

# TRAGER®

Revista de la Asociación Método Trager España



Número 24 / Octubre 2020

¡Hola amigas!

Nuestra última revista del año coincide con la llegada del Otoño, que se presenta esta vez complicado y triste porque la pandemia continúa entre nosotras. Confío en que ¡saldremos adelante!

Adelante seguimos con nuestra entrevista a una persona relevante dentro del panorama internacional y en esta ocasión contamos con Roger Tolle (Estados Unidos) a quien tuve ocasión de conocer en un encuentro internacional en Turín. Muchas gracias Roger, por hablarnos de tí y de tu trabajo con el Trager.

Gratitud hacia Ari y Sari por su interesantísima redacción sobre "La fascia como órgano sensorial" y a Amparo Badiola por la traducción del inglés de dos estupendos artículos uno de los cuales compartimos aquí y que pronto subiremos a la web en "Recursos".

A falta de cursos presenciales por la dificultad que entrañan los desplazamientos, deseamos compartir con quienes estamos más cerca "Encuentros Trager" reducidos a un máximo 6 personas y con todas las medidas de seguridad puestas a nuestro alcance. Mar Lucena y quien suscribe compartimos con ilusión nuestro espacio con vosotras :-). En cuanto a los eventos de este año que han tenido que ser cancelados, veréis en la última página, la solución que hemos encontrado para compensar esta ausencia de actividades.

Os deseo un ¡Feliz Otoño! y que estas circunstancias no nos borren la sonrisa.

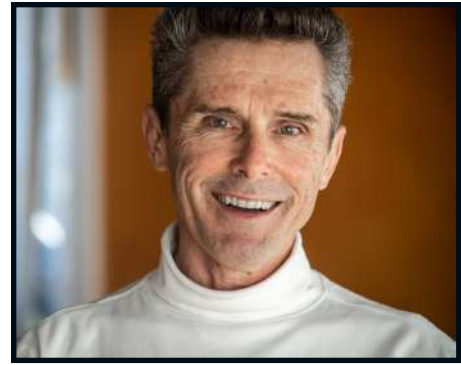
Un abrazo,

Gracia M<sup>a</sup> Salaberría  
Presidenta de la AMTE



Nota de edición: *En todos los textos redactados por AMTE, se utilizará el género femenino por regla general, haciendo referencia a "la persona". Para aligerar el contenido de los escritos, se omitirá el signo ® que debe acompañar siempre las palabras Trager y Mentastics.*

# LA ENTREVISTA



**Roger Tolle**

*En cada número, entrevistaremos a un personaje relevante dentro del panorama tragerista internacional...*

## ¿Cómo conociste el método Trager?

Recibí una sesión, por curiosidad, en 1983. En los primeros cinco minutos de esa sesión, mi cuello y columna vertebral se soltaron más que nunca y tras una década como bailarín profesional, sentí como si hubiera llegado a casa, a mi mismo. Y más aún... enseguida me di cuenta de que lo que acababa de experimentar era lo que yo debía hacer en mi vida... y que la danza sólo había sido una preparación para el verdadero trabajo que mi alma tenía planeado para mí.

## ¿Cómo lo definirías? ¿Cuál es para ti su esencia?

Es un método tan adaptable y aplicable a todo tipo de situaciones, empezando por el modo en que cuidamos de nuestros cuerpos y mentes, en cómo nos preparamos para un contacto intenso, auténtico y sensible con los demás, cómo invitamos a nuestros clientes a tener una relación nueva consigo mismos. Es útil para todos como seres humanos, ya que está en nuestra estructura genética ser curiosos y aprender continuamente. Y también es útil, como una manera de trabajar para beneficio de los clientes que tienen problemas en encontrar una mayor facilidad funcional, ligereza en su cuerpo y mente, y liberación de su dolor mental, emocional y/o físico. Encuentro que sólo puedo ser más específico en mi definición cuando he conocido y conectado con la persona que me ha preguntado.

