

Miltä tuntuisi liikkua niin, että mieli ja liike ovat yhtä?
Miltä tuntuisi liikkua ilman liiallista yrittämistä ja ponnistelua?
Miltä tuntuisi olla ja elää kevyemmin, pehmeämmin ja vapaammin?



Mentastics-liikunta on yhdysvaltalaisen lääkärin Milton Tragerin kehittämä liikuntamuoto, jossa liike syventää tietoisuutta ja läsnäoloa hetkessä. Tässä kirjassa esitellään Mentastics-liikunnan ja Trager-terapian peruseriaatteita sekä yksinkertaisia liikkeitä, joilla jokainen voi hoitaa omaa hyvinvointiaan.

Mentastics-liikunnan tarkoituksena on palauttaa ja ylläpitää kehon ja mielen iättömyys. Iätön keho liikkuu kauniisti ja voi hyvin.

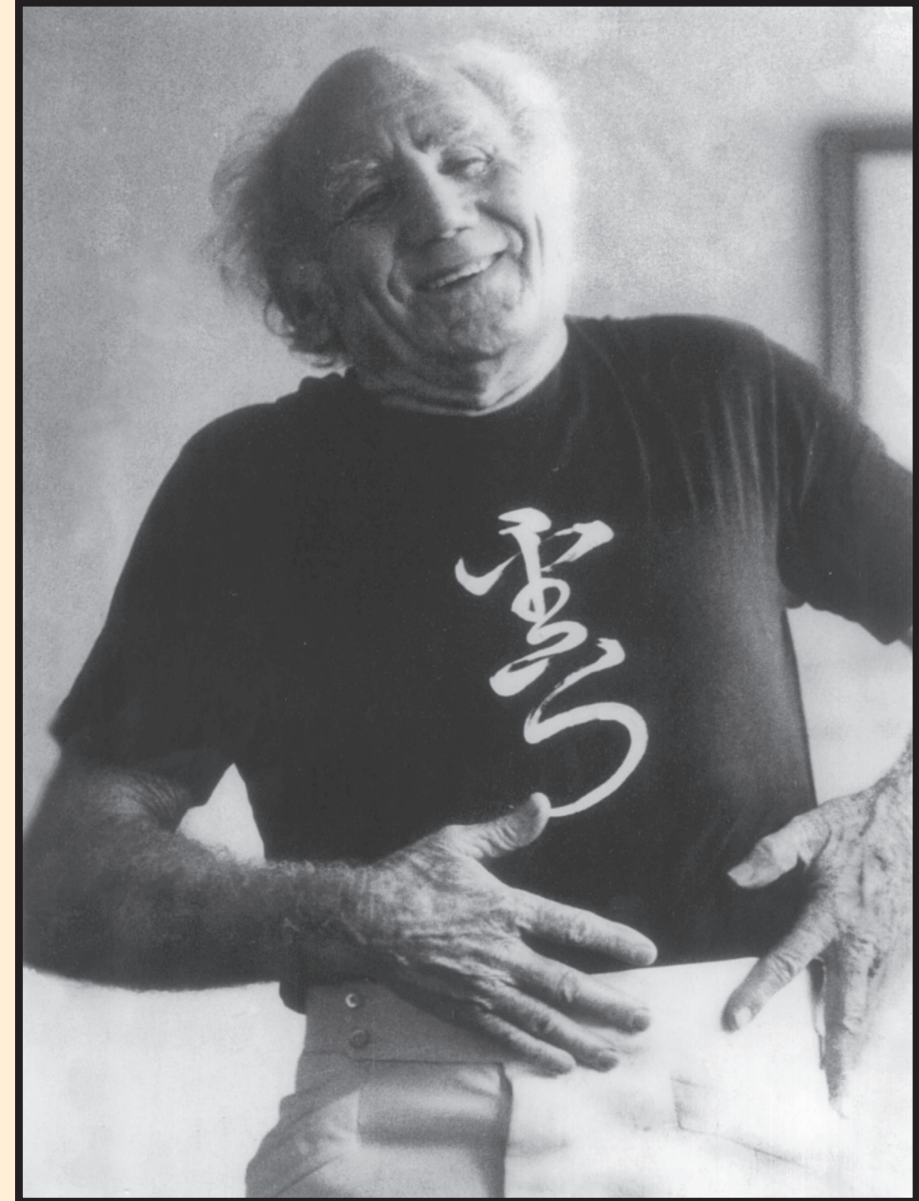
Suomen Trager-yhdistys ry

ISBN 978-952-93-1963-3



9 789529 319633

Milton Trager KOTONA KEHOSSA – LÄSNÄ LIIKKEESSÄ



KOTONA KEHOSSA LÄSNÄ LIIKKEESSÄ

Mentastics-liikunnan ja Trager-terapian periaatteita

Milton Trager

KOTONA KEHOSSA LÄSNÄ LIIKKEESSÄ

Mentastics-liikunnan ja Trager-terapian periaatteita



Milton Trager, M.D.

Yhteistyössä: Cathy Hammond, Ph.D.
(aiemmin Cathy Guadagno, Ph.D.)

Suomentanut: Antti Marjakangas

Englanninkielisen alkuteoksen 1. painos, 1987

Trager, Milton
Trager Mentastics; movement as a way to agelessness

ISBN: 0-88268-067-6

Copyright © 1987 Milton Trager, MD, Cathy Hammond ja Trager International

Kansikuva: Helene Closset (kuvassa Milton Trager), muiden kuvien oikeudet lueteltu sivulla 174

Suomennos tehty 1. painoksen mukaan

2. englanninkielinen painos 1995

Trager, Milton
