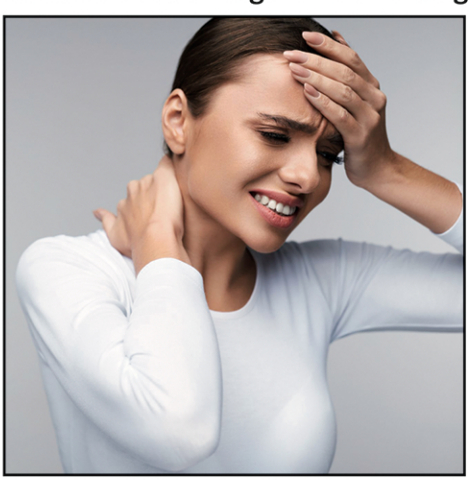
Nekklachten verdwijnen in de praktijk via Trager®

Veel mensen hebben last van hun nek. Draaien is een probleem, achteromkijken in de auto lukt niet, lekker liggen op een kussen 's nachts gaat niet. Kortom nekklachten zijn een signaal dat het niet goed doorstroomt in je lichaam. Dat komt doordat de nek niet wordt ondersteund door de schouders en de rug. Samenwerking is de oplossing volgens Trager.



Dr. Milton Trager (1908-1997 US) was arts en grondlegger van de Trager®-methode. Hij ontdekte dat alle spanning in ons hoofd zijn weerslag heeft op spieren en bindweefsel. "Je lichaam zit niet vast, het zijn je gedachten", zei hij. Zijn levenswerk bestond eruit de weerstand in het hoofd te omzeilen zodat het lichaam weer kon loslaten en ontspannen. Hij werkte vooral met mensen met fysieke beperkingen. In zijn voetsporen zijn vele leraren over de hele wereld met zijn werk doorgegaan.

Speelse technieken

Trager is een zachte methode die alle weerstand omzeilt. De werkwijze past zich naadloos aan bij ieder lichaam. De jongste cliënt is 5 weken oud en de oudste 92 jaar. De gebruikte begrippen geven de speelsheid van de methode weer: gewicht voelen, compressie en verlenging, verbinding, golvend, ritme, ademruimte en pauze.
Trager maakt je bewust van de compensatiemechanismen in je bewegingen en je laat ze los. "Het is de mooiste en meest liefdevolle manier om contact met je eigen lichaam te ervaren", aldus een cliënt.

Voor wie?

Veel mensen hebben klachten die afkomstig zijn uit de nek. Door de nek lopen alle belangrijke snelwegen van ons lichaam (bloed, lucht, voedsel, zenuwbanen). Trager met 'de Nek' laat je ervaren hoe je de nek kunt loslaten, hoe je hem moeiteloos kunt draaien en bewegen. Bekijk de wereld eens van een andere kant!

Afspraak en informatie:

Praktijk voor Rebalancing® en Trager®
Janneke Venema, tel.: 055 - 355 68 39
www.rebalancing-apeldoorn.nl