

El Método Trager®

Estoy aquí de pie ante 100 terapeutas masajistas en la Convención Nacional de la AMTA en Richmond, VA. Tengo menos de 8 horas para presentarles la magnitud y profundidad del **Trager** así como la práctica del movimiento como una vía a un estado libre del paso del tiempo.

A pesar de que el **Trager** no es un tipo de masaje, sino más bien un método para la Educación del Movimiento y la Integración Mente/Cuerpo, me han invitado a presentarlo aquí porque a menudo este trabajo es fácil de incorporar en un contexto terapéutico de masaje. Permite a los masajistas obtener resultados positivos en problemáticas profundas y a menudo crónicas sin perjudicar en absoluto su propio cuerpo. Al realizar sus sesiones con los principios y protocolos del **Trager**, pueden aportar mayor sutileza y potencia a su trabajo y profundizar su impacto en patrones profundamente anclados.

Los masajistas también encuentran que el Método **Trager** sirve de base, una de las más eficientes y agradables, para la práctica de técnicas de tratamiento específicas. Cuando lo que hacen queda impregnado y apoyado por los sencillos y profundos principios del **Trager**, se ven a sí mismos deseando afrontar sesiones difíciles que antes percibían con temor.

Justo ahora, tengo delante a un grupo de terapeutas masajistas a quienes apasiona su trabajo y que quisieran seguir haciéndolo 20 años más sin tener dolor alguno. He estado enseñando a todo tipo de personas por todo el mundo durante muchos años y he visto cuán efectivo y eficiente resulta el trabajo **Trager** para conseguir ese objetivo. He visto cómo, prestando atención a su conciencia y confort corporal durante su trabajo, en realidad aumenta la efectividad de su relación con los clientes.

Observando al grupo, veo que algunas personas ya están bastante cómodas en sus cuerpos, pero hay muchas otras que están empezando a dar muestras de mal uso o de sobrecarga... ojos cansados, hombros contraídos, muñecas y pulgares con dolor, zonas lumbares tensas y comprimidas. Y algunas de ellas han venido antes de la clase a decirme que tienen dificultades con los límites. Su profunda empatía con el dolor de sus clientes les lleva a apropiarse de sus síntomas.

Quiero mostrar a este grupo que no necesitan insistir en la tensión que encuentran en sus clientes – lo cual podría hacer perdurar los patrones de resistencia a largo plazo. Quiero ayudarles a sentir cuán poderosamente penetrante puede ser la experiencia del placer, cuán duradero el impacto cuando se alcanza la “mente” del tejido. Quiero contarles lo importante que es hablarle al cuerpo en el “lenguaje” que el cuerpo usa para hablarse a sí mismo, y aún más, en un “tono de voz” que sea bien recibido por el cuerpo-mente. Hacernos más elocuentes en el lenguaje del sentir sensorial/motor/neuroquímico del cuerpo es uno de los objetivos del día... utilizar y practicar con las herramientas de la sensación más que con las de la acción está en el centro de este trabajo.

Y quiero mostrarles todo esto mediante su propia experiencia (más que hablándoles). Uno de los principios fundamentales del **Trager** es enseñar nuevos modos de ser/estar¹ mediante la repetición de experiencias sensitivas. Han de tener acceso directo a las experiencias de ligereza, libertad, facilidad, apertura, placer y paz para poder compartirlas con sus clientes. Como Milton Trager nos recordaba tan a menudo: "Sólo puedes ofrecer lo que has desarrollado honestamente en ti mismo".

Pero estoy un tanto inquieto al comienzo de esta clase... un grupo tan grande, algunos de ellos quizás tengan conceptos equivocados del **Trager** por lo que hayan podido oír o leer, o algo que hayan recibido en una sesión y no hayan tenido mucho tiempo para ser justos con los principios que Milton desarrolló a lo largo de toda su vida.

Preparación

Comienzo como lo haría si estuviera a punto de dar una sesión, entrando en mí mismo, en un **estado de conexión cuerpo-mente** que Milton Trager llamó "**Hook-up**". Es un estado que llega sin esfuerzo, más bien dejándose de esforzar. Es un estado que me conecta profundamente a la sabiduría de la fuerza vital, reguladora de vida que está plenamente en nosotros y alrededor nuestro. Es un estado en el que mi cuerpo-mente está relajado, suelto y vivo en sensaciones, donde el pensamiento analítico y los juicios están aquietados, donde mi atención es respetuosa, receptiva y está dispuesta a explorar la información sensorial. Es un estado en el que estoy agradablemente atento a la compleja interacción de señales emocionales y sensitivas que mi cuerpo-mente utiliza para hablar consigo mismo. Es un estado que me da apertura, preparándome para guiar a este grupo delante de mí.

