

De Trager Approach

Wel, hoe zou het kunnen zijn? Wat zou vrijer kunnen zijn? Hmmmmm, en vrijer dan dat?

Dit is iets waarover elke Practitioner van de 'Trager Approach' over peinst en als hulpmiddel gebruikt om cliënten te leiden in het loslaten van onbewuste patronen die spanning vasthouden, naar een groter gemak en grotere vrijheid. Elk zacht contact, elke communicatie tussen Practitioner en cliënt houdt het idee in van iets vollers en iets meer bevredigends.

De ontspanning van langdurige, diep gewortelde fysieke en mentale spanningspatronen is mogelijk. De Approach van Dr. Milton Trager naar een integratie van lichaam en geest is altijd gericht geweest op de verbinding tussen de fysieke structuur van het lichaam en het onderbewustzijn.

Dr. Trager zegt, “Elke gevoelservaring die je ooit gehad hebt, wordt in het onderbewustzijn opgeslagen en kan niet worden gewist. Omdat er geen uitwisknoppen zitten aan het onderbewustzijn staat alle informatie met betrekking tot gevoelens, gewaarwordingen, herinneringen en begrippen tot onze beschikking om aangesproken en gebruikt te worden zoals de gegevens die in een computer zijn opgeslagen. Het is onze krachtigste bron. Het betekent ook, dat iemand niet het een en ander kwijt hoeft te raken om zich te ontwikkelen tot een vollediger gerealiseerd persoon. Men kan eenvoudig meer positieve ervaringen aan iemands leven toevoegen. Dit kan door **de Trager Approach** plaats vinden.”

Het werk bestaat uit twee delen, **Mentastics** bewegingen en tafelwerk. Mentastics is een woord dat door Dr. Trager en zijn vrouw, Emily, is samengesteld. Het zijn zachte, op het eigen lichaam gerichte bewegingen, die de Practitioner kan doen voor zijn of haar eigen welzijn en die aan cliënten geleerd kunnen worden om de waarde van de sessie te verlengen en te vergroten. De zachte, trillende en schuddende bewegingen van Mentastics hebben een vitaliserende invloed op lichaam en geest. Het lichaam is in staat om zijn eigen gewicht in de zwaartekracht te gebruiken om vanuit de ledematen bewegingsgolven teweeg te brengen die kunnen resoneren met de diepste niveaus in de kern. Door tussen de bewegingen vragen te stellen zoals: “Wat zou vrijer kunnen zijn dan dat?” (en niet door te proberen 'vrijer te zijn') is het mogelijk om met de eenvoudigste bewegingen meer en meer ontspanning in de beperkingen te vinden en dieper en diepere niveaus van vrede en gemak te bereiken. Het doel van deze zachte vorm is om ons dichter bij de mogelijkheid te brengen van een tijdloos lichaam; om ons te leren meer met zwaartekracht te spelen dan er door gebogen en verslagen te worden.

Het werk aan de tafel vindt plaats als de Practitioner het gewicht voelt van een bepaald deel van het lichaam van de cliënt, bij voorbeeld de nek, en zacht helpt om het vrij te laten bewegen binnen het bereik waarin deze nek vrij kan bewegen. Bij het vinden van plaatsen waar beperkingen zijn in het vermogen om vrij te bewegen, zal de Practitioner spelen en dansen rondom het ontmoetingspunt tussen beperking en vrijheid; nooit worden bewegingen geforceerd, maar de onderbewuste 'mind' van de cliënt wordt gesuggereerd, dat er een mogelijkheid is voor iets meer vrijheid en iets meer openheid. Als er een keuze is tussen spanning en de gratie van de vrijheid van een vollere beweging, zal de 'mind' kiezen voor de meer aangename optie. Dit is een leerproces. De 'mind' wordt erbij betrokken op een manier die veilig, zeker en aanwezig is. De zachte, niet indringende bewegingen stellen de cliënt in staat om zich de gevoelens van speelsheid en aanwezigheid te herinneren die we als kinderen hebben ervaren, en misschien minder vaak als volwassenen. Het terugbrengen van herinneringen van gevoelens als deze (niet intellectueel) maar op het weefselniveau, kan krachtig en transformerend zijn.

