

MADELEINE TIMMERMANS (1957-2021)

et MILTON TRAGER (1908-1997) ¹

QUEBEC – SEPTEMBRE 1987



¹ Photos reprises d'un album de photos remis lors des funérailles de Madeleine aux membres de l'association Trager® France et Belgique – Composition par Etienne Christiaens



Trager Mentastics

Movement as
a Way to Agelessness

by Milton Trager, M.D.,
with Cathy Guadagno, Ph.D.
Foreword by Turnley Walker

Mentastics, easy dancelike movements devised by Dr. Trager, ... sustain the sense of lightness and flexibility. —HARPER'S BAZAAR

Tragering feels great!—SELF CARE

Trager Mentastics is all "Zen and Tao."

—CHUNGLIANG AL HUANG, founder of the Living Tao Foundation, author of *Embrace Tiger, Return to Mountain* and *Quantum Soup*

[Milton Trager's] hands know everything that is in this book [*Balinese Character*].

—GREGORY BATESON, dedication in the book he co-authored with Margaret Mead

Of great value in treating a large variety of ills ... creating a high level of wellness.

—EMMETT E. MILLER, M.D., *Psychophysiological Medicine Stress Management*

The athlete can stay freer of muscle damage.
—JOHN PEARCY, Pres., Greater Austin Track Club

Trager Mentastics is an innovative experiential approach to movement and meditation designed to re-educate body and mind in the possibilities of free behavior. They are extremely gentle and simple to do and yet their impact is dramatic. The practitioner becomes almost instantly aware of new choices of movement and feeling, and he or she learns to function with a much greater range of motion, flexibility, coordination, alignment, balance, centeredness, and ease. People of all ages and abilities, from the athlete to the functionally impaired, can find pleasure and success using the Mentastic principle of free movement. There are Mentastics appropriate to every person and every problem. Some of the most common body problems—lower back syndrome, stress-derived tension—begin to get immediate relief doing this "exercise" (really a non-exercise) in a relaxed static and with the resulting heightened awareness. The overall effect is enhanced energy, deep relaxation, a sense of lightness, and improved physical, mental and emotional function—which together create agelessness. Dr. Trager has developed this revolutionary system over the past 60 years in conjunction with Trager Psychophysical Integration, a bodywork approach to movement reeducation done by skilled practitioners in a therapeutic context. Mentastics can be practiced independently of the hands-on bodywork. The international reputation of Dr. Trager's powerful system has created wide and enthusiastic anticipation of the long-promised book.

MILTON TRAGER, M.D., founder of Psychophysical Integration and Mentastics, is known for his dramatic impact on victims of polio, muscular dystrophy, respiratory problems, lower back syndrome, and chronic aches and pains. A former boxer, dancer, and actor (who worked for years in the film industry), he discovered his special gifts and became a physical therapist for the Navy in WW II and later a physician. Through his Trager Institute in Mill Valley, California he has trained and certified over 1,000 practitioners in the U.S.

Trager Mentastics

movement as
a way to agelessness



Milton Trager, M.D.

in collaboration with Cathy Guadagno

Job's Body

A Handbook for Bodywork

by Deane Juhan

Foreword by Ken Dychtwald

Job's Body is the book we've all been waiting for.—DR. KEN DYCHTWALD, from the Foreword, author of *Bodymind* and *Age Wave*

How delightful to discover that the first really definitive book on bodywork is also elegantly written, a joy to read.

—GEORGE LEONARD, author of *Education and Ecstasy* and *The Silent Pulse*

Deane Juhan brings a rare combination of theoretical skill and practical knowledge to his work with the human body. Pioneering...

—MICHAEL MURPHY, co-founder of Esalen Institute, author of *Golf in the Kingdom* and *The Psychic Side of Sports*

Job's Body is an incisive, in-depth examination of the human body with all its miracles and realities by a thoughtful and skillful bodywork practitioner. Scientific and very readable!

