

MASSAGE TRAGER® ET SCLÉROSE EN PLAQUES

Un jour, j'ai proposé à un ami atteint d'une sclérose en plaque, une séance de relaxation selon l'approche Trager® dans l'idée de lui proposer des sensations différentes et qu'il gagne ainsi en confort dans ses diverses postures. Marc est atteint d'une SEP depuis de nombreuses années.

Lors de notre première séance, il se déplace avec des béquilles. Ses deux jambes sont touchées à des degrés différents, la droite ne permet presque plus l'appui du pied, la gauche, plus sollicitée, est très tendue. Toutes deux sont peu mobiles et ressentent peu les stimulations extérieures.

Les pieds sont gonflés à cause de l'absence du mauvais retour veineux et ont peu de perceptions.

Le Trager® est une méthode de relaxation dont le principe se fonde sur le ressenti.

Grâce à des mouvements simples et doux, il s'adresse à chacun de nous.

Le Trager® se pratique par l'apprentissage de mouvements doux et sans effort, proche des gestes de la vie quotidienne et par les mouvements réalisés par le praticien avec un toucher doux.

En proposant aux tissus corporels des sensations agréables, positives, de bien-être, ces sensations progressivement prennent place sur les schémas réducteurs du vécu ancien et modifient les structures existentielles de base. En Trager®, c'est la sensation elle-même qui est communiquée et intégrée. Lors des séances, la personne est assise ou allongée, selon ses besoins et possibilités : le Trager® s'adapte à la mobilité de la personne et à son confort.

Avec Marc, nous démarrons assis sur un tabouret, par une prise de conscience des différentes sensations dans le corps : laisser pendre le bras et rebondir librement sous l'effet de son propre poids, en se laissant entraîner par la force de gravité, non en lui résistant et jouer avec ce poids. Prendre le temps d'un questionnement simple : Comment mes pieds reposent-ils sur le sol ? Qu'est-ce que je sens ? Quelles parties je ne sens pas ? Comment cela pourrait-il être mieux ?...

Nous cherchons comment retrouver de la fluidité dans chacun de nos gestes.

Avec le Trager®, à partir de cette prise de conscience des zones de confort, d'inconfort et d'immobilité, de la recherche des régions oubliées pour cause de maladie, il s'agit de tenter de remettre du mouvement, de redonner de la verticalité ou de l'ouverture, grâce à des mouvements simples et sans effort. Ce qui est visé à travers ces mouvements n'est pas la perfection dans la réalisation mais la capacité de relâchement, mettre de la douceur là où il y a de la douleur. Il s'agit d'un apprentissage sensoriel et non technique.

Je propose ensuite à Marc, avec un toucher léger, des étirements très doux.

Marc m'indique que cela libère des tensions sous les genoux, sous les cuisses, tensions qu'il ne parvient généralement pas à relâcher. Il sent ses jambes plus vivantes.

A la fin de cette première séance, nous décidons de continuer l'aventure du Trager® ensemble.

Avec le Trager®, nous apprenons à être doux en étant touchés doucement et nous apprenons à être gracieux en ressentant la grâce. En Trager®, c'est la sensation elle-même qui est communiquée et intégrée. En proposant aux tissus corporels des sensations agréables, positives, de bien-être, des façons différentes de se mouvoir, ces sensations progressivement prennent place sur les schémas réducteurs du vécu ancien et modifient les structures existentielles de base.

Ainsi, avec Marc qui a peu de mobilité dans les jambes, je propose de nouvelles sensations par des mouvements doux et rythmés, des balancements, des étirements, des vibrations réalisés à partir du pied. Habituellement, ces mouvements se répandent comme une onde dans le mollet d'abord puis remontent vers la cuisse et enfin jusqu'à la fesse. Avec Marc, les mouvements répétés régulièrement et en douceur pendant de nombreuses séances lui ont permis de retrouver des sensations dans les muscles oubliés, de sentir ce mouvement qui passe depuis le pied jusqu'à la hanche et de pouvoir solliciter à nouveau même faiblement ses muscles.

Le Trager[®] permet de faire ressentir de nouvelles sensations à un corps soumis à l'immobilité. Le système nerveux enregistre cette nouvelle façon de ressentir son corps, plus léger, plus fluide et permet d'être actif face à la maladie.

Si le Trager[®] n'est pas un moyen de guérison de la sclérose en plaques (Marc ne se déplace plus qu'en fauteuil maintenant), il participe cependant à l'amélioration du confort au quotidien. Il constitue un bien-être corporel et permet de continuer à habiter son corps, à ne pas rester totalement démuné face à la maladie et de permettre à la partie du système nerveux encore intacte de garder toute sa fonctionnalité.

Fabienne COUTON – septembre 2006