Movement as a way to agelessness: a guide to Trager Mentastics/ Milton Trager with Cathy
Hammond; foreword by Turnley Walker.

Copyright © 1987, 1995 Milton Trager, MD, Cathy Hammond
ja Trager International

ISBN: 0-88268-167-2

Trager® ja Mentastics® ja "Tanssiva Pilvi" -logo ovat Trager Internationalin omistamia tuote-
merkkejä.

Kaikki oikeudet pidätetään.

Suomenkielinen painos 2013

KOTONA KEHOSSA – LÄSNÄ LIIKKEESSÄ
Mentastics-liikunnan ja Trager-terapian periaatteita

Kustantaja: Suomen Trager-yhdistys ry

ISBN 978-952-93-1963-3 (nid.)

ISBN 978-952-93-1964-0 (PDF)

Toimituskunta: Sirpa Jauhiainen, Antti Marjakangas, Anni Rinta-Harri ja Marjatta Valkama

Painopaikka: Metropolia digipaino, Espoo

Sisällys

Alkusanat	7
Mitä on Mentastics-liikunta?	9
Esittely	13

OSA I LÄHTÖKOHDAT

Trager Mentastics – synty ja kehitys	19
Mentastics-liikunnan periaatteet ja filosofia	36
Hook-up-tila – meditatiivinen prosessi	56
Rentoutuminen – tunnekokemus	80
Mentastics-liikunnan soveltaminen urheiluun ja vammoihin	88
Mentastics-liikunta Trager-terapian yhteydessä	98
Ongelmaselät	108

OSA II MENTASTICS-LIIKKEITÄ

Potkaisu jaloilla	117
Pidentyminen ilman venytystä – hyvän ryhdin salaisuus	129
Painonsiirto	137
Kehon sivujen pidentyminen	142
Mentastics-liikkeitä käsivarsille	146
Käsivarsien heilutus	160
Tuulimylly	164
Rintakehän avaaminen ja hook-up-tilan syventäminen	168
Hengityksen helppous	172
Valokuvien oikeudet	174

Tämä kirja on omistettu kahdelle elämäni naiselle,
jotka mahdollistivat tämän kaiken.