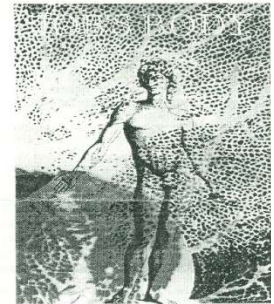
—CHUNGLIANG AL HUANG, founder of the Living Tao Foundation, author of *Embrace Tiger, Return to Mountain* and *Quantum Soup*

Job's Body gives a detailed and vivid picture of how the body responds to touch and therapeutic manipulation effects so many apparently miraculous cures. Easily accessible to the general reader and student of human potential, while offering a veritable reference library on the workings of the body-mind, it provides a tool and practical guide for the professional, bodyworker and movement instructor. Aiming to meet the needs of a renaissance of bodywork in America, Deane Juhan synthesizes scientific, historical and experiential data to support many of the claims of a wide variety of distinctly different techniques, such as Feldenkrais, Tragering, Roling, Shiatsu, Alexander, Rebirthing, Reichian/Bioenergetics, Zero-balancing, Trigger-point, as well as the various schools of massage. He shows too how bodywork is also mindwork, why touch-deprivation can lead to debilitating illness and even death, and how therapeutic touch can alter the course of a range of ailments and even change deep-seated patterns—both physical and psychological. He gives a comprehensive, clearly written portrait of the life of the body seen from the perspective of sensory input. The author offers many suggestions as to how skilled touch can be further developed and more widely accepted as part of professional health care.

DEANE JUHAN has been in residence at Esalen Institute in Big Sur since 1973. First trained in Esalen massage, he developed a private practice and led workshops in massage and seminars in anatomy and physiology for bodyworkers. In 1976 he met Dr. Milton Trager, founder of the Trager Institute for Psychophysical Integration, and has been a student of the Trager approach ever since. He is presently an instructor for the Trager Institute and has developed a series of classes on anatomy and physiology for Trager students, which he conducts all over the United States, in Canada and in Europe.

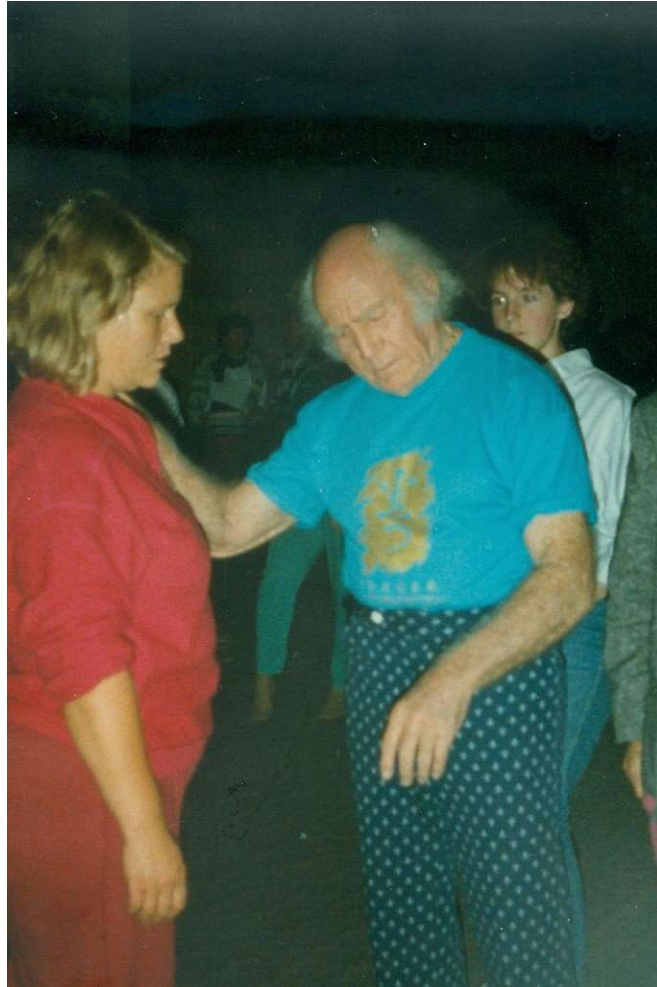
\$29.95cl, ISBN 0-88268-047-1; 400 pages, 7 x 10, over 200 illus. of anatomy, notes, bibliography
BODYWORK. HEALTH. PHYSICAL THERAPY

