

## La thérapie Trager

En plus de 60 ans de travail avec des personnes, le Dr. Milton Trager a découvert, investigué et créé une méthode de traitement douce et durable appelée Thérapie Trager. Par des mouvements répétitifs, des touchers doux et nets ainsi que par des compressions légères et des mouvements de balancement du corps, le client est invité à faire l'expérience de la relaxation, de l'élasticité et de la liberté de mouvement. Les blocages dus aux schémas inhibiteurs et aux tensions, qui sont souvent à l'origine de douleurs, peuvent ainsi être dissous.

Un meilleur ancrage et une connexion plus consciente au corps ont une influence équilibrante sur le système nerveux autonome et le psychisme.

Le développement de l'approche thérapeutique du Dr. Trager, consistait en l'expansion des sensations corporelles au travers d'un processus de questionnement répété et de la prise de conscience qui en résulte. Pendant des années, il a en outre expérimenté des mouvements quotidiens simples et décontractants, tels que le balancement des bras, la marche consciente et les exercices d'équilibre. Il a appelé ces mouvements « Mentastics » (gymnastique mentale). Ses expériences de méditation ont influencé le développement de ces mouvements.

Dès la conception, chaque être humain développe des schémas et des habitudes sur la base de ses prédispositions pour pouvoir subsister dans son environnement. L'organisme croît et apprend en adaptant et en développant ses réactions aux conditions données. En général, ces adaptations sont utiles et appropriées.

Milton Trager a dit qu'il faut avoir fait l'expérience de quelque chose de plus positif pour pouvoir construire et développer un nouveau et meilleur schéma. Une personne qui est toujours anxieuse ne peut pas changer fondamentalement tant qu'elle n'a pas fait l'expérience de la sécurité et d'un sentiment de bien-être. Une fois qu'un sentiment de bien-être a été ressenti, il est possible de revenir à cet état de bien-être. Une fois que l'on a fait l'expérience d'un sentiment positif associé à une fonction améliorée, le corps va de préférence revenir à cette fonction améliorée (ce que Trager appelle « Recall »).

Les principes sur lesquels la thérapeute Trager se fonde pour son travail sont multiples. Un des aspects centraux est une relation ouverte et dépourvue de jugement avec le client. Pendant le processus thérapeutique, la thérapeute Trager recherche des qualités perçues comme saines chez le client et les soutient dans toute la mesure du possible.

Les effets de la Thérapie Trager sur les plans physique, mental et spirituel sont généralement les suivants :

- Amélioration de la posture et de la perception du corps
- Amélioration de la circulation sanguine dans les organes internes et la musculature
- Stimulation du métabolisme
- Stimulation du système immunitaire

- Amélioration de l'état en cas de troubles fonctionnels de la santé identifiés médicalement ou de troubles physiques diffus qui n'ont pas encore fait l'objet d'un diagnostic médical
- Activation des fonctions d'excrétion et de détoxification
- Apprendre à mieux gérer le stress et la douleur
- Amélioration de la mobilité et de la coordination
- Amélioration de la capacité à se détendre et à se centrer sur soi
- Meilleur sommeil
- Expérience personnelle aboutissant à un renforcement de l'estime de soi (être soi-même) et de la joie de vivre
- Restitution de la force, de la stabilité et de l'agilité physique et mentale

Les éléments importants de la Thérapie Trager sont les impulsions de mouvement, qui sont perçues comme des ondes qui se propagent dans le corps. Ceci peut se produire pendant le travail sur la table de traitement ou également pendant les exercices Mentastics. Plus une onde peut se propager librement dans les chaînes musculaires, plus la sensation de connexion sera grande. L'onde renforce le sentiment de son propre centre, donne de la longueur et un sentiment de redressement. Les ondes assouplissent, massent et bercent les tissus, font osciller les muscles en douceur et équilibrent le système. Plus le mouvement ondulatoire est perçu clairement dans le corps, plus il transmet un sentiment de plénitude et de coordination.

Avec les exercices Mentastics, cette expérience d'unicité avec une globalité peut être intégrée dans la vie quotidienne en revivant ce qui a été vécu au cours du traitement. Que ce soit en marchant, en faisant l'expérience du mouvement des pieds pendant que le poids du corps est doucement déplacé d'un côté à l'autre, ou lorsqu'un bras levé est livré à la force de gravité et retombe dans un mouvement naturel en spirale. Chacun de ces mouvements permet de faire l'expérience de l'unité qui réside dans toutes les parties du corps.

L'auto-responsabilité du client en termes de perception, d'expérience et d'intégration dans le quotidien fait partie intégrante de la philosophie thérapeutique Trager et est soutenue par la thérapeute tout au long du processus.

La thérapeute Trager travaille dans un état méditatif que Milton Trager a appelé « Hook-up ». C'est un état de conscience et de présence accrues. Elle permet à la thérapeute de prendre conscience des schémas de tension du client ainsi que des siens. Ceci permet un dialogue sans mots, une conversation du toucher et du mouvement.

La thérapeute Trager utilise les éléments suivants en guise d'outils thérapeutiques Trager :

**La Mentastics** - La "gymnastique mentale" est une expérience musculaire de mouvements guidés par la thérapeute, mais en premier lieu effectués de manière autonome par le client. Avec le soutien de la thérapeute, le client découvre et explore de nouvelles possibilités de mobilité au travers de mouvements subtils, en faisant l'expérience de la gravité, de qualités (par exemple, qu'est-ce qui est plus libre, plus doux, plus connecté ?) et de visions imaginatives guidées. La curiosité et l'envie de découvrir des possibilités de mouvements libres, naturels et faciles stimulent cette exploration. Ces nouvelles formes de mouvement

dissolvent et transforment les anciens schémas et blocages pathologiques du système musculo-squelettique.

**Le toucher conscient** - Le toucher dans l'approche Trager a la qualité d'une question. Des mains interrogatives sont perçues de manière positive par le système nerveux. Il peut ainsi s'ouvrir aux informations et aux mouvements. La communication correspond ici à un dialogue. En fonction des symptômes et de la constitution du client, le toucher conscient peut se dérouler entièrement ou partiellement en position assise ou debout. En position couchée, le toucher est possible en position couchée sur le dos, sur le ventre ou sur le côté.

La présence de la thérapeute et de son système nerveux autorégulé stimule et soutiennent l'autorégulation chez le client (santé contagieuse). Cette co-régulation peut conduire à des expériences de relaxation ou à la résolution de traumatismes.

La thérapeute Trager aide le client à développer de nouvelles façons de voir et d'agir, qui sont liées de manière reconnaissable aux problèmes de santé et capables de les influencer. Elle apprend au client à reconnaître et à activer ses ressources ainsi qu'à renforcer toutes les capacités d'action et de gestion qu'il perçoit positivement.