Deane Juhan heeft gezegd, dat het belangrijk is om te begrijpen, dat “Dr. Tragers manier van behandelen van het lichaam geen techniek of methode is, in die zin, dat er geen strakke werkwijze is die aanspraak maakt op bijzondere symptomatische resultaten. Er is geen formule, geen recept, geen standaard praktijk procedure. Beter gezegd het is een Approach, een manier van leren en onderwijzen, een heropvoeding van bewegingen.”

Wat gebeurt er dan in een sessie? Een Trager sessie kan één tot anderhalf uur duren. De vorm van de sessie kan variëren, afhankelijk van de behoeften en wensen van de cliënt en de Approach (benadering) die de Practitioner geschikt lijkt voor de cliënt in kwestie. De sessie kan beginnen met een korte periode van observatie van de bewegingen van de cliënt. Dan kan de Practitioner voorstellen om Mentastics te doen om de cliënt een groter gevoel van vrijheid en bewustzijn te geven. Gewoonlijk volgt daarna het tafelwerk. Er wordt geen olie gebruikt. De cliënt is minimaal gekleed in een korte broek of onderbroek en ligt toegedekt op een zacht bekleedde tafel. De Practitioner beweegt het lichaamsweefsel van de cliënt zacht en ritmisch, met de nadruk op rotatie, strekking, en schommeling, maar zonder enige overmatige kracht, druk of pijn. De cliënt wordt diep ontspannen en ervaart een verschuiving van zijn of haar gewoontelijke spanningen naar een meer gracieuze, vrijere en vollere reikwijdte van bewegingen. Na het tafelwerk kan de Practitioner de cliënt opnieuw door enkele Mentastics leiden en enkele specifieke suggesties doen voor het doorgaan met de bewegingen. De waarde van deze *Mentastics*, is tweevoudig: ze geven de cliënt een bewuste gewaarwording van het zojuist gevonden gemak van beweging en het zal de cliënt helpen om deze gevoelens van gemak en lichtheid te herinneren.

Milton Trager ontwikkelde zijn Approach voor lichaam en geest gedurende een periode van 70 jaar. Op zijn zeventiende was Milton een beroepsbokser. Op een dag had hij de gelegenheid om zijn trainer op een massagetafel te leggen en de reactie van de man was, “Zoiets heb ik je nooit geleerd, jongen. Jij hebt handen!!!” Milton ging daarna naar huis en maakte in één sessie zijn vader vrij van acute ischias. Milton ging door met het onderzoeken van beweging en na verloop van tijd, deed hij een aantal verschillende dingen, die elk op zich zijn eigen levenservaring verbreedden en verrijkten en zijn werk meer diepgang gaven. Naast bokser was hij ook bodybuilder en later ook acrobaat en danser op het Veaudeville toneel.

Hij studeerde om arts (Doctor of Physical Medicine) te worden, hij specialiseerde zich in revalidatie en bracht tijdens de Tweede Wereldoorlog enige tijd door met het verzorgen van gewonde soldaten. Na de oorlog gebruikte hij de GI-wet om medicijnen te studeren, hij verhuisde naar Hawaï en behaalde een graad in de psychiatrie en daarna had hij een eigen praktijk. Terwijl hij in Hawaï woonde ging hij in de leer bij Maharishi Mahesh Yogi en werd één van de eerste Amerikanen die de Transcendente Meditatie beoefende. Terwijl Dr. Trager doorging met het ontwikkelen en verfijnen van zijn werk, ontdekte hij, dat hij resultaten boekte in het behandelen van een grote verscheidenheid van kwalen, waaronder migraine, lage rugpijn, astma, emfyseem, polio, spierdystrofie, multiple sclerose en andere vormen van neuromusculaire stoornissen.