A Handbook for Bodywork



Deane Juhan

Foreword by Ken Dychtwald



Mentastics avec Milton (26-9-87)



Banquet et danse



Remise d'une couronne de fleur à Milton et Emily Trager par une praticienne Haïtienne



Remise d'une plaque commémorative par Sheila M Johnson à la praticienne de l'année : Fabienne Hirsh (deux autres plaques seront remises)



En chœur ou en solo avec les musiciens

MADELEINE TIMMERMANS (1957-2021)



AVIS NÉCROLOGIQUES

Anne, Claire (†), Gérard, François,

ses frères et sœurs;

Céline, Germain, Emmanuel, Valentin, Thomas, Amandine,
Léonie,

ses neveux et nièces;

ses petits-neveux et petites-nièces;

Samuel, Corentin, Valentin, Céline,

ses filleuls;

Ses nombreux amis et amies, cousins, cousines

ont la grande tristesse de vous faire part du décès de

Madeleine TIMMERMANS

Née à Etterbeek le 3 mars 1957.

S'est éteinte paisiblement le 19 août 2021 à Namur.

La célébration d'adieu a eu lieu dans l'intimité.

La famille sera présente le mardi 24 août 2021 dès 9 h 30
pour la levée du corps au funérarium des Pompes Funèbres
CHRISTIANE, Rue Omer Mottint 89, 5170 Bois-de-Villers.

CET AVIS TIENT LIEU DE FAIRE-PART.

Livret de condoléances sur:
www.funerailleschristiane.be

P.F et funérarium CHRISTIANE - Floreffe, Bois-de-Villers
tél : 0495/82.46.04 - 081/43.32.50

16-9-2021

Chères amies et amis Trageristes de Belgique... et d'ailleurs.

C'est avec beaucoup d'émotion que j'apprends le décès de Madeleine. J'ai toujours tellement apprécié sa présence dans les stages, principalement comme assistante, où elle était d'une présence si juste et profonde, d'une empathie empreinte du Hook Up qu'elle vivait au fond d'elle-même avec tellement de vérité.

Dans sa longue maladie, le Trager l'a toujours accompagnée lui permettant de garder au premier plan toutes les belles choses de la vie. Quand je lui donnait des séances, c'était pour moi à chaque fois une vraie leçon d'humilité.

Merci pour tout Madeleine !

Et enfin, je n'oublie pas que tu avais voyagé pour rencontrer Milton.

Nul doute que tu vas le retrouver au paradis du Trager.

Jean-Louis

en PJ: Pause bain de mer et Mentastics batons , stage Mentastics, La Rochelle, été 2009.





Photos envoyés par Jean Louis Marie

Au revoir Madeleine !

Madeleine, ce nom si doux qui lui allait si bien, La douceur et la bienveillance incarnée. Je perds moi aussi une amie (=quelqu'un qui fait du bien à l'âme).

J'ai aussi quelques souvenirs très forts, car cette douceur était une vraie force d'amour, d'ouverture, de présence, oui, de Hook-up., Que sa mémoire continue de nous animer, de nous "toucher"

Lors de ce stage de Mentastics de 2009, j'avais fait ce cliché que je vous offre aussi.

Demain commence un Niveau 2 à La Rochelle; ici aura lieu une journée de partages entre praticiens, je ne doute pas qu'elle nous accompagne.

Je pense tout particulièrement à vous amis belges très proches d'elle.

Le meilleur à chacun.

