

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE DE TRAGER®

Le TRAGER® est d'abord conçu comme une démarche individuelle qui se réalise à travers une série de séances individuelles reçues d'un praticien formé et reconnu par l'Institut TRAGER®.

Une séance de Trager® comporte une pratique sur table, précédée ou suivie, selon les cas, de l'enseignement d'un ensemble de mouvements simples, ne nécessitant pas d'efforts, appelés 'Mentastics®' et faisant appel à la participation active de la personne.

PRATIQUE SUR TABLE DE MASSAGE

Le patient est en sous-vêtements ou en vêtements souples, confortablement allongé sur une table de massage, dans un environnement agréable.



Le praticien utilise des mouvements doux, des mobilisations passives de tout le corps pour suggérer une façon de se tenir, de se mouvoir. Ces mouvements sont exécutés dans un rythme de bercement propre à la personne et qui favorise, par interaction des différentes masses musculaires, un relâchement des couches profondes inaccessibles au toucher. S'ensuit une détente mentale, une acuité des perceptions, un état de relaxation. Une transformation épanouissante est constatée : intégration d'un schéma corporel positif, amélioration significative du bien-être psychologique.

ENSEIGNEMENT DE MENTASTICS®

Des mouvements simples et légers, les Mentastics® (contraction de "mental" et de "gymnastique"), complètent la séance sur table et permettent de retrouver, dans son quotidien, les sensations de bien-être, de détente, de liberté, perçues.

Les mentastics® sont des moyens étonnants qui transforment les mouvements rigides et maladroits en mouvements fluides, agréables, conscients. Un merveilleux processus de relaxation qui amène progressivement la personne à rencontrer sa dynamique optimale, sa spontanéité, par la prise de conscience du mouvement naturel.

Lien privilégié entre la séance Trager® et le quotidien, les Mentastics® peuvent se vivre individuellement ou en groupes.

Une séance dure entre 1 h et 1 h 30. Elle produit un bien-être immédiat, des sensations qui s'approfondiront au fil des séances et s'inscriront dans la mémoire du corps pour un changement durable.