La esencia radica en la voluntad de experimentarnos a nosotros mismos como el

agente del cambio positivo que somos, en un mar de generosa energía vital. Nos hacemos poderosos al aprender a soltar todo el "hacer", y permitir que de nuestra sabiduría corporal emerja el "sentir".

## ¿En qué se diferencia de otros enfoques?

Esta pregunta, igualmente sólo se puede contestar dentro de un contexto. Si respondo en relación a otras disciplinas de terapia del movimiento somático como Feldenkrais, Alexander, Continuum o Body Mind Centering, entonces puedo decir que involucra un compartir mano-a-cuerpo más directo de una sensación nueva y más funcional. Desde la sabiduría vivida en mí (cuerpo) mente inconsciente directamente a la mente inconsciente del cliente, ofrezco una experiencia sentida de una nueva cualidad de movimiento, y de una nueva cualidad de ser. Pero también reconozco que todas las demás modalidades de terapia del movimiento somático comparten similitudes esenciales, particularmente la consciencia de que la mente necesita movimiento corporal para construir nuevas conexiones neuronales, así como la intención de enseñar nuevos patrones a la mente a través de la experiencia sentida del movimiento.

## ¿Qué es para ti el hook-up?

Conexión con la esencia de mí mismo, la sabiduría y la maravilla de los otros humanos, la matriz/base de toda la energía vital... conexiones creadas al soltar la pesadez de mi historia personal.

¿Qué ha aportado el Trager a tu vida personal y profesional?

El Trager ha sido mi principal identidad como profesional durante 35 años, tomando gradualmente el relevo a mi primera profesión como bailarín contemporáneo. Al practicar tantas horas al día, tanto para mí como con mis clientes, y descubrir cómo enseñar este trabajo a través de la exploración de sus principios básicos, el Trager me ha cambiado gradual y profundamente. Todo sobre mí es diferente de cómo era hace 35 años: mis pensamientos, mis creencias, mi movimiento corporal, mi baile, mi canto, mi respiración, e incluso mi estructura y tejido corporales. He enseñado y practicado tanto el Trager que no puedo hacer otra cosa más que vivir lo que enseño.

*ROGER TOLLE es diplomado en Teatro y Movimiento, y dedicó 15 años como bailarín moderno profesional. Después de un extenso estudio con el Dr. Milton Trager y otros pioneros en el campo de la educación del movimiento, ha estado enseñando Trager en todo el mundo desde 1989. Ha desarrollado y producido tres barajas de cartas Body ReMinder y DVD de revisión para cada nivel de la formación certificada de Trager. Más información en su sitio web, [www.RogerTolle.com](http://www.RogerTolle.com).*

Cuéntanos alguna experiencia o anécdota que haya sido significativa para ti.

Sensación tras sensación, voy como “hilvanando” mi cuerpo cada mañana.

Algunos días sólo puedo abrocharme la cremallera de mi “traje” corporal, enraizar mis plantas de los pies, hacerme crecer en estatura y extremidades, y elevar mi mente hacia el cielo...

Pero hoy, tengo que ser especialmente lento..., facilitar con cuidado el peso en mis piernas, primero una y luego la otra, concentrarme en mi mismo, pensamiento a pensamiento, respiración a respiración, de derecha a izquierda y viceversa; la derecha necesita especialmente de un enraizamiento sin prisas...

A medida que voy re-mentalizando mi cuerpo cada mañana, preparándome para vivir en él, voy a algunos puntos repetidamente y me pregunto si insisto demasiado en ellos... Remendar tiene que ver con ir repetidamente a los mismos puntos... hilo y aguja dando vueltas por encima y por debajo, remendando la mente de la red, zurciendo los agujeros para hacer de mi una tela entera de nuevo, es un trabajo muy paciente... Recojo montones de tejidos rezagados, e hilo tras hilo, pensamiento tras pensamiento, los entretejo en el traje humano y optimista que llevaré hoy.

