

# Schouders en nek vanuit Trager perspectief

**Nu in de Being regelmatig een bepaald thema centraal staat, is het een voor de hand liggende gedachte om ook lichaamswerkers uit andere disciplines aan het woord te laten over een onderwerp. Deels omdat het goed is om kennis te nemen van andere standpunten, maar ook omdat er wellicht meer overeenkomsten zijn dan we aanvankelijk dachten. We hebben Jessie Kuipers bereid gevonden om iets te schrijven over de manier waarop vanuit de Trager visie wordt gekeken naar het gebied dat in deze aflevering centraal staat: nek & schouders.**

Gezien het feit dat juist schouder, nek en rug de meeste gezondheidsklachten geven voor een groot aantal mensen is het niet verwonderlijk dat de Trager workshops rond schouder en nek met veel animo worden ontvangen. Juist Trager lijkt met de behandeling van schouders en nek een passend antwoord te kunnen geven voor een hardnekkige gezondheidsklacht. Waarom is juist dit gebied van het lichaam zo vaak en frequent aan revisie toe? Het antwoord ligt in wat Milton Trager daar zelf over heeft gezegd.

"Wanneer je de schouders en de nek aanraakt, dan kun je stellen dat 75% van je gewoontepatronen in beweging worden gebracht. Er komt bij de aanraking veel energie vrij omdat alles wat je meemaakt en voelt, wordt opgeslagen in je weefsel en dat maakt dat mensen vast gaan zitten". Juist de Trager Approach richt zich erop dit vastzetten op een speelse manier los te schudden, waardoor ook de patronen opnieuw ervaren en bekeken kunnen worden om uiteindelijk los te laten. Eigenlijk bewerk je in deze behandelmethode dat de start van de verandering van denken en voelen zijn oorsprong vind in het lichaam. Iedere trilling van het weefsel zendt een boodschap uit naar de onbewuste mind/geest in de vorm van een

positieve gevoelservaring. Het is de opeenhoping van deze positieve patronen die de negatieve patronen kunnen neutraliseren, zodat de positieve het over kunnen nemen.

Zo laat Trager niet alleen zien hoe het zou zijn als je leven er anders uit zou zien in al haar finesses, maar laat je het ook voelen en ervaren, en bewerkstelligt zo een blijvende, nieuwe positieve ervaring.

Binnen de workshop nek en schouders leren cursisten niet alleen de schouder en nek behandeling te geven via het tafelwerk, maar ook hoe je jezelf verlichting kunt bieden door de oefeningen die geboden worden met Mentasticsbewegingen. Dat houdt in dat men leert hoe de cliënt zelf onderzoek kan doen door bewegingen die hen aanvankelijk worden aangeleerd en die ze later op eigen wijze verder uit kunnen breiden. Beiden manieren, dus zowel het tafelwerk als ook de Mentastics oefeningen, zorgen voor een neuromusculaire heropvoeding in een moeiteloze, geïntegreerde vorm.

Anders dan bij reguliere behandelmethoden gaat de Trager Approach uit van het belang van het "voelen" of duidelijker, de intentie van het in contact treden met het lichaam. Milton Trager zegt het als volgt: "Voel alleen maar het weefsel. Maak je vertrouwd met het weefsel en de techniek komt vanzelf wel. Voel het weefsel. Voel, voel, voel. Speel er alleen maar mee en voel het. Het is





weet wat ik doe, vertel ik je de waarheid. Hoe eerder je het begrijpt, dat het niet je handen zijn die voelen, maar je gevoel, des te beter zul je worden."

Vanuit het voelen komen tot een dialoog met het lichaam, brengt de behandelaar dichter bij de kern, bij de essentie van de mens op de tafel. Dit bewustzijn helpt de behandelaar en geeft de cliënt dat waar behoefte aan is. Maar de Trager Approach gaat een stap verder dan het verstrekken van, al dan niet tijdelijke, verlichting. Het transformeert het lichaamsgeheugen en tegelijk het daaraan gekoppelde zelfbeeld van het lichaam op diepgaande wijze. De transformatie veroorzaakt een verschuiving van verstarring naar soepelheid, van verdriet en pijn naar opluchting en innerlijk welbehagen.

een voortdurend, gelijkmatig, ritmisch gaan, iets is gaande. Wat is zachter? Zachter is....wel? Je geeft het niet toe en vecht om zacht te zijn. Je bent zacht voor je begint. Elke aanraking, iedere beweging, elk gebaar is bedoeld om de geest te bereiken. Vergeet het lichaam. Het is de geest waarnaar we op zoek zijn. In een volledige sessie moeten er zo'n twee of drie duizend bewegingen zijn. En dat bouwt meer en meer op in iemands geest tot het punt waarop ze worden wat ik wil laten gebeuren. Die vele bewegingen conditioneren de onbewuste geest. De cliënt heeft nieuwe patronen gekregen. De persoon kan alleen maar anders worden wanneer zijn geest is bereikt."

*(Naschrift van de redactie. Jessie Kuipers is sinds 1995 Trager practitioner, en is tevens geregistreerd als tutor, mentastic teacher, supervisie workshopleider, en introductie workshopleider voor de Trager Approach. Zij was de eerste introductieworkshopleider voor de Trager Approach in Nederland. Ze heeft een eigen praktijk en geeft daarnaast cursussen en workshops in binnen- en buitenland. Ook verzorgt zij regelmatig geaccrediteerde workshops voor de PRN en andere organisaties. Surf voor meer informatie naar [www.trager.nl](http://www.trager.nl))*

En dit is wat in Trager werk zo moeilijk is te leren en zo moeilijk te onderwijzen is: het is niet zoals het leren van een medische of didactische methode. Het lijkt meer op het leren bespelen van een muziekinstrument of een vorm van dansexpressie onder de knie krijgen. Dit is wat we bedoelen als we zeggen dat het niet de bewegingen zelf zijn die belangrijk zijn, maar de manier van doen en de intentie waarmee: waar komen de bewegingen vandaan, vanuit welke gevoelstoestand zijn ze tot uitdrukking gebracht?

De kwaliteit van een Trager behandeling valt of staat met de intentie en de invoelende capaciteiten van de behandelaar. Deze maken dat het lichaam in dialoog treedt met de behandelaar en zich openstelt voor de nieuwe positieve impulsen. Milton Trager: "Ik ben aan het voelen...en mijn gevoel vertelt mijn handen wat te doen. Ik weet niet wat ik moet doen. Als ik je vertel dat ik niet

**Namens Opleiding Trager Nederland, Jessie Kuipers**