Alkusanat

Miltä tuntuisi liikkua niin, että mieli ja liike ovat yhtä?

Miltä tuntuisi liikkua ilman liiallista yrittämistä ja ponnistelua?

Milton Trager (1908-1997) oli Mentastics-liikunnan ja kehoterapiana tunnetun Trager-terapian luoja ja kehittäjä. Mentastics, joka tulee sanoista "mental gymnastics", tarkoittaa mielen ohjaamaa liikuntaa, joka lempeästi vapauttaa kehon ja mielen jännityksiä. Trager-terapeutteja ja Mentastics-liikunnanohjaajia on Suomessa koulutettu vuodesta 2003. Suomeksi käännettyä kirjallisuutta on kaivattu kauan, joten tämä kirja on tervetullut sekä Trager-terapeuteille että jokaiselle omasta hyvinvoinnistaan kiinnostuneelle. Kirja on painettu ensimmäisen kerran 1987, mutta sen sisältö on ajaton ja myös ajankohtainen nyt, kun erilaiset kehon ja mielen yhdistävät tekniikat ja ns. somaattiset menetelmät ovat tunnustettuja harjoittelumuotoja.

Milton Trager opetti menetelmäänsä Yhdysvalloissa vuosikymmeniä. Tähän kirjaan on koottu hänen sanojaan ja ajatteluaan. Kirjassa ja sen käännöksessä on haluttu olla uskollisia Miltonin omalle äänelle ja myös kuvamateriaali on alkupeleistä. Kirja on hyvin kokemuksellinen ja antaa yksinkertaisia ohjeita tutkia ja kokea luonnollisen liikkumisen tervehdyttävää vaikutusta.

Mentastics-liikunnan perusajatuksena on "hook-up", joka on rentoutunutta tietoisuuden avaamista ympäröivälle elämänvoimalle. Hook-up-käsite* suomentuu huonosti, joten se on haluttu jättää alkuperäiseen muotoonsa. Hook-up-tilassa mieli tyhjentyy ja kehoa elävöittävä virtaus vahvistuu. Kehon myönteisen tunnekokemuksen myötä rentoutuminen tapahtuu luonnollisesti ja stressi laukeaa. Mentastics ehkäisee myös ikääntymiseen liittyvää jäykkyyttä, liikerajoituksia ja jännityksiä. Milton Trager sanoo, että iättömyys ei ole kuitenkaan sama asia kuin nuorekkuus. Iätön keho on vapaa, avoin ja hyvinvoiva keho. Kokemalla enemmän iloa liikkeessä, voi kokea enemmän iloa elämässä. Siksi Mentastics-liikunta sopii erinomaisesti kaikenikäisille jokapäiväiseksi itsehoidoksi.

* "to hook up" = kytkeä, liittää, yhdistyä

Trager-terapeutti antaa Trager-hoidossa pehmeän ja miellyttävän kosketuksen avulla kehollisen kokemuksen, jonka hoidon vastaanottaja voi Mentastics-liikuntaa harjoittamalla palauttaa mieleensä milloin tahansa kutsumalla tuota tuntemusta avoimilla kysymyksillä ja kehon kuuntelulla. Kun teemme istumatyötä, ajamme paljon autoa, kuntoilemme ja urheilemme, voimme Mentastics-liikunnalla hoitaa ja ehkäistä kipuja ja vammoja. Liikkeet ovat yksinkertaisia ja helppoja. Tärkeintä on, että mieli on läsnä liikkeessä ja kuuntelee, mitä keho juuri nyt kaipaa ja tarvitsee. Leiki ja löydä – etsi oma tapasi.

Kukapa meistä ei haluaisi elää keveämpää, pehmeämpää ja vapaampaa elämää?

Helsingissä, tammikuu 2013

Anni Rinta-Harri
Suomen Trager-yhdistys ry

Mitä on Mentastics-liikunta?