## A MI CUERPO DIGO SÍ

### Mentastics: los movimientos del Método Trager

Como sabéis, este es el único libro escrito por Milton Trager (con la colaboración de Cathy Hammond) que por primera vez ha sido traducido de forma íntegra al castellano. Desde la AMTE lo ofrecemos a 15€, de modo que si lo compras estás colaborando con la financiación del proyecto de edición impulsado por Trager Internacional.

El año pasado se vendieron 17 unidades, esperamos que en este nuevo año la difusión del Trager a través del libro siga creciendo.





## LA FASCIA COMO ÓRGANO SENSORIAL

Por Sari Lehto y Ari Pajunen, profesionales en Fuengirola

La fascia a menudo está conectada principalmente a la membrana que rodea los músculos, pero es mucho más. La fascia es el tejido conectivo que rodea casi todas las estructuras de nuestro cuerpo, desde las células musculares y nerviosas hasta los vasos sanguíneos, el sistema linfático y los órganos internos.

Es el órgano sensorial más extenso y densamente inervado de nuestro cuerpo. Además, actúa como parte de nuestro sistema inmunológico y, junto con la piel, contribuye a la termorregulación de nuestro cuerpo. La fascia mantiene y equilibra la función del cuerpo, lo que significa que juega un papel importante en el mantenimiento de nuestra salud.

Además de como envoltorio su función es proteger diferentes tejidos, formar conductos (por ejemplo, para los vasos sanguíneos y los nervios), mantener la postura y la forma, agrupar los músculos que realizan la misma función en grupos en sus propios compartimentos, formar cadenas musculares, transmitir fuerza y almacenar energía.

La fascia tiene una capacidad efectiva para esforzarse en modificar su propia estructura para cumplir con los requisitos de carga. Reacciona a la carga mecánica adquiriendo fuerza y a la sobrecarga, ganando grosor, se adapta a las posiciones de error y mantiene las posibles compensaciones, modificando así nuestra posición y postura.

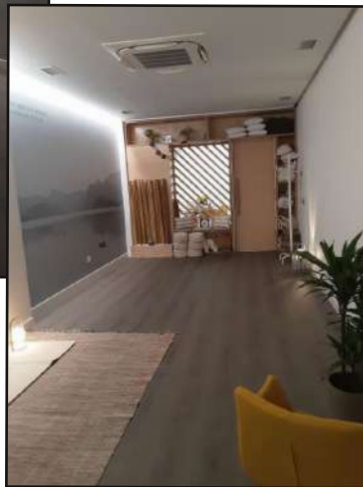
Nuestros cuerpos recuerdan muchas cosas de nuestro pasado, ya sean traumas físicos o emocionales. Estos traumas, inmovilidad, posturas estáticas y cargas repetitivas, unilaterales y excesivas pueden, a través de varios mecanismos, causar restricciones en el movimiento libre de nuestro cuerpo, la sensación de movimiento y la generación de energía, así como también causar una variedad de síntomas en un etapa posterior. El dolor agudo o punzante, la tensión, la restricción del movimiento y la sensación de presión son síntomas típicos del dolor relacionado con la fascia.

En las terapias fasciales, el objetivo es actuar sobre el sistema nervioso central del cuerpo a través de los receptores incrustados en la fascia para que la tensión / tono del tejido conectivo se alivie y disminuya. Esto, al mismo tiempo, asegura el flujo óptimo de los fluidos corporales (líquido cefalorraquídeo, sangre, linfa, líquido sinovial, líquido tisular), lo que a su vez permite el movimiento de los tejidos entre sí. La cantidad de información que se transmite al cerebro sobre lo que sucede en nuestro cuerpo y sus diversos tejidos durante el movimiento y qué tipo de movimiento estamos haciendo y en qué posición estamos, depende del flujo de fluidos y la movilidad entre las capas fasciales.

