di movimento
 - Qualità della curiosità
 - Domande aperte sulle qualità
 - Opzioni di movimento libero, naturale e facile (sottile)
- Cultura del feedback in senso terapeutico Trager:
 - Saper ringraziare
 - Dare informazioni della propria percezione senza aspettative da parte del cliente
 - Non reagire, fare richieste perentorie né giudicare
 - Atteggiamento, benevolo, onesto ed empatico
- Utilizzare il richiamo e la Mentastics per facilitare i cambiamenti di postura e di andatura
- I principi di Approccio Trager, rielaborati per l'insegnamento dei corsi introduttivi e dei gruppi di Mentastics

9.3. Attitudine

- Rispetto per gli altri e per sé stessi, così come l'impegno, la professionalità e la competenza relazionale
- Empatia neutra, sia in relazione a un'altra persona che a situazioni, emozioni e azioni

- Spirito di cooperazione, "essere con il cliente, non in competizione con il cliente" (non imporre nulla, essere uguali)
- Atteggiamento che rispetta e promuove il modo di vivere del cliente e in particolare il suo comportamento di apprendimento e la sua capacità di sviluppo
- Apertura ad ulteriori apprendimento e comprensione nei confronti di sé stessi e dei clienti

10. Posizionamento

10.1. Relazione del metodo con la medicina alternativa e convenzionale

La Terapia Trager può essere usata come complemento alla medicina alternativa e alla medicina convenzionale.

I terapeuti Trager sono consapevoli che il loro lavoro supporta, ma non sostituisce, i trattamenti medici convenzionali e alternativi. Si impegnano a:

- non fare diagnosi mediche
- non interrompere o modificare altri trattamenti
- raccomandare ai loro clienti di consultare specialisti appropriati in caso di disturbi che superano i limiti delle possibilità terapeutiche del Trager

10.2. Differenziazione del metodo da altri metodi e professioni

I metodi di Integrazione Strutturale e Feldenkrais hanno in comune il fatto che sono tutti storicamente legati all'Esalen Institute in California e sono stati sviluppati nello stesso periodo della Terapia Trager. Hanno importanti somiglianze e differenze con la Terapia Trager.

La Terapia Trager, a differenza della forma di terapia "Integrazione Strutturale"

L'integrazione strutturale parte da una "immagine ideale della struttura", da cui poi si ricava una "funzione ideale". Si passa così dalla struttura alla funzione e da lì all'essere.

La Terapia Trager va dall'essere alla funzione e alla struttura. Si potrebbe parlare qui più di una "immagine ideale dell'essere".

Nell'Integrazione Strutturale, il flusso delle sessioni è strutturato in una sequenza in dieci sessioni, gli argomenti di ogni sessione sono regolamentati.

Nella Terapia Trager, non c'è una procedura fissa per il trattamento, né un numero fisso di trattamenti.

L'integrazione strutturale lavora consapevolmente e attivamente con l'aspetto della psicobiologia.

La Terapia Trager non lavora attivamente con questo, ma c'è una consapevolezza di questo aspetto.

Un'altra differenza è che nella Terapia Trager, la Mentastics può lavorare anche con i gruppi.

La Terapia Trager come distinta dalla Terapia Feldenkrais

I due metodi presentano molte somiglianze. Entrambi i metodi lavorano con i gruppi e il movimento è una modalità comune per insegnare nuove possibilità percettive.

La Terapia Feldenkrais è un metodo di terapia del movimento basato sulla premessa che le persone possono migliorare la loro qualità di vita (fisicamente, mentalmente ed emotivamente) prendendo coscienza delle sequenze di movimento.

La Terapia Trager si basa sul presupposto che un cambiamento nell'essere - e quindi anche nell'essere-nel-corpo - avviene attraverso l'esperienza e la sperimentazione delle qualità del sentire.

La Terapia Feldenkrais funziona concentrandosi su aspetti parziali del movimento, della sensazione e dell'immagine corporea utilizzando tecniche e procedure molto specifiche. La Terapia Trager focalizza l'attenzione sul corpo con l'obiettivo di adattarsi alla risposta a una domanda aperta su una qualità specifica, come la morbidezza o la leggerezza, e immergersi sempre più profondamente in quella qualità.

Nella Terapia Feldenkrais il cliente è vestito durante le lezioni (abiti comodi, tuta).

La Terapia Trager offre al terapeuta Trager l'opportunità di lavorare direttamente sulla pelle e anche con abbigliamento comodo.

La Terapia Feldenkrais usa il movimento come base e mezzo per rendere consapevoli gli schemi di movimento e di azione, per cambiarli e permettere così la chiarezza nel pensiero e nell'azione. Al centro del lavoro terapeutico c'è la qualità del movimento (il "come" del movimento).

La Terapia Trager usa il movimento puro e semplice per stimolare il cambiamento. Esempi del repertorio sarebbero la compressione e la scultura. Allo stesso modo, la modalità del tocco è di grande importanza.