Kehon aallot

Kaikki liike maan päällä – olkoon se veden, tuulen tai elävien olentojen – on aaltomaista.

Ääni ja valo ilmenevät aaltoina, joilla on tietty taajuus ja aallonpituus. Mentastics-liikkeet saavat aikaan kehon läpi kulkevia aaltomaisia värähtelyjä, jotka rentouttavat ja keventävät sekä kehoa että mieltä.

lätön keho liikkuu kauniisti. Se säilyy uskollisena aaltoluonteelleen liikkumalla sulavasti ja varmasti, ei jäykästi ja varoen. Se on kantajalleen miellyttävä, ja ryhti on luonnollisen suora. Se ei luhistu helposti stressin eikä fyysisten taakkojen alle. Tällainen keho on kaunis kaiken ikää!

Mentastics-liikunnan tarkoituksena on palauttaa sekä ylläpitää kehon ja mielen iättömyys. Nimi Mentastics on keksitty sanoista "mental gymnastics". Sillä tarkoitetaan erittäin lempeitä voimisteluliikkeitä, jotka mielen ohjaamina vapauttavat kehon jännityksistä.

Yksi Mentastics-liikunnan miellyttävimmistä ja luonnollisimmista piirteistä on tapa, jolla kehon omaa painoa käytetään eri kehonosien liikuttamiseen ja avaamiseen. Esimerkiksi käsivarsi voi roikkua ja heilua vapaasti painovoimaa myötäillen – ei sitä vastustaen. Tällä tavoin tehdyt liikkeet voivat viedä meidät syvään rentouden ja rauhan tilaan, jota Milton Trager kutsuu nimellä "hook-up".

Hook-up on meditaatiota. Milton Trager kuvailee sitä sulautumisena ja yhtymisenä energiaan, joka ympäröi kaikkia eläviä olentoja. Tämä energia on pystytty havaitsemaan ja jopa mittaamaan tieteellisesti. Voimme nähdä sen ja tutkia sitä tieteellisin menetelmin, kuten Kirlian-kuvauksella, jota kuvaillaan myöhemmin tässä kirjassa. Tärkeintä kuitenkin on, että voimme *kokea* hook-up-tilan. Voimme nauttia tässä tilassa hyvänolon tunteesta, joka elvyttää ja voimistaa meitä.

Miten aloittaa?

Mentastics-liikunta on helppoa ja yksinkertaista, ja voit kokeilla sitä välittömästi. Voit tuntea yhtä aikaa aktiivisuuden ja rauhan esimerkiksi näin:

Seiso tai istu mukavassa asennossa ja anna käsivarsiesi roikkua vapaasti vartalosi sivuilla. Kohota hitaasti ja jännittämättä toinen kätesi eteesi, ikään kuin aikoisit soittaa kitaraa. Soita kitaraa lempeästi ja tunne peukalosi paino, kun se heilahtelee vapaasti. Tunnet peukalon painon noin ranteen puoliväliin saakka. Kysy itseltäsi: "Mikä voisi olla kevyempää? Mikä voisi olla pehmeämpää?" Anna näiden kysymysten ohjata liikettä ja huomaa, miten ne vaikuttavat kätesi tuntemuksiin. Anna kätesi muuttua yhä kevyemmäksi. Huomaa, miten liikkeesi jalostuu, kun se vastaa mielesi viestiin.

Anna liikkeen jatkuu sormissa ja kämmenessä samalla, kun annat käsivartesi laskeutua roikkumaan vapaasti hartiaista, lähellä reittä tai tuolia. Tunne peukalosi paino ja käsivartesi kudosten värinä. Älä yritä saada kudoksia värisemään. Se tapahtuu ponnistelematta. Jos tunnet liikkeessä jäykkyyttä tai kankeutta, hidasta ja kysy uudelleen: "Mikä voisi olla kevyempää? Mikä voisi olla vapaampaa?" Kysy nämä kysymykset vaatimatta vastausta. Kysy ehdottamalla tuntemusta. Kysymyksillä ikään kuin houkuttelet tuntemusta esiin.