Los tratamientos fasciales no son nada nuevo, han sido realizados por diferentes y numerosas escuelas manuales durante décadas, observando que hace más de 100 años los primeros osteópatas usaban los mismos movimientos suaves de balanceo que se usan en el Método Trager. Los tratamientos van desde dolorosos hasta indoloros y desde manual a instrumental. También se encuentran disponibles una variedad de métodos y herramientas de autocuidado. ¡El método no es lo que importa en sí mismo, siempre que el terapeuta tenga suficiente conocimiento de la estructura y funciones del cuerpo así como una comprensión de lo que está haciendo y por qué!

## ENCUENTROS EN DONOSTIA

Ante la imposibilidad de programar cursos y otros eventos durante este trimestre, os proponemos dos jornadas de prácticas e intercambios antes de que finalice el año. Nuestra compañeras Mar y Gracia nos invitan a conocer sus centros. Gracias a las dos por esta bonita iniciativa :)



Hola amigos trageristas, ante la situación que estamos viviendo y viendo que tenemos pocos recursos para juntarnos, os invito a que hagamos una jornada de práctica Trager en mi centro. Sería el día 14 de noviembre (sábado), mañana y tarde.

El aforo sería limitado y tendríamos que ser 6 personas como máximo, con 3 camillas. Si os apetece y estáis animados, os podéis poner en contacto conmigo. Deseando que estéis todos bien, un saludo muy gordo. Mar

Contactar a Mar en el Tfno:  
615 784 616  
Dirección:  
c/ Labeana 31 bajo  
(Urretxu)

Me sumo a la propuesta de Mar para ofrecer un segundo encuentro en un espacio de 40 metros cuadrados que he habilitado en mi propia vivienda y que, con mucha ilusión, deseo compartir con todas vosotras.

Tendrá lugar el día 13 de diciembre (domingo) con llegada a las 10h de la mañana y ¡planning que haremos entre todas!. ¡Os espero! Un abrazo. Gracia

Contactar a Gracia en el Tfno:  
650 103 253  
Dirección:  
c/ San Francisco 2-4ºA  
(Donostia-Gros)



## EL MÉTODO TRAGER PARA ROMPER EL CICLO DEL DOLOR

*Ilene Shunfenthal Watrous, MA, RPT y Susan March*

Cualquiera que siga un enfoque holístico de vida es bien consciente de la interrelación entre mente y cuerpo. Sin embargo, sorprendentemente, pocas personas aplican este principio psicofísico a la hora de buscar tratamiento para las lesiones músculo-articulares o la reducción del dolor crónico. La mayoría de las veces acuden a métodos tradicionales para tratar dichas dolencias.

Aunque estos métodos tradicionales pueden proporcionar al paciente cierto alivio a corto plazo, la mayoría hacen poco a largo plazo para favorecer un movimiento sano de todo el cuerpo, porque el tratamiento se limita exclusivamente a la zona lesionada. Al paciente se le ofrecen pocas instrucciones que le permitan tratar su propio dolor en el futuro y convertirse así en su propio terapeuta.

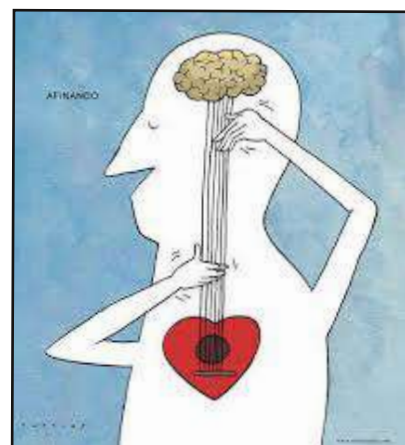
Desde una perspectiva de técnica manual, algunas terapias tradicionales usan presiones profundas y movimientos bruscos como si fueran un mal necesario para un tratamiento exitoso. De esta manera, el dolor forma parte integral de la experiencia.