Pas in 1975 demonstreerde Dr. Trager zijn werk. De eerste demonstratie was in het Esalen Instituut in Big Sur, California. Terwijl hij daar was, ontmoette hij Bety Fuller die zo onder de indruk was van zijn werk, dat ze Milton en Emily mee naar haar huis nam, in de buurt van San Francisco. Hij bleef drie dagen en leerde Betty iets van zijn wijze van werken en zij begon met het organiseren van klassen voor hem. Later werd Betty de stichtster van Het Trager Instituut. Er zijn nu in de wereld ongeveer 2000 Practitioners en studenten van de *Trager Approach*, met lesgroepen in de Verenigde Staten, Canada, Europa, Australië, Zuid Amerika en Japan.

Wat is de waarde van het ontvangen van sessies of het studeren van de Trager Approach voor iemand die al met succes een andere vorm van lichaamswerk beoefent? Ik geloof dat de kernwaarden en principes van ons werk prachtig passen bij elke vorm van lichaamswerk. De Trager Practitioner herinnert het spiergeheugen en daardoor de “mind” van de cliënt, wat het gevoel van zachter, gemakkelijker en vrijer is. Hoe we dit doen? Door minder te doen.

Hoe meer spanning, hoe meer beperking we in het weefsel vinden, des te zachter en meer aanwezig we worden. Het is nodig ons eraan te herinneren dat, terwijl we doen wat belangrijk is, het van grotere waarde is hoe we aanwezig zijn bij onze cliënt. Het is voor onze cliënt niet voldoende om de waarde van de verandering te begrijpen. Er gebeurt niets totdat er een gevoelservaring is van iets anders, iets nieuws. Dit is de essentie van de Trager Approach.

En dus, wanneer de Practitioner spanning voelt in het weefsel van de cliënt, gaat hij/zij naar de gevoelservaring door te zakken in een staat van verwondering, “Wat is zachter? Hoe zou het kunnen zijn?” Dit eenvoudige proces vereist enige oefening. Wanneer we blokkades in het lichaam van de cliënt vinden, zal waarschijnlijk onze eerste neiging als lichaamswerker zo iets zijn als: “Wat heb ik nodig om dit in orde te brengen?” of “Die techniek heeft in het verleden al gewerkt, die zal ik eens proberen”. In plaats daarvan zal de Trager Practitioner een stap bij zijn cliënt vandaan gaan en een ogenblik nemen om dieper te zakken in zijn / haar eigen lichaam, in zijn/haar eigen gronding en gevoelservaring. Daar vandaan is het mogelijk om opnieuw met de cliënt in contact te komen met grotere aanwezigheid. De Practitioner zou dan, door zachter te zijn, de cliënt kunnen suggereren wat het gevoel van zachtheid in het weefsel zou kunnen zijn. Door het loslaten van spanning in het eigen lichaam zou de Practitioner kunnen suggereren hoe de ervaring van 'vrijer' kan zijn. Het is dan aan de cliënt om de informatie op te nemen en te verwerken, om de ervaring van grotere vrijheid toe te laten en te aanvaarden om deel te worden van zijn/haar gevoelservaring. Het hele proces kan slechts enkele seconden duren of kan deel zijn van een serie van voortdurende kleine verschuivingen en bewustwordingen die gedurende de hele sessie kunnen plaatsvinden. Deze veranderingen kunnen voor de cliënt onmiddellijk diepgaand zijn of zeer goed merkbaar zijn wanneer ze na het tafelwerk opstaan en bewegen. Vaak vertellen cliënten dat ze grote verschillen opmerken wanneer ze hun gewone dagelijkse dingen doen, eenvoudige dingen zoals het openen van een deur of het poetsen van hun tanden.

Door te suggereren dat er iets beschikbaar is dat nog vrijer is, door vaak te pauzeren om de cliënt voldoende tijd te geven om zijn/haar spanning en ontspanning te voelen, door 'niet te proberen het probleem op te lossen', biedt de Practitioner de cliënt een mogelijkheid om verder te gaan als hij/ zij dat verkiest. Wanneer er keuze is tussen spanning en ontspanning, zal de cliënt bijna altijd voor de meest aangename optie kiezen. Dan gebeurt het, in een oogwenk, dat zowel de Practitioner als de cliënt de ontspanning in het weefsel kunnen voelen. Het is voor allebei duidelijk, dat de cliënt het proces leidt en dat de Practitioner het mogelijk maakt. De bedoeling is om de cliënt in zijn/haar kracht te zetten.

