

CHE COS'È L'INTEGRAZIONE PSICOFISICA TRAGER?

L'Integrazione Psicofisica Trager è un metodo innovativo di rieducazione al movimento ed al rilassamento. Questo metodo, creato e sviluppato dal dottor Milton Trager negli ultimi 60 anni, usa movimenti leggeri, gentili, non invadenti per facilitare la rimozione di schemi fisici e mentali di movimento, radicati in profondità. Tali schemi possono inibire, distorcere o bloccare la libertà di movimento e la piena espressione di se stessi e compaiono spesso come conseguenza di circostanze avverse quali incidenti, traumi emotivi e fisici, stress della vita quotidiana, abitudini motorie erronie o errori di postura. Questi schemi restrittivi inconsci si manifestano, sia fisicamente che psicologicamente, come tensione, ansia, trattenersi, rigidità o riduzione funzionale. Nel clima di fiducia e cooperazione creato dal metodo Trager, le persone, in genere, avvertono un maggior senso di benessere. I cambiamenti che esse avvertono sono, tra l'altro, una nuova sensazione di essere senza età, un aumento dei livelli di energia, portamento senza sforzo, maggiore capacità di rilassamento e una piacevole pace interiore. Questi benefici vengono avvertiti sia da persone con problemi gravi, sia da persone in ottima salute.

COME SI SVOLGE UNA SESSIONE DI TRAGER?

Una sessione di Integrazione Psicofisica Trager dura da un'ora ad un'ora e mezza: il cliente è sdraiato su un lettino da massaggio imbottito, in un ambiente caldo e confortevole, non si usano olii o lozioni. Durante la seduta l'operatore Trager muove il cliente gentilmente e ritmicamente, senza usare pressioni o imporre movimenti, in modo da dargli la possibilità di imparare nuovamente a muoversi in modo altrettanto libero e spontaneo, senza aiuto esterno. L'operatore lavora in uno stato di coscienza rilassato e meditativo che il dottor Trager ha chiamato 'hook up' (aggancio). Questo stato permette all'operatore di lavorare efficacemente senza stancarsi, di stabilire senza sforzo un contatto profondo con il cliente e di percepire le necessità con maggiore sensibilità. L'esperienza di molti anni ci ha confermato che l'effetto di una seduta Trager penetra al di sotto del livello di coscienza attiva e continua a produrre risultati per molto tempo dopo la seduta. Poiché molti benefici dell'approccio Trager sono cumulativi, i clienti spesso ottengono i risultati migliori da una serie di sessioni.

CHE COS'È MENTASTICS?

Mentastics è l'abbreviazione di Mental Gymnastics, ginnastica mentale, ed è un sistema di movimenti attivi molto semplici ed eseguibili senza sforzo da chiunque, che permettono al cervello di prendere coscienza del movimento; tale sistema è stato sviluppato dal dottor Trager per mantenere e potenziare il senso di leggerezza, libertà e flessibilità che è alla base dell'approccio Trager.

Un breve periodo di ogni sessione è di solito dedicato all'apprendimento di Mentastics.

AVVERTENZA

Lo scopo dell'Integrazione psicofisica Trager consiste nel facilitare l'affrancamento da schemi psicofisici di limitazione radicati in profondità. Ciò avviene mediante il contatto fisico e l'educazione. L'approccio Trager non si occupa della diagnosi o della terapia di malattie fisiche o mentali, né si sostituisce al trattamento medico, ove questo sia necessario, desiderato o richiesto.

Ogniqualvolta vi sia un sospetto o un sintomo di disfunzione fisica o mentale è indispensabile avvertire il medico prima di iniziare l'approccio Trager.