

In Balans met *Trager*[®] Mentastics

Inleiding

Het valt niet mee om ontspannen in het leven te staan. Heel veel klachten, lichamelijk, psychisch en emotioneel worden direct en indirect beïnvloed door stress. Goed voor jezelf zorgen, rust nemen en ontspannen is vaak makkelijker gezegd dan gedaan.

Trager Mentastics is een uiterst simpele methode die je vrijhoudt van spanning in lichaam en geest. Ze brengt je bij het gevoel van *leeftijdloosheid* - een natuurlijke, vrije en energieke staat van zijn.

Het maakt gebruik van:

- een simpele manier van alledaagse lichaamsbeweging,
- een pauze nemen,
- het richten van je aandacht,
- beïnvloeding van je mindset en
- aanraking.

Deze principes komen uit de Trager Approach: een bewustzijns- en bewegingsmethode voor psycho-fysieke integratie, ontwikkeld door de Amerikaanse arts Milton Trager.

De tools in deze handout zijn eenvoudig in het dagelijks leven toe te passen, kosten niet veel tijd en kunnen een grote uitwerking hebben. Je kunt deze tools los van elkaar, altijd en overal, op elk moment van de dag gebruiken. Of dat nu is onder de douche, achter de computer, in de rij bij de kassa of onder het koken.

Het zijn geen oefeningen, maar suggesties die je in contact brengen met jezelf, bij meer innerlijke gemoedsrust en ontspanning in je lichaam. Kortom bij meer balans en verbinding tussen lichaam en geest.

Hoe meer ze een *way of life* worden, hoe beter je je zult gaan voelen.

Mentastics is een ingang naar de 'onverstoorbare, vredige, stille, levendige kern' in jou. Daar waar van nature balans is.

Op de volgende bladzijden volgen enkele eenvoudige Mentastics suggesties.

Als je je verder wilt verdiepen in Mentastics, kun je daarvoor terecht bij Trager Practitioners die in het hele land werkzaam zijn. Zij zullen Mentastics combineren met een behandeling op de massagetafel, waardoor je je weer prettig in je lijf zult voelen. Ze zijn te vinden op www.trager.nl. Op enkele plekken in het land worden wekelijkse Mentastics lessen gegeven.

Het is ook mogelijk een 'Relax & have a Trager Party' aan te vragen: een krachtige inspiratiebijeenkomst als ondersteuning bij het gebruik van deze hand-out. Meer informatie kun je krijgen via Jacqueline@trager.nl; 06 – 18164180.

Inspiratiebronnen die je kunnen helpen ter verdieping:

'Trager Mentastics, Bewegen als bron van vrijheid'; auteur: Milton Trager (via www.trager.nl: Trager Approach/Tragerstore).

'Trager for Self-Healing, A practical guide for living in the present moment'; auteur: Audrey Mairi (via www.bol.com).

Trager for Daily Life, video (via www.tragerfordailylife.com).

1) **STOP, neem een pauze, nu op dit moment, en doe niks**

Stop met wat je aan het doen bent,
Stop met waar je in zit: gedachten, een emotie die je in de greep heeft of wat dan ook.
Neem even een pauze.
En richt je aandacht naar binnen.
Je hoeft je ogen niet dicht te doen, je ogen zijn zacht.
Richt je aandacht op je lichaam.
Je kunt je adem opmerken. Volg de beweging die dat geeft in je lichaam, in je buik, in je hele romp.
Misschien voel je lichaamssensaties zoals tinteling, spanning, warmte of kou.
Zou je iets kunnen veranderen in je houding zodat het nog prettiger is?

2) **Voel je gewicht**

Voel nu fysiek het gewicht van je lichaam, je voelt je lichaam, alsof je de hele inhoud van je lichaam weegt. De grond, je bed, de bank of je stoel is de weegschaal. Hoe zwaar kan mijn lichaam zijn?