Me sumerjo en este estado mediante lo que Milton llamaba **Mentastics®** (una expresión acuñada combinando "mental" y "gimnasia"²), una forma de movimiento muy sencilla, suave y fluida acompañada por la exploración mental. Un observador podría pensar que estoy haciendo TaiChi de forma libre, como en una danza. Pero esencialmente estoy haciendo preguntas internas a mi cuerpo-mente, mientras me muevo de forma natural, que ayudan a suavizar el uso de mis músculos, liberar mi estructura, calmar y focalizar mi sistema nervioso y aumentar mi receptividad tanto en la mente como en el cuerpo. Empiezo a conversar con mi cuerpo-mente simplemente sintiendo dónde está conectado y dónde está libre, así como dónde no está de ninguno de los dos modos. Saludo delicadamente todas las partes de mi cuerpo con el movimiento. Y por medio de todos mis variados canales propioceptivos, escucho la respuesta que percibo en las diferentes partes y tejidos, ajustando la velocidad, la dirección y la calidad del movimiento para confortar mi paisaje sensorial en constante cambio. Con sólo escuchar la voz de mi cuerpo (expresada en forma de sensación) me calmo.

Al armonizarse más mi estado interior, me doy cuenta que para preparar el camino para este día de aprendizaje corporal es necesaria alguna información básica sobre cómo se desarrolla el trabajo. Así que empiezo por aquí.

¹ N.T. en inglés "being"

² N.T. en inglés "gymnastics"

Milton Trager, Dr. en medicina

A temprana edad, Milton Trager fue informado de que tenía un poder de curación único en sus manos. Desconocía de dónde le venía y, a su pesar, dejó sus otros intereses para explorarlo. Pero con el paso del tiempo, tuvo la curiosidad y el valor para desarrollarlo. Sus estudios incluyeron medicina general, fisioterapia, psiquiatría y meditación. Y a lo largo de toda una vida de práctica, su trabajo evolucionó en un método extraordinariamente poderoso para la integración mente/cuerpo.

Cuando se jubiló de su práctica privada en 1975, Milton y su trabajo fueron “descubiertos” por el entonces emergente movimiento del potencial humano. Desde entonces su método ha influenciado a numerosos exploradores, pioneros y profesionales en los campos de la medicina cuerpo/mente, trabajo corporal y educación del movimiento somático. Personas interesadas en cómo la mente puede influir en el cuerpo y viceversa acudían en multitud a las clases de Milton para aprender a obtener los enormes efectos inmediatos y de larga duración de su trabajo. Lo que enseñaba era una serie de movimientos suaves, llenos de juego, hipnóticos, con gracia natural que liberan patrones profundamente anclados en el cuerpo-mente de nuestros clientes. Y más importante aún, enseñaba un **modo de trabajar**, unos **principios** y especialmente una **manera de ser y estar** que dan a las manos del profesional un poderoso impacto curativo.

Para estos terapeutas del masaje, me centro en los principios y el modo de trabajar. Y empiezo con el peso.

Principio: Sintiendo el peso

Vivimos en un entorno donde todo está bajo el efecto de la gravedad. Todo nuestro cuerpo y cada una de sus partes tienen peso. Nuestros cuerpos han aprendido desde el nacimiento cómo moverse en función de la gravedad y una gran parte de lo que hemos aprendido implica mayor esfuerzo del necesario. Muchos de nuestros patrones de movimiento no son funcionalmente eficientes puesto que están relacionados con tensiones de carga emocional que hacen el movimiento menos fluido y más estresante, y que podrían conducir a una gran cantidad de patologías dolorosas.

Mientras invito al grupo a caminar por la sala, les pido que afinen su conciencia acerca de cómo se mueve su peso (por todo el cuerpo y en cada una de sus partes). Pasamos algún tiempo cambiando nuestro peso de un pie al otro, comparando las percepciones de cómo y dónde se experimenta el sentido de apoyo y dónde no. Sentimos cuánto peso de la pierna puede colgar libremente desde la pelvis, y cómo se sienten mucho más libres los hombros después de balancear y soltar el peso de los brazos.

