

DE TRAGER APPROACH ®

De Trager Approach is ontwikkeld door Dr. Milton Trager. (1908-1997)



“Er bestaat geen stijve spier, er bestaat alleen een stijve Mind “

Hij verstond de kunst van het aanraken.

Zijn levenswerk was om lichaam en geest op elkaar af te stemmen, een individu terug te brengen naar zijn authentieke, natuurlijke staat. Hoe makkelijk was bewegen toen je nog jong was. Hoe voelde het toen?

Hij heeft een behandelmethodede ontwikkeld waardoor het lichaam als het ware weer opnieuw ge-herprogrammeerd wordt. Patronen die je hebt ontwikkeld maar die je eigenlijk beperken, worden vervangen door makkelijkere manieren van bewegen, die het lichaam nog kent van toen het nog vrij was.

De Trager Approach bestaat uit twee werkvormen; het tafelwerk en een bewegingsvorm, Mentastics genaamd.

Mentastics is een vrije manier van bewegen. Het heeft nauwe verwantschap met yoga en tai-chi maar het grote verschil is: het heeft geen vorm.

Alles draait om het voelen hoe je beweegt en dan ontdekken hoe dat veel makkelijker kan.

Je leert te voelen wat er allemaal mogelijk is met je lichaam.

Het uitgangspunt is: “Er bestaat geen stijve spier, er bestaat alleen een stijve Mind”

Het lichaam is zo stijf als jij denkt dat het is.

Het woord Mentastics is een samenvoegsel van de woorden Mental (mentaal) en Gymnastics (gymnastiek).

Vanuit Mindfulness, een soort meditatief denken, ga je bewegen. En wat er dan gebeurt kun je eigenlijk alleen ervaren. Je lijf komt steeds losser door steeds minder moeite te doen. Je leert gebruik te maken van oeroude natuurwetten die je alleen kunt toepassen door ze te voelen.

Pijn en stijfheid veranderen en al je bewegingen worden vloeiender, waardoor je je weer jonger voelt. Je valt zo niet in de culturele gewoonte van het ouder worden. Het is het pad naar jeugdelijkheid.

Wat je leert neem je mee is alles wat je doet; In je lopen, zitten, of fietsen, je sport of yoga, in je dans, in je zingen, in je hele manier van doen.

Ook je geest wordt vrijer.

Je leert het individueel of in een groep.

Het tafelwerk.

Je kunt ook met de **Trager Approach** behandeld worden. De behandelaar gaat je dan bewegen op een massagetafel. Hij of zij geeft je het gevoel van vrijheid mee door je gewicht

over te nemen en je te laten voelen hoe het is (en hoe het was),om volledig ontspannen te bewegen. .

Iets wat onbeweeglijk of pijnlijk lijkt kan vaak weer vrij bewegen als je lichaam wordt uitnodigd door een aanraking die je de weg wijst.

De Trager Approach is geschikt voor jong en oud.

Voor iedereen die beter zou willen leren bewegen.

Het is effectief bij pijnbestrijding in lichaam en geest. Het is zeer zeker ook geschikt voor mensen met spasmen of hersenaandoeningen zoals Parkinson.

Voor meer informatie: www.leefbewust.nl