Als je staat:

Hoe is het om het gewicht van mijn lichaam te laten zakken in mijn benen, in mijn voeten, en dan in de grond, als een zandloper die leegloopt?
Hoe is het om het gewicht van mijn hoofd te laten rusten op de nek?
Hoe is het om het gewicht van mijn bovenlichaam te laten zakken in mijn bekken?
En hoe is het om het gewicht van mijn armen te laten hangen uit de schouders ...

Als je zit:

Hoe is het om het gewicht van mijn bovenlichaam te laten zakken in mijn zitbotten, en mijn zitbotten in de stoel te laten zakken?
Hoe voelt het om mijn voeten te laten rusten op de grond, en mijn armen op de armluning/ de tafel/ op schoot, de buik te laten hangen, en op elke uitademing meer mijn gewicht los te laten?
Hoe zou het zijn om mijn rug te laten steunen door de rugluning ...

Als je ligt:

Hoe voelt het om mijn lichaam echt helemaal te laten rusten? Het te laten zakken in mijn matras?
Besluit je gewicht niet meer zelf te dragen maar het helemaal te laten rusten, over te geven en te laten rusten op je bed.
... en dan hoeveel meer gewicht kan je voelen? Met elke uitademing meer loslaten, de buik die kan hangen, het hoofd rustend, de kaken ontspannen. Even niks te doen. Je gewoon overwegen aan de support van de grond, de stoel, de bank, je bed.
Merk op hoe je spieren zich ontspannen, je hoofd rustiger wordt, je ademhaling dieper?
Niets doen. Dit hoeft niet meer tijd te kosten dan een minuut.

Uitleg: Je lichaam is altijd 'hier en nu'. De mind kan alle kanten uitschieten, maar door het volgen van je adem en gewicht ben je direct weer terug bij jezelf. Bij het voelen van gewicht, maken we gebruik van het principe van de zwaartekracht: ons gewicht wordt als vanzelf 'getrokken' naar de aarde. Je gewicht loslaten, geeft je dan ook zowel fysiek als op andere lagen rust en steun.

Dit gevoel van 'hier en nu' kan zich verdiepen door met aandacht je lichaam te bewegen.

3) **Beweeg jezelf met aandacht**

Shifting weight

Dit is een basisbeweging van Mentastics. Verplaats je gewicht als je staat langzaam van het ene been naar het andere en zo heen en weer. Het voelt alsof je jezelf wiegt of alsof je een bamboestengel bent die door de wind bewogen wordt. Voel hoe makkelijk dit gaat. Doe dit overal als je even stilstaat; in de rij bij de kassa, wachtend op openbaar vervoer, of als je onder de douche staat of je tanden staat te poetsen. Het kalmeert je zenuwstelsel en is ook heel goed voor de lymfedoorstroming, je doorbloeding en je onderrug.

Hoofd

Maak kleine bewegingen met je hoofd, schuddend en draaiend van links naar rechts met de houding van 'tjonge jonge jonge, het zal allemaal wel'. Of denk aan het hondje op de hoedenplank van auto's vroeger, dat willekeurig z'n hoofd beweegt.

Verken eens welke kleine subtiele bewegingen je hoofd nog meer kan maken. Voel fysiek de beweging die je hoofd maakt, en de ruimte die dat geeft in de verbinding van je hoofd en nek.

Laat je hoofd eens hangen als een zware bol.

Leg je hoofd tegen een denkbeeldig heel zacht kussentje, dat op je schouder ligt. Kroel daar eens heerlijk tegenaan, en wrijf denkbeeldig met je wang over het kussentje. En dan de andere kant.

Stel je voor dat je wangen, je kaken of je oogleden ook gewicht hebben, en laat die lekker hangen.

Schouders

Trek je schouders een paar keer op. En laat ze weer vallen op het gewicht. Met de houding van: 'ik weet het ook even niet'. Voel het gewicht en de na-bouche van de valbeweging. Speel daarna eens met andere manieren die ruimte en soepelheid geven in je schouders.