Lo que estas terapias pasan por alto es que la mente humana posee la habilidad para participar de forma activa en el proceso curativo, y que dicho proceso no tiene por qué ser doloroso. Simplemente, no tienen en cuenta el poder de la mente.

Las propiedades sanadoras de la mente se basan en hechos, y existe una amplia evidencia que apoya la interacción entre el sistema nervioso (mente) y los músculos (cuerpo). La mente humana y los músculos están en constante comunicación a través de la retroalimentación sensomotora, así que un cambio en las sensaciones que percibe el sistema nervioso puede producir cambios en los músculos.

Hace 60 años, Milton Trager comenzó a hacer uso de este fenómeno y desarrolló el Método Trager en la rehabilitación física. Para el Dr Trager, “los atributos del cuerpo y la mente se interrelacionan de manera holística dentro de todo el campo electromagnético que es la materia viva”.

Mediante una serie de suaves movimientos que incluyen compresiones, levantamientos, balanceos, elongaciones, ondulaciones y exploraciones del rango de movimiento, el Dr. Trager creó un trabajo corporal alternativo, útil en el tratamiento de numerosas dolencias musculares y articulares, desde el dolor crónico de espalda y las lesiones deportivas, hasta los problemas asociados con trastornos como la esclerosis múltiple y el Parkinson.



Más que una terapia de masaje, el Método Trager es, ante todo, un proceso de comunicación entre quien da y la mente inconsciente de quien recibe; su “mensaje” es la libertad de movimiento, la liberación del dolor, la reintegración de las partes y la comodidad dentro del propio cuerpo. A través del Trager, el cuerpo reaprende a utilizar sus partes lesionadas y adormecidas.

En palabras del propio Dr. Trager, la comunicación entre el profesional y el cliente se transmite “a través del sistema nervioso autónomo, desde la mente del profesional, mediante sus manos, hacia la zona implicada. El mensaje llega a la mente del cliente gracias a la forma en que se tratan sus tejidos, produciendo la sensación de relajación...”

“Es la manera en que trabajo, no necesariamente los movimientos que hago, lo que produce el cambio. Cada movimiento, cada presión de mis manos, cada pensamiento está dirigido a proporcionar al inconsciente una nueva experiencia sensitiva sobre cómo las zonas afectadas deberían sentirse”.

Los movimientos que se realizan durante la sesión son, para el sistema nervioso, una sugerencia sutil y positiva de que la movilidad es posible. Ninguno de estos movimientos es forzado. Un suave balanceo nunca lleva al cuerpo a posiciones estresantes. Y al no solicitar la participación activa del cliente, el cuerpo puede aprender libremente qué posiciones y movimientos le son fácilmente posibles.

Durante una sesión de Trager no hay presiones profundas o pellizcos, como en algunas formas de trabajo corporal y masaje. De hecho, uno de los principios a seguir en el Trager es evitar causar cualquier tipo de dolor. Los profesionales de Trager trabajan aún con más suavidad cuando encuentran tensión o resistencia en los músculos o en alguna parte del cuerpo. No intentan “atravesar” una zona tensa. Ligereza y libertad son las palabras principales de su vocabulario cotidiano.



Para el cliente, la sesión es una experiencia muy agradable y el movimiento de balanceo resulta hipnótico y relajante, nada amenazador. La variación de los movimientos reduce cualquier anticipación a la acción y favorece una experiencia de placentero abandono.

Otro aspecto propio del Método Trager es la actitud de quienes reciben una sesión. El Dr. Trager siempre expresó su deseo de que los clientes acudieran a él para aprender, más que para recibir un tratamiento.





De la misma manera, los profesionales de Trager cultivan una actitud poco habitual en la sesión: el movimiento de músculos y articulaciones no es visto en sí mismo como un objetivo aislado. Su intención es, más bien, inducir el movimiento en el sistema muscular y articular para que éste genere determinadas sensaciones positivas. Por lo tanto, la finalidad es proporcionar sensaciones agradables y positivas dentro del sistema nervioso, lo cual propiciará un cambio en los tejidos.

