



Wat is Mentastics®?

Een weg naar mindful, natuurlijk bewegen
een weg naar gemak,
een weg naar verjonging

Wat is lichter? Wat is zachter? Wat is vrijer?

Met deze vragen lanceerde Milton Trager de Trager® Approach – een methode die wereldwijd mensen helpt met meer vrijheid en gemak te bewegen, natuurlijk zonder onnodige spierspanning – dit nieuwe bewustzijn in bewegen is een sleutel tot helen, gezondheid en wel-zijn.



Mentastics? Nog niet van gehoord? Niet makkelijk uit te leggen, echter wel zo gevoeld, zo ervaren en zo meegenomen voor de rest van je leven! Het is voornamelijk weer in voeling komen met je lichaam! Mentastics zijn geen oefeningen maar een nieuw bewustzijn om je lichaam te bewegen, zoals je als kind hebt ervaren, vanuit natuurlijkheid, zonder streven, ambitie, onnodige kracht inspanning. In de Mentastics hervinden we onze natuurlijke lichaamshouding terug, in tune met de zwaartekracht en dat brengt gemak, flexibiliteit, energie en goed gevoel, vreugde met zich mee.

Trager® Mentastics is een bijzondere benadering tot lichaamsbeweging die ons kan bevrijden van door stress opgeslagen spanningen en die pijnen, stijfheid en ongemak vervangt door plezierige gewaarwordingen. De bewegingen zijn

makkelijk, zacht en zijn voor mensen van alle leeftijden of welke lichamelijke conditie ook. Ze brengen je een weg naar leeftijdloosheid – een gracieuze, vrije en energieke staat van zijn. De vraagstelling: Wat is vrijer? kan kwalitatieve veranderingen teweeg brengen – niet alleen in de fysieke bewegingen maar ook in het voelen van je houding en mentaal/emotionele attitudes in je ademhaling en geest.

Mentastics is bewust wording – aldus geen oefeningen. Eenmaal als je de slag te pakken hebt, ervaar je het in oa in kan je het al je lichamelijke activiteiten integreren;

In je Zhi-neng , Thai Chi beoefening, sport, yoga, koken, computerwerk enz. krijgen een nieuwe beleving vanuit lichtheid, gemak. De eenvoud en simpelheid van Mentastics maken dat iedereen het gelijk kan voelen hoe makkelijk en natuurlijk we kunnen bewegen en kunnen zijn in verbinding met onszelf en in verbinding met alles rondom ons. Milton Trager noemt dit in **hook-up zijn!**

Mentastics is een waardevolle toevoeging voor zij die werken in de gezondheidszorg, voor masseurs, somatic body workers en zij die bewegingsleer onderrichten.

Mentastics zelfhelp bewegingen worden onderwezen in individuele sessies of klassen en zijn onderdeel van een Trager behandeling

Het is re-educatie, het aanleren van bewegingen die je zelf kan beleven om weer in balans te zijn. Het is een speelse verkenning van “wat vrijer” kan zijn voor je lichaam. Het maakt als snel deel uit van je dagelijkse zorg voor jezelf waardoor je gevoelens van gemak, vrijheid, flexibiliteit en plezier versterkt en oproept. En also stress en spanning verlicht

Mentastics zijn ook een onderdeel van een Trager behandeling. Daardoor kan je de ervaringen van ruimte, zachtheid, soepelheid etc die je ervaart tijdens het tafelwerk verder zelf terug oproepen en verfijnen in je dagelijks zijn. Het is een waar handvat naar zelf genezing.

De Trager Behandeling omvat oa zachte schommelende bewegingen, taking the slack out en recall - waardoor op een diep neurologisch level diepe ontspanning en loslaten mogelijk wordt gemaakt, waardoor spieren en gewrichten worden losgemaakt en hun natuurlijke tonus hervinden.



De combinatie Mentastics en Tafelwerk geven prachtige resultaten bij rug klachten, frozen shoulder, burn – out, slapeloosheid, psychische disbalans, Parkinson, MS en als ondersteuning voor jongeren om op jonge leeftijd de juiste houding weer te ervaren die hen steunt om krachtig in het leven te staan, goed achter de computer te zitten en helpt stress en burn-out te voorkomen.

Vreugde beleven in bewegen!

Getuigenissen

De Tragersessies en Mentastics hebben mij meer bewustwording gegeven van mijn lichaam, waardoor ik ook rustiger en meer aanwezig ben. Van moeten en willen ben ik meer aan het spelen, genieten, zijn. Ik integreer het ook in mijn werk en dat is zoveel leuker en minder vermoeiend geworden!-Heidi K.

Liefdevoller omgaan met je lichaam, merkbaar in lichaam en geest, zachtheid. Na de mentasticsles ben je lichter ,meer geaard en vrolijker. Els M.

De Mentastics en sessies met Satsavya hebben me gegeven dat ik zelf de tools in handen heb om te ontspannen. En ook de ontspanning opzoeken tijdens het muziekmaken (piano. Viool) heb ik geleerd nu! Helen J.