Hand en arm

Hel met je bovenlichaam iets naar 1 kant, waardoor je arm vrij hangt langs je lichaam. Stel je voor dat er aan je hand een gewichtje hangt die je arm uitrekt. Steeds een beetje verder. Met elke adem laat je je arm meer hangen, los van de schouder. Dan kan je je arm als een pendulum laten swingen.

Je kunt je hand lekker uitschudden. Alsof je druppeltjes van je hand schudt, en van de vingers.

Stel je voor dat je in ondiep water staat, en je hand en onderarm golfpatronen in het water creëren.

Met dezelfde vloeiende beweging kun je je arm naar boven brengen. Je strijkt met je hand langs je haar en laat je arm vallen langs je lichaam. Alsof je je haar kamt en denkt 'wow, dit ben ik'. Geniet van de beweging en het gevoel: het is geen 'oefening'!

Gooi je arm en hand naar voren en laat m weer vallen. Met de houding van: 'pfff.., waarom zou ik me druk maken'. Doe dat een paar keer met steeds slappere spieren. Je houding en beweging drukken van binnenuit steeds meer uit 'pfff..'

Voeten

Maak je voeten 'wakker' en ontdek de vele botjes in je voeten die je zo'n enorme mobiliteit geven. Doe dit zacht, het gaat om de subtiliteit en het genieten van het contact met je voeten.

Stel je voetzolen voor als traagschuim wat voortdurend van vorm verandert door de drukverschillen.

En natuurlijk doe je dit aan 'beide kanten'. Neem voordat je van 'kant' wisselt, eerst een pauze en voel wat deze bewegingen gedaan hebben. Je kunt het verschil voelen tussen links en rechts. En dan ga je verder.

Subtiel voelen

Hoe zou je zo subtiel kunnen bewegen dat je je eigen kleding kunt voelen: in je nek, op je rug, op je buik, op je been en bij je voeten in je sokken.

Richt je aandacht op je ribbenkast, adem in en uit in de ruimte tussen je ribben. Voel hoe je uitdijt.

Uitleg: Deze Mentastics zijn geen oefeningen, maar 'mind' gerichte bewegings suggesties. Je leert je lichaam in al zijn subtiliteit kennen en bewegen. Het doel is meer aanwezigheid in je lichaam, rust en een gevoel van ruimte, souplesse en ontspanning dat zichzelf steeds verder verdiept.

4) Wat te doen met spanning?

Neem een moment om je lichaam te voelen, alsof je een scan maakt van je hoofd tot je voeten. Dit kan je op elk moment van de dag doen. Merk je ergens spanning op in je lichaam? Gefeliciteerd, je hebt een signaal van je lichaam gehoord. Maar nu komt de uitdaging. Wat we namelijk gewend zijn om te denken is 'die spanning is vervelend, hoe krijg ik die spanning weg'.

Hoe zou het zijn om nu op dit moment een ½ minuut, 1 of 5 minuten je lichaam te geven wat het nodig heeft? Je reageert dan meestal vanzelf met aanraking of een beweging want je lichaam zoekt uit zichzelf naar ruimte, losheid, zachtheid. Volg die impuls met je aandacht en een vriendelijke houding: wat voelt prettig om te doen: een beetje rek (in je nek bijv), wat ronddraaien (bijv. van je hoofd of je heupen), wat losschudden (van je been, je voet of je hand), zacht masseren. Je blijft daarbij binnen de grens van waar het pijnlijk wordt. Het helpt om zachter aan te raken of te bewegen, trager en met meer aandacht, net wat minder 'ver' te gaan in je beweging. Voel daarbij het gewicht van het lichaamsdeel dat je beweegt: hoe zwaar of hoe licht kan mijn zijn? Alsof je ter plekke voor het eerst je eigen beweging of aanraking voelt of 'proeft'.