Avec le coeur,

Thérèse



Photo envoyée par Thérèse

Chère Madeleine,

Tu as laissé en moi des souvenirs si doux, MERCI

Dans mes premiers stages Trager, avec toi, en 2008, j'ai senti que tu incarnais et faisais vivre les principes du Trager avec conviction et légèreté à la fois, MERCI

Ton écoute et ta qualité de présence me rassuraient, MERCI

Ton grand sourire, ta douceur, ton authenticité, ton ouverture et ton grand cœur m'accompagnent et m'accompagneront longtemps.

Sois sûre que tu as semé beaucoup de bonheur autour de toi, même sans rien « faire », juste « être » la belle personne que tu étais.

Un jour, dans son témoignage, une de mes clientes a écrit dans mon livre d'or : « Je suis sûre qu'au Paradis, il y a une praticienne Trager. » Cela m'avait fait rire, maintenant je sais qu'elle s'appelle Madeleine.

Au nom de mes collègues du Bureau et du Comité des Tuteurs, je voudrais aussi saluer tes talents d'accompagnatrice et d'organisatrice car tu as permis ici à tes collègues de grandir dans leur pratique avec ton joli sens du partage. Nous te souhaitons de connaître, là où est ton âme, l'infinie douceur dont nous rêvons tous en essayant de « tremper nos mains dans les plumes » et que nous ne faisons qu'effleurer.

MERCI Madeleine

Thérèse Bocquet

C'est avec beaucoup de regret que j'apprends cette nouvelle.

Madeleine a été une fidèle compagne autant dans mon apprentissage du Trager, que dans nos efforts pour le faire connaître en Belgique et dans l'organisation d'initiation et stages de formation.

Elle restera pour moi une personne pleine de finesse, de sensibilité, d'humour, une personne vraie cherchant toujours le plus juste dans ce qu'elle pouvait donner ou recevoir.

Merci Madeleine pour tous ces bons moments passés ensemble et les riches échanges que nous avons partagés.

Arlette Linard

Des souvenirs anciens, des profonds et doux moments Trager partagés avec Madeleine me reviennent.

Si passionnée par son métier, par le Trager, les rencontres et les échanges, C'est la poésie de Robert Walser qui me vient à l'esprit pour évoquer le souvenir de Madeleine :

“ Les arbres sous lesquels je marche ont des branches comme des mains d'enfants; elles implorant sans fin, si douces, quand je suspens mon pas “.

Catherine Chaillet

Du Sud de la France je souhaite directement partager à travers les nuages qui traversent nos mêmes Ciels.

Madeleine , Je te voyais discrète mais très présente . Tu as emmené un bon élan pour Trager en Belgique , je me

souviens des portes ouvertes à Namur .Tu y étais un pilier en restant souple .

Madeleine , tu m'étais proche , même si on ne se voyait pas souvent . On était très joyeuse et tu aimais rire

et danser tes mouvement à toucher les nuages !

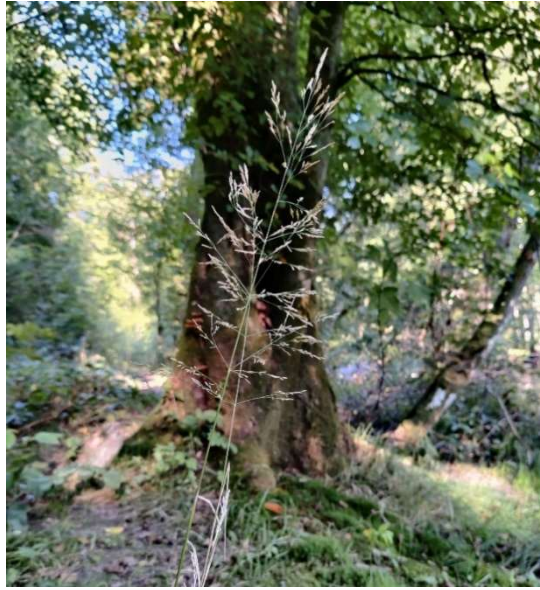
Cette danse j'ai beaucoup aimé en toi la danse de la Vie .