Mentastics heeft me weer in verbinding gebracht met mijn lichaam en mijn natuurlijke manier van bewegen. De eenvoud en het gemak waarmee je je opnieuw

leert verhouden tot je lichaam zorgt voor een hernieuwde zijns-toestand en verlevendigt je denken, voelen en handelen. Pijnlijke plekken in het lichaam worden weer zacht, soepel en ontspannen, zoals ik nog niet eerder heb ervaren. De opgelopen trauma's in mijn leven en de daarmee gedurende jarenlange patronen van gejaagdheid en negatieve copings strategieën maken plaats voor openheid, lichtheid en ruimte. Ik doe nog niet zo lang mentastics, maar de ervaringen ermee zijn duidelijk van positieve invloed op mijn kwaliteit van leven. R.Vonk

Mentastics heeft me lichamelijk sterker gemaakt. Ik heb bijna nooit geen rugklachten meer, door deze verkeerd te gebruiken, en steeds over mijn grenzen te gaan. Het is geïntegreerd in mijn werk en mijn dagelijks leven. Zodat ik veel minder last heb van lichamelijke ongemakken. Ik voel me sterker, heb meer zelfvertrouwen, en ben opener geworden. Het werkt ook door in je psyche. Ik zou het iedereen aan willen bevelen. Riky V.

VRIJ BEWEGEN MET TRAGER-MENTASTICS
DE WARMTE , SPEELSHEID EN EENVOUD VAN HET ERVAREN VAN HET LES
GEVEN

HEEFT EEN DIEPE WERKING OP HET LICHAAM.

DOELTREFFEND ZOALS GEVOEL, LICHAAMSHOUDING, SOEPELHEID,
PREVENTIE.ENZ.

ELKE DAG , DE ERVARING VAN DE ONTSPANNING .

ONZE EERSTE LES WAS EEN PROEF LES ,

ENNOOIT MEER GESTOPT . JAN EN CORRY

Ik merk dat ik nog zelden lage rugpijn heb !!! Dat komt zeker door de aandacht op heupbreedte en op de juiste wijze staan !

Verder ervaar ik steeds vaker dat ik mijn kaken meer ontspan , doordat ik eindelijk mijn hoofd kan laten rusten op de atlas!!!

Het zo duidelijk voelen van ruimte, zachtheid en toch stevigheid na de bewegingen is iedere keer weer een verrassing en heel fijn - Marian

Mentastics met Satsavya hebben me ontzettend geholpen in mijn golf practise. Het terug staan in mijn natuurlijke houding, waardoor ik nog meer vanuit mijn gewicht speel. Het is zo simpel dat het bijna niet te geloven is. Minder is meer. - Amallesh G.

Mentastics heeft mij soepelheid en ontspanning gebracht, vroeger had ik gespannen rugspieren na een uur werken in mijn tuin, daar heb ik nu geen last meer van, sinds ik mentastics doe voelt mijn lijf ruimer, zachter, meer in balans,

ik ben me meer bewust van mijn manier van bewegen, Satsavya geeft les op een lekker ontspannen manier, presteren staat niet in ons woordenboek. Rita L.

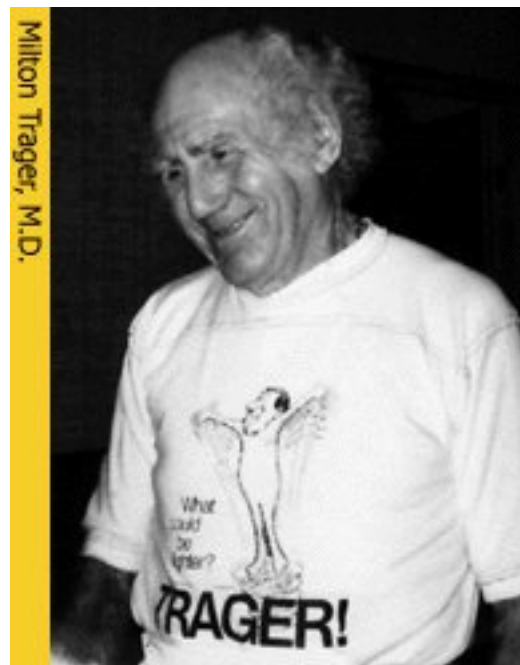
ZipZen Mentastics

“Lichtheid, zachtheid en gemak voor je lichaam en geest.”

Satsavya is een enthousiast, ervaren Trager® Practitioner en Mentastics®Instructor - zij verzorgt workshops lichaamsbewustzijn, Mentastics workshops en meditaties wereldwijd.



“Er is een manier, die lichter is, vrijer is. Een manier waar werk, alsook spel en dans wordt en een levend gezang. We kunnen deze manier leren.” Milton Trager



Trager en Mentastics zijn gebleken een ware ondersteuning bij MS, Parkinson, rugklachten en meer . Tevens voor dansers en sporters een ware ondersteuning!
www.trager.com en tragerus.org.com zie onder articles.