En als je zo jezelf wat beweegt, kun je jezelf de vraag stellen: hoe kan het nog zachter, nog trager, nog vrijer, met nog meer plezier, of nog en wat is nog meer gewicht hier? Je kiest de vraag die past bij wat je aan het doen bent en goed voelt. En wat is nog zachter/losser/..... dan dat? Laat los ...

Uitleg: Bewegen vanuit aandacht, wat prettig is en een uitnodigende houding, brengt je naar binnen bij ontspanning in de mind. Van daaruit volgt vanzelf een loslaten van spanning door het lichaam.

5) Raak jezelf eens aan

Richt je aandacht eens op je handen, en wrijf zacht met aandacht je vingertoppen tegen elkaar: je duim tegen je vingers, van de ene hand, dan de andere hand, en daarna kun je de handen over elkaar heen wrijven, de binnenkant, de buitenkant. Je hebt nu de vele voelsensoren in je handen wakker gemaakt.

Die kan je ook wakker maken door voor te stellen hoe de huid van je handen en vingers de lucht raakt als je deze heel subtiel beweegt. Hoe zou t zijn als je handen zacht als kussentjes zouden zijn?

Met die gevoeligheid in je handen en vingertoppen kun je jezelf aanraken.

Strijken, wrijven, zacht kneden, (op)schudden, bouncen, kloppen, trillen, snel, subtiel, langzaam.

Verken voor jezelf wat prettig is, wat past bij bijvoorbeeld je buik, je been of arm, je voeten.

Je gezicht

Hoe is het om met zachtheid je gezicht aan te raken? Alsof je dit voor het eerst doet. Alsof je voor het eerst aangeraakt wordt: je geeft en ontvangt elke aanraking tegelijkertijd, en neemt dit met je volledige aandacht in je op. Druk bijvoorbeeld je huid eens heel zacht in en breng het naar boven, en laat dan de huid weer 'vallen', heel klein, heel zacht. Dat kan je over je hele gezicht doen: bij je wangen, boven je kaken, bij je slapen, onder je wenkbrauwen.

Uitleg: Onszelf aanraken zijn we niet gewend te doen. Maar jezelf aanraken met aandacht, zachtheid en liefde is erg helend. We hebben allemaal 'huidhonger', of we dat nu beseffen of niet.

Ons lichaam is door de jaren heen aan vele veranderingen onderhevig en wordt in meer of mindere mate belast. Hoe meer je bewust bent van je lichaam en er met aandacht mee omgaat, hoe meer vertrouwen je krijgt dat je lichaam jou zowel fysiek als psychisch ondersteunt door alle levensfasen. Jezelf in zachtheid aanraken, helpt ook om een vriendelijke houding naar jezelf te ontwikkelen.

6) Stel jezelf een vraag:

De volgende vragen kun je gebruiken in je Mentastics maar ook in dagelijkse situaties:

- Wat heb ik nu nodig? Wat heeft mijn lichaam nodig?
- Wat is (wel) mogelijk?
- Wat voelt (wel) goed? Wat voelt prettig?
- Hoe voelt ruimte, zachtheid?
- Hoe kan het makkelijker, rustiger, aandachtiger, lichter?
- Hoe zou t zijn om deze emotie, deze situatie, dit ongemak helemaal te laten zijn wat ie is?
- Wat is voor mij een prettig ritme, een moment van pauze?

Uitleg:

Jezelf een vraag stellen helpt om je te openen voor mogelijkheden in plaats van beperkingen, om uit vicieuze cirkels en patronen te komen bij helpende, steunende gedachten, en naar een verandering vanuit acceptatie van 'wat is'. Sommige vragen zijn behulpzaam bij het leren voelen. De vragen zijn oneindig. Je kunt voor jezelf nagaan wat jou helpt, om jezelf te voelen, terug in balans te komen en jezelf te helpen bij klachten en ingewikkelde situaties.

Tot slot:

There is a way of being
which is lighter, which is freer
A way in which work
as well as play
becomes a dance
and living a song
We can learn this way

Milton Trager, grondlegger

TRAGER[®]
A P P R O A C H