Elle était profonde et légère en même temps . Avec ta douceur tu m'as touché pour longtemps !

Merci Madeleine ! Que tu sois dans la Paix et Joie et que les couleurs de l'arc en ciel nous relie encore

Ulla Kranz

Bonjour à tous, proches et amis de Madeleine,



La dispersion des cendres de Madeleine se fera

Le dimanche 24 octobre au bord de la Lesse

Le rendez-vous est à 15h

AU PONT DES BARBOUILLONS

115, rue des Barbouillons <https://maps.app.goo.gl/9hi2uJFt4mmMLuis9>

On vous propose un goûter en mode auberge espagnole. Avec des portions faciles à manger (comme ça, pas de vaisselle !)

Nous, on vient avec les boissons (eau, jus, bières...) et des gobelets.

N'hésitez pas si vous souhaitez dire un mot ou proposer un rituel...

Bises d'ici !

Bénédicte, Gérard, Tintin & Cie...

Pouvez-vous confirmer votre présence auprès de Gérard - gerard.timmermans@yahoo.fr - 0497/37.38.60

Chers Amis Belges du Trager,

Quand Etienne m'a appris le décès de Madeleine, j'ai vraiment été très émue sans pouvoir y croire tout de suite.

J'ai eu la chance de pouvoir apprécier Madeleine et elle m'a beaucoup appris. Avec toute sa générosité, sa simplicité et sa présence, elle a essayé de nous communiquer la façon dont le Trager vibrait en elle.

C'est en 1985 que Madeleine a découvert le Trager. Avec Monique Balteau, elles furent un tandem efficace et complémentaire, un pilier du Trager pour la Belgique. Ensuite Arlette Linard est arrivée pour soutenir l'équipe et on ne comptera pas le nombre de conférences, de salons et de journées découvertes qu'elles ont organisés. Merci Madeleine d'avoir toujours aimé partager et semé ainsi toutes ces petites graines de Trager autour de toi.

Je viens d'apprendre que le dimanche 24 octobre, sa famille invite ses proches et amis à la dispersion de ses cendres dans la nature. Une invitation à pouvoir honorer Madeleine dans la sérénité comme elle le souhaitait (voir pièce jointe envoyée par la famille).

Tragerement vôtre
Pauline

Daverdisse, le 24 octobre 2021

Bonjour Madeleine,

Merci à ta famille d'avoir organisé cet après-midi d'hommage, dans cette belles nature où tu aimais tant te retrouver.

Je suis très contente d'être là avec tes proches, tous tes amis et avec toi toujours dans notre coeur.

Je t'ai rencontrée par Gérard et ainsi a commencé une amitié de 40 ans.

A l'époque tu m'as partagé tes intérêts pour une alimentation saine... merci Madeleine, tu m'as ouvert les yeux sur l'importance de l'alimentation.

Toujours en quête d'authenticité, de plénitude existentielle, d'harmonie et de spiritualité, tu as rencontré l'approche Trager et tu as eu la chance de connaître son fondateur.

Milton qui au travers de ses mains t'a communiqué son rayonnement et sa force de vie, que tu as pu ressentir comme une expansion à l'intérieur de toi que tu appelaï le pétillant de vie.

Ce jour là, tu avais aussi compris la subtilité de la rencontre à l'autre.

Tu n'as eu de cesse de vouloir transmettre le Trager à ton tour aux autres, tu es devenue un pilier pour la Belgique.

Tu nous as enseigné le Trager avec beaucoup de douceur, de bienveillance et d'encouragement. Tu nous a communiqué ta passion et ton ouverture d'esprit, ta simplicité et ta sérénité.

Tu achèves ta vie dans l'accomplissement de ta quête de sens, et en acceptant la vie dans toutes ses dimensions.

Merci Madeleine pour cet exemple de sagesse que tu nous offres.

Pauline



