



# TRAGER THERAPIE

## 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 Bewegungserforschung, mit der die unbewussten Muster in Körper und Geist erreicht werden. Mit spielerischer Herangehensweise werden neue Muster kreierte. Es wird ein Gefühl vermittelt, wie es sich im Körper besser anfühlen könnte, respektive was möglich ist, und die Klienten erhalten Impulse, wie sie sich im Alltag an die neuen oder wiederaktivierten „Fühlerfahrungen“ erinnern können.

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

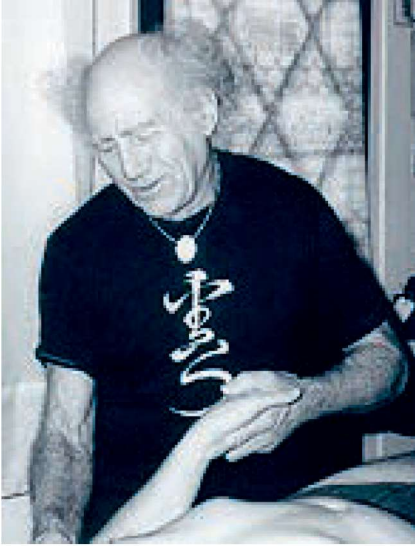
Dr. Milton Trager (1908–1997) begann im Alter von 18 Jahren mit der Entwicklung seiner Arbeit und hat sie im Laufe von 50 Jahren immer weiter verfeinert. 1974 wurde er nach Esalen (Kalifornien) eingeladen, um seine Arbeit vorzustellen. Eine Schülerin von Moshe Feldenkrais war so begeistert, dass sie ihn davon überzeugte, seine Erfahrungen weiterzugeben. So begann er 1975 seine Arbeit zu unterrichten.



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

Milton Trager





“ Ein Schritt weiter als Entspannung liegt der Friede.

Milton Trager



## PRINZIPIEN

Über Berührung und Bewegungsimpulse und durch Fragen wie „was könnte leichter sein“ entsteht eine Form der Kommunikation mit den verschiedenen Gewebsschichten (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 können fein, aber auch kräftig und bestimmt sein, aber immer so, dass es sich für die Klienten angenehm und sicher anfühlt. Die fragenden Berührungen sprechen das autonome Nervensystem sehr direkt an. Durch wiederholende wiegende und rhythmische Bewegungen werden fließende Wellen im Körper erzeugt. Dies ermöglicht den 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 so genannte „psychophysische Integration“.

## ANWENDUNGSSPEKTRUM

- Gesundheitsvorsorge
- Chronischer Schmerz, Umgang mit Schmerz
- Migräne
- Stresserkrankungen (z. B. Schlafstörungen, Tinnitus, Bluthochdruck)
- Burnout (z. B. als körpertherapeutische Ergänzung zu einer psychotherapeutischen Behandlung)
- Traumata
- vegetative Störungen
- neuromuskuläre Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Polio
- Rehabilitation nach Verletzungen und Operationen

## INFORMATIONEN UND AUSBILDUNG

In der Schweiz sind aktuell rund 80 Trager Therapeuten aktiv, die meisten arbeiten in einer eigenen Praxis oder in REHA- oder Burnout-Kliniken.

Die Ausbildung dauert 2½ Jahre (Trager Praktiker) bis 5 Jahre (Trager Therapeut). Der Unterricht erfolgt durch international anerkannte Instrukturen.

Weitere Infos (inkl. Praktikerversuche) unter:  
[www.trager.ch](http://www.trager.ch)  
 Kontakt: Trager Verband Schweiz, [info@trager.ch](mailto:info@trager.ch), +41 (0)75 422 40 03