Aunque el trabajo en camilla no requiere de la participación activa del cliente, al finalizar la sesión se le enseñan algunos sencillos movimientos que le ayuden a recordar las sensaciones positivas y placenteras que ha sentido durante la misma: son los Mentastics®, término acuñado por el Dr. Trager que significa “gimnasia mental”. Estos movimientos consisten en jugar con el peso de diferentes partes del cuerpo, para soltarlo después. Practicando Mentastics, los clientes pueden evocar, en los días posteriores, la relajación profunda que sintieron durante la sesión.

Muchas de las experiencias que pueden sentirse a nivel físico y psicológico son negativas. A través del Método Trager, se puede romper el ciclo del dolor, siendo reemplazado por sensaciones y movimientos indoloros, positivos y agradables.

*Ilene Watrous, MA, RPT, es una Terapeuta Corporal con consulta privada en Princeton Junction, NJ. desde 1986 y profesional certificada de Trager desde 1987. Susan March es una escritora independiente que reside en West Windsor, NJ.*

® Trager y Mentastics son marcas registradas por TRAGER Internacional.

## CAMISETAS DE LA AMTE

Aquí tenéis las últimas camisetas que hemos estampado en impresión digital con una nueva empresa, a partir del muestrario que nos quedó en stock. Veréis que los colores son mucho más vivos e intensos que las anteriores camisetas, debido a que han sometido a tratamiento el logo de la AMTE para mejorar su nitidez.

Esperamos que os gusten. El precio se mantiene a 13€.

Estos son los modelos y tallas que quedan a vuestra disposición:

- Modelo chico (fila de arriba):  
azul M, verde XL, gris S, azul marino L.
- Modelo chica (fila de abajo):  
azul XL, verde S, fucsia M, morado L.





**facebook**

*¡Queremos sacarle todo el jugo a nuestra página oficial de Facebook "Asociación Método Trager España"!*

Podéis invitar a vuestros contactos a que nos den un "Me gusta" para conseguir entre todas una mayor difusión de nuestras actividades y otra información interesante. ¡Muchas gracias por vuestra colaboración!



## ***¡Ajuar para el buen Tragerista!***

Equípate bien para disfrutar al máximo del Trager. Te presentamos los artículos de nuestra tienda:

### **Cojines:**

Tenemos unos cojines especiales sin cremalleras ni costuras que se claven, de un tejido muy agradable que es adecuado para el contacto directo con la piel, hechos con un relleno de muy buena calidad y que es un material que no se apelmaza, así que se pueden poner directamente en la lavadora! Los encontrarás en diferentes colores y estampados, en 2 prácticas medidas que son poco habituales en el mercado y por esto difíciles de encontrar:

\* 40x20 cm: ideal para poner encima del pecho en prono, para que el cuello no sufra, por ejemplo... =10€ (12€ precio no socias)

\* 20x15 cm: ideales para poner bajo los hombros en prono, bajo los omóplatos o manos en supino, etc. =10€ la pareja (12€ precio no socias)

\* si te llevas el PACK de 3 cojines, te sale con descuento =18€ (22€ precio no socias)

### **Geles ingleses:**

Siempre viene bien tener cerca esta loción hidroalcohólica ligeramente perfumada para cuando las manos nos sudan o después de trabajar los pies del cliente... Muy fácil de usar, se evapora al instante dejando la piel suave y aterciopelada. En un práctico envase de 50 ml, tenemos el gel a 1,50€ (2€ precio no socias)

### **Tacos de madera:**

Ahora tenemos disponibles en nuestra tienda los estupendos tacos de madera que utilizamos en los cursos para levantar la camilla de una forma fácil y rápida, sin tener que desenroscar cada pata... También pueden utilizarse para nivelar las sillas, y conseguir un mayor confort. Vienen con 2 diferentes profundidades, así que puedes adaptar la altura que más te convenga. Si compras 4 puedes utilizarlos para 2 sillas (muy útil cuando se trabaja con un cliente), además para alzar la camilla. Consigue tu pareja de Tacos por 7€ socias (8€ precio no socias)

