



TRAGER

THERAPIE



INHALT

Die Erinnerung an den Frieden in sich selbst	5
Prinzipien	7
Anwendungsspektrum	9
Informationen und Ausbildung	11



”  *Ich fühle mich wie eine tanzende Wolke* “

sagte Chungliang Al Huang, ein Tai Chi Meister, Philosoph und Kalligraph nach einer Behandlung von Dr. Milton Trager. Er bedankte sich mit der Kalligraphie, welcher er den Namen Dancing Cloud (Tanzende Wolke) gab.



DIE ERINNERUNG AN DEN FRIEDEN IN SICH SELBST

Als Kind bewegen wir uns natürlich, voller Lebensfreude, leicht und locker. Die Trager Therapie ist eine Methode, um unserem Körper die Anregungen zu geben, solche Gefühle der Leichtigkeit und Lockerheit wieder zu leben.

Sie ist eine entspannende, hoch entwickelte Form integrativer Berührung und Bewegungsforschung, mit der die unbewussten Muster in Körper und Geist erreicht werden. Mit spielerischer Herangehensweise werden neue Muster kreiert, es wird ein Gefühl vermittelt, wie es sich besser anfühlen könnte, und Sie erhalten Impulse, wie Sie sich im Alltag an die neuen oder wieder aktivierten „Fühlerfahrungen“ erinnern können.

Dies in einer Kombination aus Arbeit auf der Liege, bei der die Klientin von der Therapeutin bewegt wird und einer Form des achtsamen Bewegens, die Milton Trager „Mentastics“ (mentale Gymnastik) nannte und bei der es um mühelose Bewegungsabläufe als ein Spiel mit der Schwerkraft geht.

“



***Alterslos sein ist nicht Jugendlichkeit.
Jugendlichkeit ist Sache der Kinder.
Ein altersloser Körper ist ein freier,
offener Körper, der sich gut anfühlt.***

“

Milton Trager

Dr. Milton Trager (1908-1997) begann im Alter von 18 Jahren mit der Entwicklung seiner Arbeit und hat sie im Laufe von 50 Jahren immer weiter verfeinert. 1974 wurde er ins Esalen Institut (Kalifornien) eingeladen, um seine Arbeit vorzustellen. Die Anwesenden dort waren so begeistert, dass sie ihn baten seine Arbeit weiterzugeben. So begann er 1975 zu unterrichten. Heute werden seine Erkenntnisse und die Wirksamkeit seiner Therapie durch die Neurowissenschaften und die Faszien-Forschung viel besser verstanden.



PRINZIPIEN

Über Berührung und Bewegungsimpulse und durch Fragen wie „**Was könnte leichter sein?**“ entsteht eine Form der Kommunikation mit den verschiedenen Gewebeschichten (Muskeln, Faszien etc.). Es wird keine Veränderung im Körper verlangt, es ist mehr eine Einladung, dass diese geschehen darf.

Der Trager Therapeut berührt aus einem Zustand der ruhigen und wertfreien Präsenz, die Berührungen sind fein, können aber auch kräftig und bestimmt sein, jedoch immer so, dass es sich angenehm und sicher anfühlt für den Klienten. Die fragenden Berührungen sprechen das autonome Nervensystem sehr direkt an. Durch wiederholende wiegende und rhythmische Bewegungen werden fließende Wellen im Körper des Klienten erzeugt. Dies ermöglicht dem Klienten, sich geborgen, genährt und vollkommen sicher zu fühlen und mit Leichtigkeit in ein neues Gefühl des Seins zu gelangen. Die Verankerung der neuen Körperwahrnehmungen und Gefühle erfolgt über die sogenannte „**Psychophysische Integration**“.

”

Die Absicht meiner Arbeit ist, sensorische und mentale Muster aufzulösen, welche freie Bewegung hemmen, Schmerzen hervorrufen und somit die normale Funktion einschränken.

“

Milton Trager



ANWENDUNGSSPEKTRUM

Prävention von

- Haltungsschäden durch Verbesserung der Körperhaltung
- Gelenkerkrankungen
- Stress
- Vegetative Störungen

Zur Förderung von

- Beweglichkeit, Koordination
- Lebensfreude, Selbstwert, Eigenwahrnehmung
- Entspannung, Zentriertheit, Vertiefung der Atmung, erholsamem Schlaf
- Stoffwechsel, Immunsystem, Durchblutung
- Abfluss von Lympheflüssigkeit, Aktivierung der Ausscheidungs- und Entgiftungsfunktionen

Begleitende Unterstützung bei

- Neuro-muskulären Erkrankungen
- Schwangerschaft
- Psychotherapie
- Chronischem Schmerz, Umgang mit Schmerz
- Migräne

Rehabilitation bei

- Burnout
- Wirbelsäulensyndrom
- Sportverletzungen
- Unfallfolgen
- Operationen
- Aktivierung von Heilungsprozessen im Körpergewebe



INFORMATIONEN UND AUSBILDUNG

Die meisten Trager PraktikerInnen arbeiten in einer eigenen Praxis oder in REHA- oder Burnout-Kliniken.

Die Ausbildung dauert 2½ Jahre (Trager PraktikerIn) bis 5 Jahre (Trager TherapeutIn). Der Unterricht erfolgt durch international anerkannte InstruktorInnen. Weitere Infos (inkl. Praktiker-/TherapeutInnensuche) unter: www.trager.ch

Trager ist eine von der **OdA KT** anerkannte Methode der KomplementärTherapie



Die meisten **Krankenkassen** vergüten Trager Behandlungen über die Zusatzversicherung



Information über die Ausbildung

Trager Schule Schweiz
info@tragerschuleschweiz.ch
+41 (0)78 726 81 10



Kontakt

Trager Verband Schweiz
info@trager.ch
+41 (0)75 422 40 03



”

*Es gibt eine Weise des Seins,
die leichter ist und freier.
Ein Weg, auf dem Arbeit und Spiel
in gleicher Weise zu einem Tanz werden,
zu einem Lebenslied.*

“

Milton Trager