Mientras escuchamos internamente las sensaciones de peso, les pido a los estudiantes que presten atención a la necesidad de pequeños cambios en el movimiento – más pequeño, más grande, más suelto, más libre, más tranquilo – para descubrir cuánto más pueden soltar.

A continuación, con nuestra propia sensación del peso todavía resonando en nuestra conciencia, vamos a las camillas para explorar qué le sucede a una persona cuando se la “sopesa”. Conectando con el sentido del peso al sostener,

acunar o balancear sus extremidades, cuello, cabeza, torso o incluso sus huesos o músculos, transmitimos a sus cuerpos el mensaje placentero de cómo sería si soltaran la responsabilidad de sujetar, controlar y mover ese peso. Curiosamente, esta acción de sopesar casi siempre crea en el receptor una mayor sensación de ligereza, de liberación de la fuerte atracción de la gravedad, y algunos patrones de dolor y tensión crónica se disuelven. No tiene importancia si el cuerpo no puede soltar todo su peso inmediatamente (o nunca). En esta conversación con el cuerpo-mente no estamos demandando una respuesta particular, sino simplemente ofreciendo centenares de oportunidades para soltar las tensiones.

Experimentar el peso de los músculos separadamente del peso de los huesos y del de los órganos produce no sólo una profunda sensación de descompresión y libertad, sino también un sentido de definición interna; un rico paisaje de conciencia y sensaciones emerge. Algunos de estos veteranos masajistas se sorprenden al ver que áreas de sus cuerpos abandonadas, insensibles o entumecidas comienzan a revivir gracias a esta breve experiencia de ser "sopesados" de este modo.

Como profesionales, descubren que no necesitan emplear esfuerzo para levantar el peso. En su lugar, simplemente interactuando con su propio peso, sintiéndolo, percibiendo su distribución por todo el cuerpo hasta las puntas de los pies, se logra comunicar al cuerpo-mente de la otra persona la bienvenida sensación de ser sostenido.

Antes de avanzar hacia los otros principios, compartimos entre risas un sentimiento de empatía al oír a un estudiante explicar cuánta concentración necesitó para hacer algo tan sencillo y natural. Sí, soltar nuestros viejos hábitos de empujar con fuerza contra la resistencia no siempre es fácil... especialmente cuando eso cuestiona nuestra propia imagen de "profesionales que trabajan duro". Nos reímos con ganas cuando una de ellas se preguntó en alto si podría ganarse la vida como una "profesional que no trabaja duro".

Principio: Sintiendo la ligereza

Volviendo a la exploración de nuestro propio movimiento, la clase comienza a notar el momento de suspensión sin peso en lo alto de un balanceo o de un rebote. Poniendo énfasis en los momentos sin peso una y otra vez mientras balanceamos, lanzamos y agitamos nuestros brazos, ampliamos y/o extendemos sólo un poco cada momento de suspensión para invitar a una mayor sensación de ligereza.

Una actitud más ligera también conlleva ligereza en el tejido del cuerpo. Si estoy demasiado serio puede ser una experiencia bastante dura para mi cliente, transmitiéndole el sutil mensaje de que algo va mal en él. Así que animo al grupo a explorar una actitud informal, espontánea, divertida, incluso ridícula hacia su propio movimiento al tiempo que cultivamos esta cualidad.

En una de las pausas que nos tomamos para sintonizar con los efectos de nuestros juegos de movimiento, muchas personas descubren sensaciones de expansión, calidez y hormigueo. Cuando ponen sus manos recién sensibilizadas en los brazos de un compañero, sienten el cambio tanto en la densidad como en la calidad del tejido.

Llevando de nuevo lo aprendido sobre la ligereza al trabajo en la camilla, muestro al grupo cómo “florear” el tejido muscular (como removiendo una ensalada para su aliño). Levantar partes del cuerpo con movimientos circulares, sin peso, en bucles aleatorios, libera unas cuantas risas contenidas. Y enviar movimientos ondulatorios por toda la estructura corporal en un ritmo hipnótico ayuda al placer de la ligereza a adentrarse más allá de la conciencia y dejar una huella profunda en la propia imagen del cuerpo.

