

Weer bewegen als een kind

Ontspannen en meditatief bewegen met de Trager Approach

Hoe zou het zijn weer te bewegen als een kind: spontaan, energiek, nieuwsgierig en te genieten van alles wat je doet?

De Amerikaanse arts Milton Trager (1908-1997) ontwikkelde een speelse bewegingsleer voor body-mind integratie. Het bevrijdt oude patronen, zowel lichamelijk als geestelijk, en bevordert diepe ontspanning, balans en fysieke mobiliteit.

De Trager Approach gaat ervan uit dat het lichaam van nature een sierlijk en vitaal systeem is. Door ongunstige ervaringen als stress, trauma, repetitieve handelingen, verkeerde lichaamshouding, ziekte en tegenslagen, wordt het lichaam stijver en beperkter.

Stress en vastgehouden patronen overschrijven met nieuwe ervaringen.

De souplesse en het gemak van bewegen roep je op of leer je opnieuw door aanraking, zachte bewegingen, compressie en strekkingen – met een innerlijke houding van stilte en verwondering. Het onderbewuste, dat onze bewegingen aanstuurt, pikt het gevoel van meer vrijheid, verbinding, zachtheid of gemak snel op. De nieuwe gevoelservaringen overschrijven de oude beperkende patronen.

Het waarnemen van je levendigheid brengt je weer in je persoonlijke kracht en verbinding. Beweging is leven.

Mentastics®

Mentastics ('Mental Gymnastics') vormt de essentie van de Trager-benadering en de basis bij het werken met een groep of met een cliënt. Deze bewegingseducatie gaat over het verkennen van beweging, het bewegen ervaren, jezelf meer voelen. Het opent je bewustzijn dusdanig dat jouw leven hierdoor drastisch kan veranderen. En dit heeft weer effect op de mensen om je heen.

Naarmate je de Trager-principes meer toe-eigent, verdiept de wijsheid van de verbinding tussen je lichaam en geest. We werken met Mentastics om deze innerlijke werkelijkheid te ontwikkelen en te verrijken. Hierdoor zul je situaties met een dieper, helderder begrip en met meer compassie benaderen. Al bewegend en in pauzes leer je hoe je dieper contact met jezelf en anderen kunt vinden en ontwikkelen. Soms is de

beweging in jezelf subtiel, waardoor je bijvoorbeeld beter je authentieke wezen gaat begrijpen. De bewegingen kunnen ook speels en vrolijk zijn, waardoor je meer van je speelsheid en vreugde begint te voelen en te uiten.

Door Mentastics te doen, herontdek je kwaliteiten zoals zachtheid, vrijheid, ruimtelijkheid, zachtmoedigheid, compassie. Dit alles gaat over het ervaren van jezelf, je bron.

Het contact met onze stilte die we bijvoorbeeld in zitmeditatie ervaren, verliezen we in het dagelijks leven vaak weer snel. Het voordeel van Mentastics is dat je het gevoel van verbinding, vrijheid en ontspanning in het dagelijks leven gemakkelijk kunt oefenen en onderhouden. Dit heeft ook een positieve uitstraling in en op je omgeving; het werkt als tegenwicht tegen een te grote gerichtheid op materiële zaken en prestaties.

Technieken in het werken met cliënten

- **Mentastics** Je leert het bewust ervaren van beweging, het voelen van het effect van de zwaartekracht en de uitwerking van rust tussen bewegingen in.
- **Tafelwerk** In het verlengde van de Mentastics wordt de Trager-benadering ook toegepast op een massagetafel. Ritmische bewegingen, strekkingen, compressies en zachte aanrakingen maken dat je lichaam zich diep ontspant. De invoelende benadering nodigt je uit om spanningen los te laten. Zo ervaar je hoe het lichter, vrijer en makkelijker kan.
- **Reflex response** Reflex Response is een onderdeel van de Trager Approach dat heel effectief is bij cliënten die hun vermogen om moeiteloos te bewegen in ernstige mate zijn kwijtgeraakt. Het betreft hen actief bij het bewust worden van bewegingspatronen. Door vraag en antwoord helpt de practitioner de cliënt om de neuromusculaire verbindingen terug te vinden en te integreren. Reflex Response kan complementair aan medische behandelingen worden ingezet. Er zijn onder meer goede resultaten bij aandoeningen als MS, Parkinson en spasticiteit. Het kan gebruikt worden bij revalidatie na een beroerte. Sporters die willen werken aan de verfijning van hun coördinatie of efficiënter willen leren bewegen, kunnen gebruik maken van Reflex Response.