## **La frase de Milton**

*"Una vez que empiezas a desarrollar el hábito de buscar lo que es mejor y más libre, preguntándote ¿cómo sería más ligero?, ¿cómo sería más libre?, estarás haciendo Mentastics."*

## AGENDA NACIONAL

Ya podemos anticiparos las fechas de los próximos cursos en 2021:

### **Nivel I en San Sebastián**

5-6-7 + 12-13-14 de Marzo (48 horas)

de 9'30 a 13'30 y de 15'30 a 19'30

Imparte: Piermario Clara

Precio = 600€

### **Nivel II en San Sebastián**

15-16-17 + 22-23-24 Octubre (48 horas)

de 9'30 a 13'30 y de 15'30 a 19'30

Imparte: Peter Fankhauser

Precio = 600€

### **Anatomía y Trager II en San Sebastián**

25-26-27 de Junio (24 horas)

de 9'30 a 13'30 y de 15'30 a 19'30

Imparte: Piermario Clara

Precio = 300€

Nota: queda pendiente de confirmar la fecha del curso de "Respuesta Refleja" con Katriona Shawki.

\* *Inscripción: [trager@trager.es](mailto:trager@trager.es)*

## AGENDA INTERNACIONAL

Consultadas las páginas web de Trager Internacional y Trager Estados Unidos, os animamos a descubrir las "clases virtuales" que encontraréis tanto en francés como en inglés. Hay clases en directo y también clases grabadas, algunas gratuitas y otras de pago. Aquí os dejamos algunas reseñas para quienes tenéis conocimiento de idiomas:

Trager Internacional: <http://www.trager.com> (clases gratuitas en Francés)

- Impartidas por Amrita Daigle:

- \* La risa, poderoso generador de salud física y mental
- \* El arte de la pausa
- \* Gestión del miedo
- \* Influencia de la mente sobre el cuerpo

Trager Estados Unidos: <http://www.tragerapproach.us> (clases de pago en inglés)