De nuevo en la vertical, oigo a una pareja que se pasea cerca:

“Te veo muy diferente. ¿Cómo te sientes?”

“Nunca me había sentido tan relajado. Pero ¿no te resultó difícil movilizar a alguien tan grande como yo?”

“No. Fue divertido... y fácil.”

Principio: Sintiendo la blandura

La blandura tiene una mala reputación en nuestra cultura, al menos en lo que se refiere a nuestros cuerpos. Se nos anima a través de los medios y la publicidad a trabajar para conseguir un cuerpo duro... abdominales duros, músculos tensos que no vibran cuando nos movemos, tensión incluso en la piel.

Pero un tejido que no se puede ablandar no es un tejido sano. El tejido que está lleno de potencial, vivo, fresco y no endurecido con nudos, fibras o placas de tensión por patrones de uso, será suave al tacto. Cuando se pregunta “¿cuán suave?”, yo no dudo antes de contestar “suave como el culito de un bebé”. El tejido blando está disponible a colaborar con las fluctuaciones de los fluidos vitales. Por otra parte, el tejido rígido intenta sujetar, asegurar, proteger, preparar o defender.

Para poder obtener esta cualidad increíblemente suave y blanda en el tejido de su compañero, sugiero a este grupo que pregunten y escuchen con manos extraordinariamente suaves y con una mente igualmente suave y sin exigencias, y que repetidamente dejen que sus manos sean cada vez más suaves con cada nuevo contacto. Unas manos duras, rígidas o tensas son incapaces de sentir la sutileza de las texturas del tejido o de las cualidades del movimiento. Este trabajo implica atención constante a la blandura de los músculos del brazo, hombro y espalda para que a través del tacto no llegue ninguna brusquedad ni tensión. Supone acercarse a cada uno de los tejidos del cuerpo con tal ternura y sensibilidad que no habrá resistencia en ninguna de las capas del tejido, incluso cuando propongamos un movimiento mayor, más rápido o rítmicamente más complejo.

Mi objetivo final de cara al cliente será relajar los patrones de tensión que crean dolor o restricción de la movilidad y potenciar el desarrollo de una experiencia sensitiva de un funcionamiento con menor esfuerzo y mayor belleza, y quizás, un sentimiento de paz profunda. Pero cuando me acerco al mundo interior de mi cliente a través del contacto de mis manos, me vuelvo un explorador aterrizando en un nuevo planeta. Si aterrizo suavemente, el cuerpo-mente puede abrirse y revelar sus secretos. De no ser así, puede que mi contacto sea rechazado, o simplemente que el cliente cierre sus puertas a todos los sistemas operantes importantes, o que organice una fiesta de bienvenida al mismo tiempo que la información realmente vital y sensitiva sea bloqueada más profundamente y con más fuerza.

Sólo mi suave presencia y mi escucha sin prisa a lo que está sucediendo pueden ser un importante catalizador para que el cuerpo empiece a escucharse con más cercanía y con más amor a sí mismo... una condición previa a cualquier proceso curativo.

Y tras una breve exploración de los efectos del toque suave en cara y cuello, en la sala brillan chispeantes los ojos de los participantes.

Uniendo aprendizaje inconsciente y consciente

El grupo está viendo más claramente, con este método de comunicación mano-a-cuerpo, lo fácil que es llegar a la unidad cuerpo-mente de nuestro cliente con nuevas posibilidades reales de sentir. Hemos estado plantando semillas de nuevas posibilidades profundamente en el inconsciente que, con algo de suerte, pueden crecer y florecer por sí mismas en nuevos modos de moverse y de ser/estar en el mundo. El cuerpo-mente lo ha sentido y puede usar esta sensación como nuevo punto de referencia.

La experiencia me ha enseñado que el auténtico trabajo del cambio sólo puede comenzar así. Los nuevos patrones y posibilidades necesitan llevarse a la consciencia para poder ser recordados, practicados e integrados. Para convertirse en hábito, un nuevo patrón de movimiento o de ser/estar, tiene que practicarse conscientemente hasta formar parte de la red de patrones inconscientes que subyacen en toda nuestra actividad.