De training in de **Trager Approach** richt zich op het bewust zijn van je eigen lichaam als Practitioner, op het vinden en loslaten van je eigen spanning, het voelen van je eigen vrijheid van bewegen, je eigen gronding en je eigen gewicht. Als dit bewustzijn zich verdiept, kan de Practitioner het patroon van vasthouden in het lichaam van de cliënt in grotere mate voelen. In de lessen wordt er bewust op gewezen hoe we rond de tafel moeten bewegen en hoe we de verhouding gebruiken tussen ons eigen gewicht en het gewicht van de cliënt. De bedoeling is voortdurend om een nog gemakkelijker manier te vinden in de wisselwerking met de cliënt. Als het werk gemakkelijker wordt, wordt het doeltreffender.

Mentastics is een belangrijk middel dat de Practitioner gebruikt voor zichzelf om een manier te vinden dieper aanwezig te zijn tijdens het tafelwerk. Als ik mij tijdens een sessie ongemakkelijk voel in mijn onderrug of in mijn schouder, weet ik dat ik een stap achteruit moet doen om voor mezelf te zorgen. Daarna kan ik naar mijn cliënt terugkeren en kan ik voller aanwezig zijn. Ik ben ook een voorbeeld van hoe waardevol Mentastics is voor ieder van ons.

Een groot deel van de extra training gaat over het waarnemen en voelen van de patronen in het weefsel en de structuur van de cliënt. Allebei, zowel de Practitioner als de cliënt, brengt zijn eigen unieke structuur en zijn eigen patronen van spanningen vrijheid mee naar de sessie. Elke sessie met dezelfde cliënt zal anders zijn. We oefenen ons om in staat te zijn het gewicht, de tonus, het ritme van deze speciale cliënt te voelen in dit speciale moment. We leren om dit zonder inspanning te doen. Hiervoor is het nodig de mogelijkheid toe te laten van het aanwezig zijn in het moment. Een deel van de training wordt besteed aan het leren opmerken wanneer wij als Practitioners onze gedachten laten afdwalen en in het ontwikkelen van gemakkelijke manieren om in het hier en nu terug te komen en terug te zijn

bij onze cliënt. Dr. Trager noemde dit vermogen om in het moment aanwezig te zijn **'Hook-up'** en hij noemde het eenvoudigweg een plaats van verbinding.

'Hook-up' is geen passieve toestand. Het is dynamisch, levendig, vibrerend en toch vredig. Er is niets dat je moet doen om in 'Hook-up' te zijn behalve het te laten gebeuren. Zelfs het loslaten leren en proberen is een inspanning. Er is geen inspanning. Er is geen ontwerp. Gun jezelf alleen meer tijd om rond te lopen in het besef dat al deze hulp om je heen is. 'Hook-up' is als het zich koesteren in een enorme oceaan van welbehagen. Het is een natuurlijke toestand van zijn. Maak het niet speciaal of mystiek. Voor mij is het als meditatie! Voor anderen is het als een godsdienst. Het is vrede. Het is een volmaakte staat van zijn.

Dr. Trager heeft gezegd, dat we onze cliënten enkel datgene kunnen geven in de mate waarin we onszelf ontwikkeld hebben en geen greintje meer. Daarom is het onze verantwoordelijkheid om alles te doen wat we kunnen om meer aanwezig te zijn bij onze cliënten. Als de Practitioner zich verder ontwikkelt en zich in steeds grotere mate kan openen voor het loslaten van zijn/haar eigen beperkingen, kan de kwaliteit van het voelen en beïnvloeden van het weefsel van de cliënt door de handen van de Practitioner nog prachtiger worden. Dit is een bewustzijn dat niet alleen waardevol is voor Practitioners van de Trager Approach, het is van belang voor een ieder van ons op het gebied van lichaamswerk.

*Dit artikel werd geschreven door Bill Scholl, Trager Instructor in Austin, Texas,
Het werd afgedrukt in het tijdschrift 'Body Therapy' van september/oktober 1993.*