- Denis Lafontaine

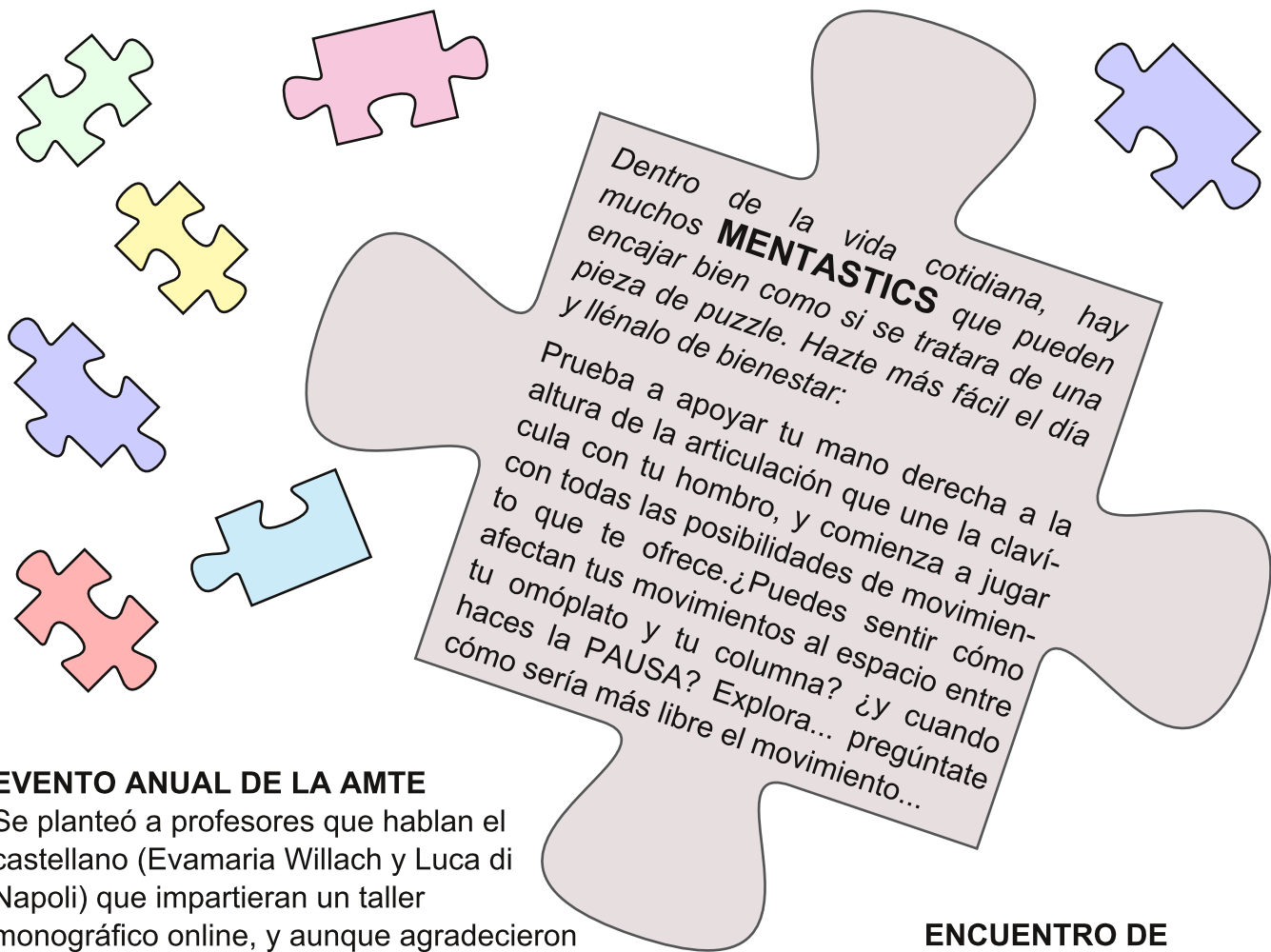
- \* Explorando Trager en silla (grabación exclusiva para Trageristas)  
Precio: 20 dólares

- Roger Tolle y Eileen Dickinson

- \* La propiocepción: articulaciones, esqueleto, áreas sensoriales, cerebro...  
(grabación exclusiva para Trageristas). Precio: 15 dólares

- Jack Blackburn

- \* Una comprensión profunda del "Hook-up" de Milton Trager  
22+29 de Octubre + 5 de Noviembre (clase en directo, exclusiva para Trageristas)  
Precio: 60 dólares



Se planteó a profesores que hablan el castellano (Evamaria Willach y Luca di Napoli) que impartieran un taller monográfico online, y aunque agradecieron la propuesta, la desestimaron por no ser de su agrado estas nuevas tecnologías. Así que si en el 2021 la situación está más estabilizada, la intención es organizar dos eventos en Barcelona y Donostia. Los temas y los profesores invitados serán una sorpresa que esperamos sean del interés de todas las socias. Deseamos que este proyecto, pueda hacerse realidad... Os iremos informando según se desarrollen los acontecimientos.



Todas las últimas noticias en Facebook

### ENCUENTRO DE PROFESIONALES:

Hubiera sido nuestro tercer encuentro de esta iniciativa siempre estimulante y enriquecedora. Esta será nuestra ilusión para el próximo año... encontrarnos por partida doble para compartir experiencias profesionales. Informaremos de próximas fechas en el número 25 de nuestra revista. Igualmente deseamos que este proyecto pueda hacerse realidad. Os mantendremos informadas.

### ¡PARTICIPA!

Todas las ideas y comentarios son muy bienvenidos.

¡Esta revista necesita tu colaboración!

[trager@trager.es](mailto:trager@trager.es)