Pidä hetken tauko. Tunne puolten välinen ero käsissäsi ja hartioissasi. Huomaa, miten pieni määrä pehmeyttä voi vaikuttaa keho-mieleesi*. Kihelmöivät tuntemukset ja pehmeä värinä ovat merkkejä omasta elinvoimaisuudestasi. Mitä syvemmin aistit kehonosiesi painon ja leikit niillä, sitä rauhallisemmaksi mielesi muuttuu.

Tämä on vasta alkua. Mutta jo tätä yksinkertaista liikettä voidaan toistaa vuorotellen molemmilla käsillä yhä uudelleen ja uudelleen – syvällisin tuloksin. Se on liikemeditaatiota, ja sitä voidaan tehdä missä ja milloin tahansa.

Hook-up-tila on Mentastics-liikunnan perusta ja ensisijainen päämäärä. On kyse luonnollisesta olotilasta. Joskus metsässä tai meren rannalla kävellessämme hiljennymme ja tunnemme "yhdistyvämme" ympäristöömme. Niin yksinkertaista se on. Yhdistymme kahiseviin lehtiin tai edestakaisin tanssiviin aaltoihin – *sallimme* rauhan täyttää meidät.

*Suom.huom: Alkuperäinen termi on englanniksi "body/mind", joka kuvastaa kielellämme suoraan tavoittamatonta kehon ja mielen ykseyttä.

Tuloksia

Lukuisten ihmisten kokemat samankaltaiset vaikutukset Mentastics-liikunnasta ovat todistaneet sen tehokkuuden kautta vuosien. Yli kahdeksankymmentä vuotta sitten Milton Trager keksi Mentastics-liikunnan kuntoillessaan rannalla teini-ikäisenä. Lapsuudessaan hän oli ollut hintelä ja hauras. Hiljalleen nuorta Miltonia oli kuitenkin alkanut kiehtoa kehon toiminta, ja se, miten hän tunsi tyydytystä ja mielihyvää liikkuessaan vaivattoman rytmikkäästi. Hän oivalsi nopeasti, miten Mentastics-liikunta voisi parantaa ihmisten elämänlaatua. Tämä rohkaisi Milton Trageria omistautumaan menetelmänsä kehittämiseksi. Vaikka hän oli vahvasti sitoutunut työhönsä ja luotavainen sen tulevaisuuteen, hän ei voinut aavistaa, kuinka suuri vaikutus sillä tulisi olemaan. Milton Tragerin kekseliäs kehoterapia ja liikkumistapa nousivat julkiseen tietoisuuteen vasta vuonna 1975 kuuluisassa Esalen-instituutissa, Kalifornian Big Surissa. Kun hän esitteli työtään Esalenissa, vaikutus yleisöön oli voimakas ja herätti mielenkiintoa hänen työnsä laajempaan levittämiseen. Järjestettiin työpajoja ja myöhemmin perustettiin instituutti täysimittaista koulutusohjelmaa varten. Koulutus on laajentunut viime vuosikymmenien aikana ja nykyään eri puolilla maailmaa on yhteensä yli 2000 Trager-terapeuttia ja -opiskelijaa.

