

Ciprian Bachigeanu

Tehnica Trager

Trager este un acces la o terapie de corp dezvoltată în 1920 cu practicianul american medical **Milton Trager**. El promovează folosirea extinsă a contactului prin atingere și încurajează clientul să-și elibereze diferitele părți ale corpului. Tehnica constă în mișcări blande și exerciții simple numite **Mentastics**. Ideea este de a utiliza mișcarea la nivelul mușchilor și articulațiilor pentru a produce sentimente pozitive senzoriale, care sunt apoi reintroduse în sistemul nervos central. Rezultatul este un sentiment de ușurință, libertate și flexibilitate.

O sesiune **Trager** ia 60 - 90 de minute. Clientul poartă un costum de baie sau o lenjerie de corp și se află pe o masă capitonată într-un mediu cald și confortabil. În timpul sesiunii, practicantul folosește contactul prin atingere cu clientul într-un mod delicat și ritmic, persoana situată pasiv pe masă, de fapt experimentează posibilitatea de a fi capabilă să se deplaseze de fiecare parte a corpului în mod liber, fără efort și grațios pe cont propriu.

Practicantul lucrează într-o relaxantă stare meditativă de conștiință, permițând practicantului să se conecteze profund cu destinatarul într-un mod nefortat, pentru a rămâne continuu conștient de răspunsurile cele mai neînsemnate și pentru a lucra eficient, fără oboseală. După ce se ridică de la masă, clientul primește instrucțiuni în utilizarea de **Mentastics**, secvențele mișcărilor simple și fără efort, dezvoltate de Dr. Trager pentru a menține și spori sentimentul de lejeritate, libertate, flexibilitate, care a fost insuflat de masa de lucru.

Modificările descrise au inclus dispariția simptomelor specifice, disconfort sau dureri, nivelul sporit de energie și vitalitate, o mai mare mobilitate în comun, stări mai profunde de relaxare decât erau posibile și o ușurință nouă în activitățile zilnice. Tehnica **Trager** este abordarea inovatoare la mișcarea de educație. Este un sistem prietenos, ritmic, care facilitează relaxarea profundă, a crescut mobilitatea fizică și claritatea mentală. Există două aspecte ale tehnicii **Trager**, unul în care clientul primește **pasiv** activitatea mișcării pe o masă capitonată de la un medic **Trager** și un alt aspect, în care clientul este învățat să exploreze în mod **activ**, libera circulație pentru ei înșiși, care se numește **Mentastics**.

Tehnica Trager a fost creația unui singur individ, **Milton Trager**. El și-a descoperit pentru prima oară principiile intuitive în timpul exercițiilor fizice, la vârsta de 18 ani. Apoi a petrecut următorii 50 de ani, mai întâi ca un practicant nespecialist și mai târziu ca un profesionist în domeniul medical, dezvoltându-și tehnica. Dr. Trager a murit în anul 1997. Primul student al Dr. Trager, Betty Fuller, a devenit primul profesor al muncii lui și împreună cu Dr. Trager au organizat Institutul Trager în anul 1979. Tehnica Trager a Dr. Milton este acum desfășurată de Trager Internațional și de instructori și practicanți certificați ai acestei tehnici. Modul Dr. Milton de manipulare a corpului nu a fost o tehnică sau o metodă, în sensul că nu există proceduri rigide care pretind să producă rezultate specifice simptomatice. Mai degrabă, este o abordare, un mod de învățare și de predare a mișcării de reeducare. El a subliniat că clienții săi ar trebui să vină la el pentru lecții, în loc să primească pasiv, un tratament.

Tehnica Trager nu este preocupată cu mișcarea specială a mușchilor sau

0722.511.485 masaj-osteopatic.ro

Ciprian Bachigeanu

articulațiilor, în sine, dar cu ajutorul mișcării la nivelul mușchilor și articulațiilor produce sentimente pozitive senzoriale, sentimente plăcute care intra în sistemul nervos central și începe prin a determina schimbarea țesuturilor, cu ajutorul mai multor reacții inverse senzoriale între minte și mușchi. Efectele unei sesiuni **Trager** sunt destinate să pătrundă sub nivelul de conștiință și prin integrarea conștiința a modificărilor făcute, aducându-le în viața de zi cu zi.

Dr. Trager a remarcat faptul că rezultatele imediate ale sesiunii ar putea fi consolidate și aprofundate ulterior de către clienți, explorând mișcări simple, care au reamintit senzațiile corporale ale sesiunii. Esența unei sesiuni **Trager** este proiecția unei mai calme, mai atente stări de senzație de la sensibilitatea practicantului la sensibilitatea clientului.

Răspunsul reflex

Aspectul răspunsului reflex al tehnicii **Trager** a fost o parte integrantă din toate lucrările pe care Dr. Trager le-a făcut. Acesta a fost doar separat ca atunci când locul de muncă avansat de formare **Trager** a devenit mai formalizat. În pregătirea curentă, principiile răspunsului reflex sunt integrate pe tot parcursul programului de certificare. O mare parte din munca timpurie a lui Trager Milton a fost cu tinerii care au avut poliomielita și paralizie cerebrală sau dezvoltând noi posibilități coordonate de mișcare în cazul în care conexiunile neurologice au fost latente, deteriorate sau micșorate. Prin joc și provocare, munca răspunsului reflex activează și echilibrează conexiunile neuromusculare angajând clientul / pacientul în vindecarea lor. La o extremă, **răspunsul reflex** este utilizat pentru a stimula reflexele de protecție ale spinării organismului într-un membru congelat sau paralizat, iar la cealaltă extremă, stimularea mai mică poate curăța modele de coordonare necesare pentru mișcarea lină mână-braț a unui pacient cu Parkinson sau un atlet competitiv. De la problemele de echilibru brut la articularea vocală delicată, munca răspunsului reflex **Trager** poate fi folosită pentru a complementa tratamente medicale. De la încorporarea Institutului Trager din anul 1980, aproape 2000 de practicanți au fost instruiți. În 2001, Institutul Trager a devenit Trager International, o organizație și o