

Terapia Trager

In oltre 60 anni di lavoro con le persone, il dottor Milton Trager ha scoperto, ricercato e creato un metodo di trattamento dolce e sostenibile chiamato Trager Therapy. Attraverso movimenti ripetitivi, tocchi morbidi e attenti e con leggere compressioni e movimenti ondulatori del corpo, il cliente è invitato a sperimentare il rilassamento, l'elasticità e la libertà di movimento. Blocchi, schemi di tenuta e tensioni, che spesso causano dolore, possono così essere rilasciati.

Un miglior radicamento e una connessione più consapevole con il corpo hanno un'influenza equilibrante sul sistema nervoso autonomo e sulla psiche.

L'approccio terapeutico del Dr. Trager consiste nell'espansione della sensazione corporea attraverso il processo di interrogazione ripetuta e la conseguente consapevolezza. Per anni ha inoltre sperimentato semplici movimenti quotidiani che allentano la tensione, come l'oscillazione delle braccia, la camminata consapevole e gli esercizi di equilibrio. La denominazione di questi movimenti è Mentastics (ginnastica mentale). Le sue esperienze di meditazione hanno plasmato lo sviluppo dei movimenti Mentastics.

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

Milton Trager diceva che uno deve aver provato qualcosa di meglio per costruire e sviluppare un nuovo e migliore modello. Chi è sempre ansioso non può cambiare radicalmente finché non ha sperimentato sicurezza e un senso di benessere. Una volta che una sensazione migliore è stata sperimentata, si ha la possibilità di ritornare a quello stato di sensazione migliore. Se si è sperimentato uno stato di sensazione positiva che è stata associata a una migliore funzione, il corpo tornerà di preferenza a quella migliore funzione (in Trager viene denominato "richiamo").

I principi di operatività del terapeuta Trager sono molteplici. Al centro c'è la relazione aperta e non giudicante con il cliente. Il terapeuta Trager cerca qualità di sensazioni sane nel cliente durante il processo di trattamento e le sostiene dove possibile.

L'effetto della Trager Therapy a livello fisico, mentale e spirituale è usualmente visibile in questi aspetti:

- 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 in caso di disturbi funzionali della salute confermati dal punto di vista medico o di disturbi diffusi che non possono ancora essere assegnati a una diagnosi medica
- Attivazione delle funzioni di escrezione e disintossicazione
- Apprendimento a gestire meglio lo stress e il dolore

- Promozione della mobilità e della coordinazione
- Promozione della capacità di rilassamento e centratura
- Miglioramento del sonno
- Consapevolezza di sé con rafforzamento dell'autostima (essere sé stessi) e gioia di vivere
- recupero della forza fisica e mentale, della stabilità e della flessibilità

Elementi importanti della Trager Therapy sono gli impulsi di movimento, che vengono percepiti come onde di diffusione nel corpo. Questo può accadere mentre si lavora sul lettino o durante la Mentastics. Più liberamente un'onda può propagarsi attraverso il tessuto connettivo, maggiore sarà la sensazione di integrazione. L'onda rafforza la sensazione del proprio centro, dà lunghezza e stabilità. Le onde sciolgono, fanno ruotare e ondeggiare i tessuti, portano i muscoli, le articolazioni, la fascia, i tendini e i legamenti in una dolce oscillazione e il sistema in equilibrio. Più chiaramente il movimento delle onde viene percepito nel corpo, più trasmette un senso di completezza e coordinazione.

Con la Mentastica, questa esperienza di completezza può essere integrata nella vita di tutti i giorni ri-esperimentando ciò che viene sperimentato in terapia. Questo può avvenire mentre si cammina, sentendo i piedi rotolare dolcemente mentre il peso del corpo viene delicatamente spostato da un lato all'altro, o quando un braccio sollevato viene lasciato alla gravità e ricade giù in un movimento naturale a spirale. 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 una componente della filosofia terapeutica 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 profonda consapevolezza e presenza. Permette al terapeuta di diventare più consapevole degli schemi di tensione del cliente così come dei propri. Questo crea una conversazione senza parole, una conversazione di tocco e movimento.

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

Mentastics - La "ginnastica mentale" è un'esperienza di movimento guidata dal terapeuta, ma principalmente eseguita autonomamente dal cliente. Al cliente sono mostrate ed esplorate insieme nuove opzioni di movimento attraverso movimenti sottili, utilizzando la gravità, l'osservazione delle caratteristiche (per esempio, cosa è più libero, più morbido, più connesso) e l'immaginazione guidata. A guidare questa esplorazione è la curiosità per le opzioni di movimento libero, naturale e facile. Questi nuovi percorsi di movimento disgregano e trasformano vecchi schemi trattenuti e patologici del sistema muscolo-scheletrico.

Tocco consapevole - La base del tocco nel lavoro Trager è la domanda. Le mani interroganti danno un invito al sistema nervoso. Esso può aprirsi all'informazione e al movimento. La comunicazione qui corrisponde a un dialogo. A seconda dei disturbi e della costituzione del cliente, il Tocco Consapevole può avvenire interamente o parzialmente in posizione seduta o in piedi. Da sdraiati, il tocco è possibile in posizione supina, prona o laterale.

La presenza del terapeuta con un sistema nervoso autoregolato stimola e sostiene l'autoregolazione nel cliente (salute contagiosa). Questa co-regolazione può portare a esperienze di rilassamento o a soluzioni di traumi.

Il terapeuta Trager sostiene il cliente nello sviluppo di nuovi modi di vedere e agire, che sono riconoscibilmente legati ai disturbi di salute e sono in grado di influenzarli. Insegna al cliente a riconoscere e attivare le sue risorse e a rafforzare le capacità di azione e di gestione percepite positivamente.