Minusta tuli yksi noista opiskelijoista ja minulla oli onni tavata Milton Trager 2-tason kurssilla vuonna 1979. Hänen maineensa oli lähes legendan veroinen. Olin kuullut tarinoita hänen viisaudestaan ja älykkyydestään, hänen parantavista käsistään, luovuudestaan, nerokkuudestaan sekä siitä, miten hän omistautui palvelemaan avun tarvitsijoita. Henkilökohtaisesti vaikutuin hänen välittömästi ja herkästä olemuksestaan, joka konkretisoitui hänen kuuluisassa ”Trager-kosketuksessaan” – kevyessä, mutta syvässä tavassa koskettaa. Hänen läsnäolonsa oli samalla voimakasta ja rauhallista. Tämä harvinainen yhdistelmä tekee hänen opettamastaan työskentelytavasta ainutlaatuisen. Siihen kuuluu Trager-terapia, jossa terapeutti käsittelee lempeästi hoitopöydällä lepäävän asiakkaan kehoa, ja Mentastics-liikunta (asiakkaan omat liikeharjoitukset) pöytätyöskentelyn osana tai erillisenä harjoituksena.

Olen kokenut *saavani tuloksia* Mentastics-liikunnasta, ja siitä syntyi tarve kirjoittaa tämä kirja. Rakastan tehdä Mentastics-liikkeitä joka päivä, ja ne auttavat pitämään kehoni kivuttomana. Ne ovat muuttaneet ryhtiäni ja tehneet kävelystäni, tanssistani ja uinnistani sulavampaa, helpompaa ja paremmin koordinoitua. Lisääntyneen hyvän olon kokeminen vanhenemisestä huolimatta on rohkaisevaa ja miellyttävää. Tätä päivittäistä uudistumista Milton Trager tarkoittaa puhuessaan iättömyydestä.

Käytännöllisesti katsoen jokainen voi hyötyä päivittäisestä Mentastics-harjoituksesta. Liikkeistä on apua moniin erilaisiin vaivoihin. Yksityisvastaanotollani olen nähnyt innostavia tuloksia fyysisten kipujen ja vammojen hoitamisessa, mukaan lukien alaselkäkiput, aivohalvaus ja niskan retkahdusvammat. On ollut mahtavaa nähdä tuloksia myös vaikeampien sairauksien, mm. Parkinsonin taudin, oireiden lievittämisessä. Jokapäiväinen Mentastics-harjoitus vähentää huomattavasti Parkinson-potilaiden jäykkyyttä ja parantaa heidän tasapainoaan.

Kirjassa käytetty runomuoto jäljittelee Milton Tragerin opetustyyliä. Ensimmäisessä osassa "Lähtökohdat" Milton Trager esittelee Mentastics-liikunnan kehityksen ja peruseriaatteet. Toinen osa "Mentastics-liikkeitä" on käytännönläheinen johdatus Mentastics-liikunnan harjoittamiseen. Kirja kannattaa lukea järjestyksessä alusta loppuun, jotta tutustumisesi Mentastics-liikuntaan tapahtuisi tietoisesti ja miellyttävästi.

Mentastics-liikunnasta on saatavilla useita DVD-tallenteita. Lisätietoja Trager-terapiasta ja Mentastics-liikunnasta löytyy Internet-osoitteista www.trager.fi ja www.trager.com sekä eri maiden Trager-yhdistysten Internet-sivuilta.

Kuinka paljon kevyempi ja vapaampi voit olla? Laita itsesi liikkeelle ja lähde leikkimieliselle tutkimusmatkalle. Mentastics-liikunnan kauneus ja haastavuus piilevät sen yksinkertaisuudessa.

Olen syvästi kiitollinen Milton Tragerille. Hänen työnsä on rikastuttanut ja laajentanut näkemystäni elämästä. Mentastics-liikunta on eloisa ja vaivaton polku kohti rakkaudellisempaa ja rauhallisempaa maailmaa meille ja lapsillemme.

Cathy Hammond, Ph.D.

(aiemmin Cathy Guadagno, Ph.D.)

Esittely

Tämän kirjan
ainoa tarkoitus
on houkutella lukija
ainutlaatuiselle liikkeelliselle tutkimusmatkalle
kohti sisäistä kasvua sekä
kehon ja mielen yhdistymistä.

