

# UNE VAGUE TRAGER

**Micheline Raymond est praticienne certifiée en Trager ainsi que massothérapeute agréée.**

**Elle s'est inspirée de recherches provenant de divers écrits que vous pouvez consulter par le biais de [www.tragerquebec.com](http://www.tragerquebec.com)**

**Cet article a été rédigé au nom de l'Association Trager Québec.**

Depuis déjà 25 ans, une vague Trager<sup>md</sup>\* déferle sur le Québec. C'est en mai dernier, plus précisément les 21 et 22 mai 2011, que l'Association Trager Québec a fêté ses 25 ans lors d'un important colloque qui s'est tenu à Montréal.

Cet événement, qui a réuni plus de 80 personnes, une véritable réussite, comportait des ateliers très intéressants présentés par des conférenciers chevronnés : D<sup>r</sup> Jacques Cornellier pour le système nerveux et la sensation, Mme Katriona Shawki pour la réponse réflexe ainsi que M. Jonathan Grenier, pour l'univers des réseaux sociaux.

## **De la sensation à l'inconscient**

Je me permets ici de citer les propos du D<sup>r</sup> Jacques Cornellier, tellement ils illustrent l'essence même de l'approche Trager :

« Le fuseau neuromusculaire ne se compare en rien aux autres récepteurs sensoriels. Le dernier arrivé dans l'évolution, par sa grande complexité, il contribue à l'harmonie musculaire par la micro-macro-synchronisation des fibres intra et inter-musculaires. Dû à son impressionnant effet rebond, le fuseau neuromusculaire est particulièrement difficile à soigner lorsqu'il est défectueux et la vague Trager est une approche unique capable d'atteindre progressivement le cœur de son mécanisme ».

C'est donc dans la puissance de la sensation que se pratique le Trager et non dans le vouloir. Les termes « il faut

\* Trager, Mentastics et Nuage dansant sont des marques déposées de Trager International. Ils porteront le « md » une seule fois pour alléger le texte.



D<sup>r</sup> Jacques Cornellier

# SUR LE QUÉBEC

que» et «tu dois» n'existent pas dans cette approche. On ne force pas une personne à détendre son cou ou son bras, par exemple, car l'effet contraire risque de se produire. À cet effet, D<sup>r</sup> Cornellier dira : «La vague ne se rendra pas dans la même profondeur».

Et on ne va jamais dans la douleur. On transmet à travers le mouvement, une sensation de légèreté, de flexibilité, d'espace et de liberté là où il y a de la tension; du bien-être là où se trouve de la douleur. L'inconscient et le système nerveux central enregistrent ces sensations et les rediffusent immédiatement dans le corps pour atteindre les tissus, les muscles et articulations, d'où les résultats en profondeur. Et l'inconscient va se souvenir et garder en mémoire ces sensations bénéfiques tout comme il se souvient d'un numéro de téléphone, par exemple.

L'inconscient était perçu par le D<sup>r</sup> Milton Trager comme une «banque de données de sensations» que l'on peut utiliser et enrichir. Il en disait d'ailleurs : «Je suis convaincu que pour chaque raideur physique, il existe dans l'inconscient une contrepartie psychique exactement du même degré que la manifestation physique».

## Le *hook-up*

En tant que praticien(ne), pour mieux être à l'écoute de l'autre, nous devons être bien avec nous-même et nous retrouver dans un état de souplesse et de calme, autant psychique que physique, d'où l'importance du *hook-up*, c'est-à-dire cet état méditatif en éveil, nommé ainsi par D<sup>r</sup> Milton Trager. En état de cette présence/éveil, nous pouvons transmettre calme, paix, sérénité et détente complète à la personne qui reçoit une séance Trager.

D<sup>r</sup> Cornellier ajoutera : «Si je suis dans un état *hook-up*, je permets à l'extraordinaire de se produire et à la vague de voyager dans les profondeurs insoupçonnées».

D'ailleurs, Katriona Shawki insistait aussi sur l'importance du *hook-up* et de l'écoute lors de l'utilisation de la réponse réflexe afin que cette attention permette de sentir ce qui se passe dans le corps de l'autre.

Somme toute, c'est la qualité de présence et d'un toucher en douceur qui rend les mains capables d'écouter en profondeur, invitant ainsi au relâchement tout en déclenchant le processus d'autoguérison.



Jonathan  
Grenier

« Le corps découvre  
une légèreté nouvelle.

Il n'a plus d'âge ».

– Milton Trager

D<sup>r</sup> Milton Trager prodiguant une séance.

Photo tirée du site : [www.bio-sante.be/methode-trager.html](http://www.bio-sante.be/methode-trager.html)

## Un peu d'histoire !

### D<sup>r</sup> Milton Trager

C'est à l'âge de 18 ans que D<sup>r</sup> Milton Trager (1908-1997) découvre par hasard les premiers principes de son approche pendant qu'il donne un massage à son entraîneur de boxe. Étonné de l'effet produit sur celui-ci, Milton Trager se met ensuite à expérimenter son toucher sur les personnes éprouvant douleurs et rigidité tant musculaires qu'au niveau des articulations.

Il a consacré plus de 50 années à élaborer son approche et, pour connaître encore plus le mécanisme du corps humain, il a fait ses études de médecine à 40 ans. Il a pratiqué son approche jusqu'à sa mort.

