

## Trager et Mentastics

Catégorie : Techniques

Publié par [Drdesforges](#) le 14/8/2006

L'approche Trager et les mouvements Mentastics: une nouvelle façon d'aborder les douleurs et les tensions!

L'approche Trager et les mouvements Mentastics      **Une nouvelle façon d'aborder les douleurs et les tensions!**

" Il y a une façon d'être  
Qui est plus légère et plus libre  
Une façon d'être où le travail et le jeu deviennent      une danse  
Et la vie, un chant.  
Nous pouvons apprendre cette façon d'être"  
- Milton Trager

Le *Trager* est un système innovateur d'exploration et de rééducation par le mouvement. Il se caractérise par des mouvements souples et rythmés composés de bercements, de vibrations et d'élongations. Le fondement de l'approche *Trager* est un état méditatif que le Dr Trager appelle le *hook up*, un état de calme et de paix que le thérapeute transmet à son client. Ce travail empreint de sensibilité amène le client et le thérapeute à établir un rapport mutuellement enrichissant. Par la douceur et par l'absence de l'effort, de la force et de la volonté, cette approche s'adresse à tous. Une expérience kinesthésique unique qui s'inscrit dans le corps et l'esprit. Le *Trager* accroît la flexibilité, la détente et procure une sensation de paix . **L'historique** Un médecin américain, Milton Trager (1908-1997), est à l'origine de cette approche psychophysique. À l'âge de 18 ans, il découvre les principes élémentaires et les effets surprenants de son travail. Ce n'est qu'après de nombreuses années d'une fructueuse carrière de thérapeute qu'il entreprend d'enseigner sa formule inédite de rééducation par le mouvement. Ainsi l'oeuvre du Dr Trager qui a mûri et est développé sans bruit rejoint ses premiers élèves alors qu'elle est déjà parvenue à maturité. En 1975 fut fondé le *Trager Institute* devenu *Trager International* qui est maintenant l'organisme qui a la propriété du nom *Trager* et la responsabilité de la certification des praticiens.

**Les principes de base** Selon le Dr Milton Trager, nous sommes ensemble de chacune des expériences que nous avons vécues mentalement et physiquement. En fait, les stimulations sensorielles, les émotions, les attitudes et les pensées sont intimement associées du point de vue neurologique aux réponses motrices du corps. L'esprit gouverne ces réponses motrices avec les informations recueillies au niveau sensitif. L'inconscient est perçu par le Dr Trager comme une banque de données de sensations que l'on peut utiliser et enrichir. Transmettre à l'inconscient des sensations positives atténue les perceptions limitatives. Aborder l'inconscient de cette façon nous amène un moyen d'intervention efficace qui

touche la source de problèmes psychophysiques. Ainsi le but du *Trager* n'est pas de bouger des muscles ou des articulations mais bien de transmettre des sensations agréables sans force, sans pression, sans contrainte avec le maximum de confort pour que ces sensations pénètrent le système nerveux central et périphérique. Alors, des changements sont initiés par le système sensorimoteur reliant le cerveau et les muscles.

**Séances de *Trager* et des mouvements *Mentastics*** Le client est allongé sur une table. Le praticien utilise alors des mouvements doux et rythmés pour chacune des parties du corps. Pour les personnes ayant une mobilité réduite et qui sont dans l'impossibilité de s'allonger, l'approche *Trager* offre des alternatives, comme par exemple, la position assise. Pour ancrer davantage le processus d'apprentissage amorcé par le travail de table, le praticien enseigne une série de mouvements simples et faciles appelés *Mentastics*. Ces mouvements peuvent facilement s'intégrer à la vie quotidienne peu importe sa condition physique. L'enseignement des *Mentastics* offre en séance individuelle ou de groupe. **Les effets** L'approche *Trager* compte de très nombreux adeptes dans le monde qui reconnaissent ses effets bénéfiques dans le traitement de plusieurs affections. Cette approche a également fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques. L'une d'entre elles a porté sur l'effet de l'excitabilité neuromusculaire, deux autres sur les effets du *Trager* et la maladie de Parkinson et une dernière auprès des personnes ayant subi un AVC. **Ses champs d'application** Le *Trager* est développé à travers le monde auprès d'une clientèle diverse. Cette approche étant en constante évolution, il est difficile d'énumérer tous ses champs d'application compte tenu de la diversité des professionnels qui l'utilisent: médecins, psychiatres, physiothérapeutes et massothérapeutes. Il respecte les besoins et les limites de chaque personne et évolue en fonction du développement de l'individu. L'approche *Trager* n'est pas un traitement médical et les praticiens n'ont pas l'habileté d'émettre des diagnostics. Ainsi, il y a des doutes ou des indications quant à des désordres mentaux ou physiques, nous recommandons qu'un médecin soit consulté avant d'entreprendre une démarche dans l'approche *Trager*. Pour assurer la qualité professionnelle des praticiens en *Trager*, ceux-ci sont évalués périodiquement et poursuivent un programme de formation continue. En conclusion voici quelques réflexions du Dr Milton Trager: « Le *Trager* est un travail tout en sensibilité et en empathie qui amène le client et le praticien à établir un rapport mutuellement enrichissant (...) C'est difficile d'écrire sur la perception et la réceptivité qui sont les conditions essentielles de mon travail. Ce n'est pas une technique ou une méthode, c'est une approche.»

[Fédération québécoise des massothérapeutes](http://www.chirotag.com)