

APPLICATIONS



Les applications du Trager® sont en lien direct avec la qualité de la méthode, telle qu'en parlait Milton Trager :

" L'intégration psychophysique Trager® est un travail tout en sensibilité et en empathie qui amène le patient et le thérapeute à établir un rapport bénéfique à tous deux. Cela se produit dès le premier traitement. J'aime bien la définition suivante : Le

Trager® consiste à utiliser les mains (et non à les imposer) de façon à influencer les modèles psychocorporels profondément ancrés qui inhibent, bloquent et altèrent les mouvements libres et fluides, provoquant ainsi la douleur et la perturbation du bon fonctionnement des régions atteintes, et les compensations psychocorporelles qui s'ensuivent. Etant donné que les blocages sont libérés à la source (l'esprit), le patient peut enfin connaître une libération et un soulagement durable de ses modèles figés. Il en résulte une amélioration durable du fonctionnement."

Le Trager® fournit le contexte dans lequel le client apprendra :

- 1** - A reconnaître et à laisser aller les modèles inconscients de blocage physique et émotif, à réduire le stress, les frictions et les tensions chroniques.
- 2** - A accroître sa résistance, sa flexibilité et sa mobilité en se débarrassant des vieux modèles qui le limitaient dans ses mouvements et sa perception de lui-même.
- 3** - A nourrir et à enrichir les capacités d'expression qu'il désire.
- 4** - A éveiller de plus en plus sa conscience à l'intégration globale du corps, de la raison et de l'esprit.

Ainsi le docteur Trager s'est particulièrement intéressé aux troubles neurologiques graves (maladie ou accident) qui ne répondent pas bien aux thérapeutiques traditionnelles. Bien sûr son approche donne d'excellents résultats dans le traitement de troubles plus mineurs, notamment les courbatures et tous les troubles du tonus musculaire, le mal de dos, les mauvaises postures, la mobilité réduite et le processus de vieillissement, et aussi dans la dépression, l'asthme et dans la plupart des symptômes pénibles et incommodants du quotidien liés au stress et qui répondent très bien à l'intervention sensorielle apaisante de l'approche Trager®. Mais aussi en dehors de tout état pathologique, le Trager® est un merveilleux soutien dans la pratique du sport de haut niveau, de la musique et de la danse...apprendre à détendre ses muscles et son esprit entre les efforts, améliorer ses réflexes et sa dextérité, savoir mobiliser son énergie au bon moment.

SPECIFICITES

CONFIANCE , DOUCEUR

Le toucher TRAGER® imprime au corps de la personne et dans le plus grand respect de ses possibilités, des mouvements légers, doux, rythmés, mouvements tout en sensibilité, qui permettent le relâchement musculaire vers un lâcher-prise qui ouvre à la confiance. Pas de manipulations forcées ou volontaires qui risqueraient de renforcer les réactions de défense.

RETROUVER LE MOUVEMENT NATUREL DE SON CORPS



Contrairement à d'autres situations, on ne demande pas de "contrôler" les mouvements mais de les laisser advenir, en utilisant le poids de différentes parties du corps. Par l'écoute attentive des modifications qu'ils éveillent, s'instaure une sorte de dialogue avec son corps (dialogue physique, émotionnel...). C'est toute la richesse intuitive de la tendre enfance, émoussée au fil du temps, souvent même étouffée par l'éducation, la formation, les règles sociales...

UN MESSAGE, PAS UN MASSAGE

Le système nerveux central enregistre une nouvelle façon de ressentir son corps "plus léger, plus libre, plus fluide et paradoxalement plus enraciné" et par rétroaction, s'ensuit une modification des tissus corporels : les muscles se détendent, les articulations s'assouplissent, l'énergie circule mieux et l'esprit se libère en proportion égale.

AUTONOMIE

Des mouvements simples, les "Mentastics®", le plus souvent effectués en position debout, permettent au patient de devenir son propre "thérapeute", en lui donnant les moyens de libérer son corps de tensions parasites, de prendre conscience de son axe, équilibre, symétrie et de retrouver ainsi la paix intérieure.

HARMONIE DU CORPS-ESPRIT, UN ART DE VIVRE

La prise de conscience de son unité corporelle, de son aisance gestuelle, - habiter son corps de la tête aux pieds -, développe plus de réceptivité à soi-même et à son environnement, donc plus de présence ici et maintenant. Un sentiment de bien-être, de sérénité se répercute sur la vie de tous les jours et augmente sa potentialité énergétique et sa créativité permettant la libération de la personnalité.