Voici une de ses réflexions pertinentes : « Les mouvements Trager créent des vagues dont la résonance se propage à travers le corps et qui ont pour effet de décrisper et d'alléger autant le corps que l'esprit ».

## Pratiquer l'approche Trager

Le Trager s'adapte à la condition physique, se pratique sans huile et peut être donné sur les vêtements. Par l'utilisation des mouvements souples et rythmés composés d'étirements, de balancements, de compressions légères, de tractions, de vibrations segmentaires, la séance Trager est une invitation à sentir le lâcher-prise ainsi qu'à la rééducation du mouvement. Elle apporte souplesse, mobilité, légèreté et espace dans le corps, ainsi qu'une profonde détente psychique et physique, un plein d'énergie.

L'approche Trager est également recommandée aux personnes souffrant de troubles neuromusculaires, Parkinson, dystrophie musculaire, sclérose en plaque, fibromyalgie, maux de tête, tensions de la mâchoire, du cou, des épaules, du dos et de la région lombaire, de traumatismes squeletto-musculaires.

Cette approche a fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques, notamment celles sur les effets du Trager sur la

maladie de Parkinson, sur les personnes ayant subi un AVC, ou sur les maux de tête chroniques.

Pour en savoir plus sur le Trager et pour trouver un praticien, vous pouvez visiter le site [www.tragerquebec.com](http://www.tragerquebec.com)

Également, le ou la praticienne propose des mouvements appelés Mentastics<sup>md</sup> et appropriés à l'état de chaque personne, de telle sorte que l'apprentissage du rappel de l'effet positif de la séance va se poursuivre. Ces petits mouvements de relâchement musculaire et articulaire s'intègrent bien aux activités quotidiennes. Pratiqués sans aucun effort, ils permettent à chaque personne de faire de l'auto-Trager ou de retrouver la même sensation de bien-être que celle ressentie pendant une séance de Trager.

## Devenir praticien(e) en Trager et se faire connaître

On trouve des praticiens en approche Trager dans plus de 25 pays.

Au Québec, la formation en Trager et en mouvements Mentastics est assumée par les formateurs reconnus au sein de deux écoles accréditées par la FQM: l'école Accès Trager (à Montréal) et l'école Équilibre et détente (à Rimouski). Pour en savoir plus sur la formation, visitez [www.tragerquebec.com](http://www.tragerquebec.com). On peut aussi recevoir des formations dans d'autres endroits du Québec.

Ces formateurs sont certifiés par Trager International; ils ont reçu leur formation auprès du D<sup>r</sup> Milton Trager, le créateur de cette approche.

Et comment se faire connaître une fois praticien(ne) en Trager?

À cause des nouvelles technologies (Facebook, Twitter, Linked In, Google Places, YouTube, etc.), l'espace-temps a considérablement évolué. L'atelier de Jonathan Grenier s'est donc avéré très utile. En ces temps modernes, les sites Internet et les réseaux sociaux sont devenus des incontournables pour la promotion de nos activités professionnelles. En maîtrisant mieux ces outils, nous pouvons avoir une visibilité accrue, une meilleure communication entre praticiens et avec nos clients.

## En conclusion

Ce colloque 2011 a été source d'apprentissages et d'inspiration.

Il a permis de se réunir et d'honorer certains de nos membres.

Il en résulte un élan professionnel fort dynamique pour le futur. Dans l'immédiat, cela se traduit par le lancement d'un nouveau dépliant, d'un nouveau logo et une volonté de croissance accrue.

Ainsi, l'AQT fait peau neuve et devient: l'Association Trager Québec.



Notre image corporative intègre le logo de Trager International, une calligraphie signifiant *nuage dansant* dans l'écriture chinoise.

Notre dépliant reflète l'image de notre dynamisme reliant le ciel et la terre, le corps et l'esprit.

Chacun de nous entretenons notre élan à travers notre pratique, tout en nous dirigeant vers une participation nombreuse au Colloque international Trager qui aura lieu en septembre 2012 en Italie.

« Nous avons aussi voulu aller plus loin, mentionne Sylvie Bédard, directrice générale de la FQM. Plusieurs malades n'ont pas les moyens de se payer des traitements de massothérapie régulièrement. Nous avons donc créé la Fondation québécoise de la massothérapie et souscrit à un partenariat avec la Fondation québécoise du cancer pour offrir 2 000 traitements à seulement 10 \$, dès cette année. En moyenne, un traitement de massothérapie coûte normalement 60 \$ . »

Les soins de massothérapie sont offerts dans les centres de la Fondation québécoise du cancer, à Montréal, Québec, Trois-Rivières, Gatineau et à Sherbrooke. Ces centres régionaux accueillent des gens de toutes les régions qui viennent se faire soigner dans les grands centres hospitaliers. « Et nous travaillons à étendre le réseau de massothérapeutes qualifiés à toutes les autres régions. »

Richard Béliveau, docteur en biochimie et chroniqueur en santé à la télévision, a trouvé ce partenariat si louable qu'il a accepté d'en être le porte-parole. « Au-delà des bienfaits physiques qu'apporte la massothérapie, dit le scientifique, les massothérapeutes agréés apportent également un réconfort et un soutien à des personnes en détresse qui en ont grandement besoin. »

La création de la Fondation a suscité beaucoup d'enthousiasme et de fierté chez les membres de la FQM, mentionne Mme Bédard. « Ça valorise la profession. Elle prend de plus en plus sa place parmi les autres spécialités des soins de santé. »