

Elian Krekels Maart 2010

Laten we dansen....

Je eigen ritme voelen en daarop bewegen. Voelen dat er verschillende lagen in je lichaam zitten die ieder hun eigen ritme, hun eigen flow hebben.

Uit je hoofd, uit je Mind en je lichaam gaan voelen en ervaren. Hoe kun je lichter, makkelijker, soepeler bewegen? Hoe kun je spanning steeds dieper loslaten?

Dr. Milton Trager heeft er een behandelvorm uit gecreëerd; de Trager- Approach.

De cliënt ligt op de behandelafel en de Trager- behandelaar maakt contact door het voelen van het gewicht van de cliënt. Hoe voelt het gewicht van het hoofd, het been, de arm?

Dan gaat de behandelaar vanuit Hook-up (een alerte, meditatieve staat van zijn) zelf heel soepel bewegen en neemt de cliënt die hij vasthoudt daarin mee.

Het is een samenspel.

De vraag is steeds: Hoe kan het nog lichter, zachter, nog makkelijker? Is het vrij, is het los?

Uitnodigend en volgend.

En zo ontstaat er een spel waarbij de behandelaar de cliënt uitnodigt naar steeds diepere spierlagen in het lichaam.

Spieren die de gewrichten op hun plaats houden.

Spieren die vormen en houding bepalen.

Die ons verplaatsen op de altijd voortbewegende planeet.

Die helpen onze longen te vullen.

Spieren die zorgen voor de bewegingsactie van het bloed en de lymfe.

Die ons voedsel bewegen door ons spijsverteringskanaal.

Spieren die paren, dragen en baren.

Spieren die onze zintuigen aansturen en instellen (ogen, oren, reuk, smaak, evenwicht)

Die het zintuig van aanraking mobiliseren.

Spieren werken enorm mee aan ons lichaamsbeeld, hoe we onszelf ervaren.

Daarnaast is er de *Mentastics*; een soepele manier van bewegen. Hoe kan ik mijn lichaam vrij en los bewegen? Ervaren hoeveel beweging je lichaam inkomt vanuit je voeten. Een vrij lichaam biedt ruimte voor een vrije geest.

“Er bestaat niet zoiets als een stijve spier- er bestaat alleen een stijve ‘mind’.”

Dr. Milton Trager