11. Durata e struttura della parte della formazione TC specifica del metodo

Requisiti minimi della formazione specifica in Terapia Trager come metodo complementare

- 1250 ore di studio
- Di cui almeno 500 ore di contatto di insegnamento specifico della materia, di cui almeno
 - o 160 h Lavoro al lettino
 - o 135 h Mentastics
 - o 80 h Risposta riflessa
 - o 50 h Anatomia e patologia in funzione del Trager
 - o 40 h Supporto al processo
 - o 35 h Addestramento alla percezione

12. Appendici

12.1. Glossario

Tocco cosciente	Il tocco nel lavoro Trager è "interrogativo". Le mani in attitudine di ascolto sono invitanti per il sistema nervoso, esso può così aprirsi alle informazioni e al movimento. La comunicazione in questo caso corrisponde a un dialogo.
Feedback	Richiesta attiva ai clienti di fornire un feedback su come si sentono, che ha un impatto diretto sul corso del trattamento. Seguita dalla richiesta su come viene percepita la regolazione del processo di trattamento.
Mente	"Mind" in inglese, in tedesco "Geist" è il termine più consono.
Hook-up	Un terapeuta Trager entra ripetutamente in questo speciale stato di veglia durante un trattamento, che include un rilassamento pacifico, un pensiero calmo e fluido e un senso di integrazione del corpo e della mente. Potrebbe anche essere chiamato "stato alfa". Con "hook-up" Milton Trager intendeva essere connesso a tutto e lasciare che l'energia fluisse. Secondo il suo insegnamento un terapeuta Trager deve coltivare questo stato di dentro di sé per poterlo rendere esperienziale a qualcun altro. "Si può trasmettere solo ciò che si porta onestamente dentro di sé".

Mentastics	Lavoro di base sviluppato da Milton Trager. Un insegnamento del movimento consapevole e allenamento della percezione. Si insegna ai clienti a sperimentare esperienze di movimento positive e più libere e a integrarle nella vita quotidiana. È anche un modo per entrare in uno stato di hook-up.
Richiamo cosciente	Evocazione cosciente di sensazioni. Specialmente alla fine di un trattamento, il cliente è invitato a interiorizzare la sensazione presente e a ricordarla in altri momenti (per esempio prima di addormentarsi).
Risposta Riflessa	Forma di apprendimento neuromuscolare. Ha lo scopo di stimolare efficacemente vari riflessi spinali, vestibolari e altri riflessi che aiutano il corpo nella sua verticalità, equilibrio e controllo fine del movimento. La connessione mente-corpo viene risvegliata e rafforzata, migliorando le funzioni corporee. È integrata sia nel lavoro della Mentastics che in quello al lettino (tocco consapevole).
Vibrazione	Tocco delicato e movimento del tessuto con ritmi diversi, con dita e mani morbide per dare una nuova esperienza di sensazioni positive. Le vibrazioni sottili si diffondono in tutte le direzioni.
Rimozione del lasco	La pelle scorre assai liberamente sui tessuti sottostanti. Se la pelle non viene stirata prima di iniziare il movimento, allora il movimento delle strutture più profonde sarà perso mentre la pelle scivola avanti e indietro sulla superficie sottostante. La misura preparatoria (togliere il lasco) prima che il corpo sia messo in movimento è di abbracciare il tessuto superficiale con una pressione moderata e stringere lo strato di pelle. In questo modo ci si rivolge alla matrice del tessuto connettivo dell'intero sistema, che si estende nei tessuti più profondi, nei muscoli, nel sangue, nella linfa e nei cordoni nervosi, in tutti i sistemi di organi e nelle singole aree cellulari, così come nello scheletro.

12.2. Bibliografia

- Blackburn, Jack (2003): Trager: Psychophysical Integration - an overview, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Nr. 7, S. 233-239
- Blackburn, Jack (2004): Trager: Hooking up - the power of presence in bodywork, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Nr. 8, S. 114-121
- Blackburn, Jack (2004): Trager: At the table, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Nr. 8, S. 178-188
- Blackburn, Jack (2004): Trager: Mentastics - presence in motion, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Nr. 8, S. 265-277
- Blackburn, Jack (2007): Implications of presence in manual therapy, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Nr. 11, S. 68-77
- Div. Autoren (1999, letzte Überarbeitung 2007), *Trager Handbuch für Praktiker*
- Friess-Oberhofer, Heike, Heigl, Martin, Warnck, Matthias (2014): *Trager - die Frage nach Leichtigkeit*, (2. Auflage), ISBN 978-3-00-047416-3
- Juhan, Deane (2002): *Job's Body - A handbook for body work*, ISBN 1-581-77099-5
- Juhan, Deane (1999): *Körperarbeit - die Soma-Psyche Verbindung. Ein Lehrbuch*, ISBN 978-3-42-676004-8
- Kriegel, Maurice (1999): *Le chemin de la sensation*, ISBN 2-840-58173-6
- Liskin, Jack (1996): *Moving Medicine: The Life and Work of Milton Trager MD*, ISBN 0-882-68196-6
- Lohninger, A., Breuss, G., Stieg-Breuss, H. (2008): *Die Wirksamkeit von TRAGER auf das autonome Nervensystem*, Forschungsprojekt Trager Verband Österreich (s. trager.ch)
- Mairi, Audrey, Krämer, H.J. (2006): *Trager for Self-Healing: A Practical Guide for Living in the Present Moment*, New World Library Publishers
- Mairi, Audrey, Mickelson, Rick (2011): *Pathway to Presence: the Trager Approach as a Way of Living*, ISBN 978-0986515743
- Thompson, Diana, Brooks, Marissa (2016): *Integrative Pain Management*, ISBN 978-1-909141-26-1
- Trager, Milton MD, Hammond Cathy (1996): *Meditation und Bewegung*, ISBN 3-880-34871-5
- Trager, Milton MD, Hammond-Guadagno Cathy (1987): *Trager MENTASTICS: Movement as a Way to Agelessness*, ISBN 978-0-88-268048-4