

Maurizio Andorlini
Trager

GUARDA COME DONDOLO ...

Chi non ricorda quella famosa, vecchia canzone che ci faceva dondolare con il TWIST? Anche il Trager ci fa dondolare, in modo molto più utile e costruttivo, anche se meno musicale. Che cosa c'è in comune tra i due dondoli?

Vediamo di scoprirlo insieme.

Tutti sappiamo, per averlo pensato o per averlo sentito dire, che il Trager "funziona" perché il suo dondolio richiama quello della mamma che culla il bambino.

Ma nessuno ci ha detto perché la mamma fa così: poche mamme sono dedito al Trager, ma tutte cullano i bambini.

Immaginiamoci piccoli, piccoli, un piccolo uovo nella calda pancia della nostra mamma.

Il nostro mondo caldo e buio, al massimo c'è una penombra rosata, ma quella la vedremo quando saremo più grandi, almeno quanto un uovo di gallina, per ora siamo troppo piccoli per vedere la luce.

Però siamo già in grado di percepire quel che avviene intorno a noi, e sentiamo due pulsazioni che ci danno tranquillità una molto frequente ed una più lenta.

Quella frequente è data dal cuore della mamma, ha una frequenza di una pulsazione al secondo, accompagnata da un suono sordo, come un DUFF, DUFF, dato dal sangue spinto a pressione nell'aorta addominale.

L'altra, più lenta, circa una ogni 4 secondi, come un sospiro quasi senza rumore: è data dalla respirazione.

I muscoli dell'addome ed il diaframma della mamma ci spingono giù e ci ritirano su in continuazione: giù per due secondi, su per due secondi.

Noi non ce ne rendiamo conto, ma se uno di questi due ritmi si interrompe ci preoccupiamo: potrebbe voler dire pericolo, anche di morte.

Infatti se la mamma si spaventa il suo ritmo cardiaco subisce una accelerazione, se ha paura il suo ritmo respiratorio si altera, se fugge di fronte ad un pericolo il suo respiro diventa affannoso.

Noi, piccoli, piccoli, non sappiamo quel che accade, ma siamo in ansia per ogni variazione di quei due ritmi che ci collegano al mondo.

Da grandi, fuori della pancia protettiva della mamma, impariamo ad usare altri mezzi per indagare il mondo e per tenerci informati sull'ambiente che ci circonda, ma quando le tensioni e le preoccupazioni della vita ci dominano, ritrovare quel dolce dondolio ci riporta all'ambiente caldo e protettivo in cui siamo nati.

Quando ci ritroviamo in gruppo e ci sentiamo uniti, per esempio facendo un cerchio, tendiamo a ripetere il ritmo della respirazione, un dondolio ogni 4 secondi, e questo ci dà serenità, fino ad abbandonarci ad uno stato di torpore.

Nel Trager il ritmo è molto vicino, quasi sovrapponibile a quello cardiaco, 1 al secondo, e penetra in fondo al nostro cervello, perché è il ritmo della vita.

Dondolio dolce e senza scosse, penombra, solo il rumore del nostro respiro che accompagna la pulsazione del Trager, siamo immersi nell'amore: che motivo c'è di preoccuparsi?