Mentastics-liikunta on tarkoitettu heille,
jotka etsivät
keholleen ja mielelleen jotain
parempaa ja syvempää.
Mentastics-liikunta voi avata uuden oven
tuntemisen maailmaan.
Tunne on Mentastics-liikkeiden
ydin ja syvin olemus.

Jokainen meistä voi kasvaa
ja toteuttaa täydemmin omaa itseään
vain kokemalla jotain
erilaista ja parempaa.
Olemuksemme on muokkautunut
jokaisesta elämämmme tunnekokemuksesta,
psykkisestä ja fyysisestä,
positiivisesta ja negatiivisesta.

Nämä tunnekokemukset varastoituvat
tiedostamattomaan mieleen,
eikä niitä voi poistaa.

Aina kun käytän sanaa "tunne",
viittaa tiedostamattomaan mieleen.

Tietoinen mieli ei tunne.
Tiedostamaton on se osa mieltämme,
joka ei ole tietoinen.

"Mentastics" koostuu sanoista
"mental gymnastics".
Sillä tarkoitetaan mielen ohjaamia liikkeitä,
jotka luovat erilaisia tunteita:
keveyttä, vapautta, avoimuutta,
sulavuutta ja nautintoa.
Tuloksena on
iätön keho.

Mentastics-liikunta voi muuttaa vanhentumisen kulun.
Vanhentuminen alkaa varhain,
yleensä noin kymmenvuotiaana.
Syy ei ole kudoksissa.
Vanhentuessa koettu jäykistyminen
johtuu elämän vastoinkäymisistä.
Nämä kokemukset saattavat olla traumoja,
sairauksia tai pettymyksiä.

Jännitykset, rajoitteet ja jäykkyydet,
jotka aiheuttavat vanhentumisen,
eivät ole rakenteita kehossa,
vaan toimintatapoja mielessä.

Lääkäri MILTON TRAGER (1908-1997) kehitti Trager-terapian ja Mentastics-liikunnan, jotka muodostavat yhdessä ainutlaatuisen ”liikkeen uudelleenoppimisen” muodon. Hän valmistui lääkäriksi vuonna 1955 ensimmäisenä amerikkalaisena Autonoman yliopistosta (Guadalaraja, Meksiko) ja piti yleislääkärin yksityisvastaanottoa Waikikilla, Hawaijilla yhdeksäntoista vuoden ajan. Vuonna 1977 hän lopetti vastaanottonsa omistaakseen loppuelämänsä Trager-terapian ja Mentastics-liikunnan opiskelijoiden ja kouluttajien kouluttamiseen. Milton Trager kehitti terapiaansa yli 50 vuoden ajan luodakseen hyvinvointia ja vahvistaakseen kehon ja mielen syvällistä yhteyttä ja vuorovaikutusta. Trager-instituutti (nykyään Trager International) perustettiin tukemaan hänen työtään.

CATHY HAMMOND Ph.D. (aiemmin Cathy Guadagno Ph.D.) on suorittanut terveysterapian ja liikuntakasvatuksen, erityiskasvatuksen sekä kliinisen psykologian tutkinnot. Hammond opiskeli tri Milton Tragerin johdolla vuodesta 1979 ja toimi kansainvälisenä Trager-terapian ja Mentastics-liikunnan kouluttajana. Hänellä on sekä yksilö- että ryhmäpsykoterapian ja stressiin sekä kiputiloihin liittyvän biofeedback-terapian yksityisvastaanotto San Diegossa (Kalifornia, USA).



Tanssiva pilvi, kalligrafia, tehnyt Ai Chung-liang Huang Trager-instituutille (nykyään Trager International)

Kotona kehossa – läsnä liikkeessä

Varsinaisessa kirjassa yhteensä 176s, elävöittävä
kuvitus.

Kirjan tilaukset suoraan Suomen Trager-yhdistykseltä:
050-3380226 tai sirpa.jauhiainen@elisanet.fi

Kirjan hinta on 25€ + postikulut