Así que pasamos un tiempo juntos observando y describiendo lo novedoso de su experiencia de estar de pie y de su propio movimiento. Les invito a recordar sensaciones y sentimientos específicos vividos durante el día, sólo para practicar. Revisamos cómo rendirse a la gravedad en la vida cotidiana, cómo sentir la blandura y la fluidez, cómo volver a acceder a la ligereza o a la facilidad, cómo abrirse una y otra vez a esta posibilidad, cómo volver a una pausa profundamente serena y vibrante.

Explorando el peso, la ligereza, la blandura y soltando conscientemente los patrones inconscientes, el día se nos acaba rápidamente y hay otros principios que sólo introducimos brevemente. **Buscar el sentir y sugerir posibilidades** forma parte de cada una de nuestras exploraciones. **Buscando sentir la conexión**, practicamos la percepción profunda a través del cuerpo. Al **buscar sentir la unidad**, percibimos que todo el cuerpo se implica por igual en cada acción y no hay ningún lugar que sienta tensión.

Sentir el rebote se hace más claro a través de los movimientos de balanceo (rocking). Al sentir el movimiento de vuelta en nuestras manos, percibimos con gran precisión dónde hay huecos o bloqueos en la fluidez del movimiento a través del cuerpo. Descubrimos que para percibir con mayor claridad la información del fluir de ondas y olas en la persona, nuestros propios cuerpos han de estar receptivos al fluir de las ondas que hemos originado, simultáneamente iniciando el movimiento y acompañándolo – una habilidad que requiere mucha práctica hasta dominarla.

Hacer pausas frecuentemente ofrece repetidas oportunidades al sistema nervioso del cliente para percibir e integrar la nueva información sensorial sugerida por nuestras manos. Las pausas también enseñan la experiencia de la

separación, nos ayudan a cada uno a adueñarnos de nuestras propias sensaciones.

Cada principio se toma su tiempo para emerger... sentados, de pie o andando alrededor de la sala, así como en la camilla. Cada principio desarrolla más facilidad y efectividad en el dador, a la vez que añade una profundidad y una riqueza a la experiencia del receptor.

La práctica me cambia

Con estos sencillos y efectivos principios, aplicados con habilidad, es mucho lo que este enfoque de educación del movimiento somático puede aportar a la experiencia del cliente de masaje. Hay algunos movimientos característicos que la mayoría asocian con el trabajo **Trager** (rocking, balanceo, elongación, "flofeo", vibración, realizados con amplios rangos de movimiento, etc.) que son lo que se aprecia desde fuera. En manos bien entrenadas, estos movimientos y las cualidades de actitud y contacto que hacen agradable recibirlos, tienen un poderoso efecto positivo en los patrones de movimiento y de ser/estar de los clientes.

En mis 20 años en este trabajo, he visto que la repetición de estas experiencias de movimiento natural, sin prisa, desarrolla a lo largo de una serie de sesiones una experiencia duradera de profunda paz interior.

Pero lo que a veces me resulta incluso más fascinante es que centrándome de forma regular en estos principios para mis clientes, estando en este proceso día a día, no puedo evitar que me cambien a mí. Hacer este trabajo ha desarrollado en mí la paciencia, la tranquilidad, una curiosidad sin prejuicios, una comprensión y apreciación más profundas del cuerpo-mente, así como una gran confianza en la fluidez de la vida.

Al final del día, volvemos a caminar despacio por la sala llevando la atención hacia dentro, veo lumbares más blandas que ahora permiten un balanceo libre del peso de la pelvis, hombros más anchos y brazos que cuelgan confortablemente. Largos y elegantes cuellos dan paso a rostros abiertos y sonrientes. Se respira un cálido ambiente en el grupo. En esta atmósfera de confianza, se comparten libremente las sonrisas. Estamos recogiendo los beneficios de todo un día practicando un modo más ligero de ser/estar.

¿Es sólo un efecto de la luz o todo el grupo se ha vuelto 10 años más joven?

Roger Tolle es Profesional del Trager® desde hace 20 años y actualmente enseña todos los niveles del Programa de Formación para Trager Internacional. Su práctica y enseñanza son fruto de la fluidez, elegancia y juego de 15 años de experiencia como bailarín profesional y de un profundo conocimiento del cuerpo en movimiento por su extenso estudio con Milton Trager y otros pioneros en el campo de la educación del movimiento somático.