

Sanfte Hilfe gegen Stress und Schmerzen

Die Trager Therapie basiert auf dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Text **Maria Liessmann**

Wenn Schmerzen oder Schlafstörungen plagen, wenn Haltungs- oder Gelenkprobleme vorliegen, dann ist das nicht nur eine ständige Belastung für den Körper, sondern auch für die Psyche. Oft muss man Einschränkungen hinnehmen, manchmal helfen nicht einmal Medikamente. Durch die Trager Therapie kann wieder Leichtigkeit, Entspannung und Bewegungsfreiheit wahrgenommen werden. Die Therapie zielt nicht nur auf Hauptbeschwerden ab, sondern auch auf deren Begleiterscheinungen. Der Erfinder Dr. Milton Trager (1908 – 1996) selbst sprach von psychophysischer Integration. Dahinter steht der Gedanke, dass körperliche Beschwerden zu psychischen



Die **Trager Therapie** ist wirksam bei neuromuskulären und Stresserkrankungen, beim Umgang mit Schmerzen, Traumata, vegetativen Störungen, bei der Rehabilitation und Gesundheitsvorsorge. Die Trager Therapie ist von den Krankenkassen-Zusatzversicherungen anerkannt und auch eine Methode der OdA KT (Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie). Infos: www.trager.ch/finde-therapeutin

Belastungen führen können und umgekehrt. Daher kann die Therapie bei Stressfolgeerkrankungen und psychosomatischen Beschwerden eingesetzt werden. Auch Verspannungen, werden so oft gelöst.

Die Behandlung besteht aus zwei Elementen. Die Therapeutin führt auf einer Massageliege sanfte, schwingende Bewegungen aus, die eine lange nicht mehr erlebte Leichtigkeit vermitteln. Durch leichte Kompressionen und feine Dehnungen wird der Körper angesprochen. Es entsteht dabei das Gefühl der Ganzheit von Körper und Geist. Die Therapeutin erforscht mit ihren Händen, was vorhanden ist und zeigt neue Wege, den Körper wahrzunehmen. Dieser erinnert sich, wie es war, schmerzfrei zu sein und strebt diesem Zustand entgegen.

Das zweite Element bilden sogenannte Mentastics, eine Kombination aus Mental und Gymnastik, bei denen der Klient leichte Bewegungsabläufe erlernt, die er in seinen Alltag integrieren kann und die ihn an die Leichtigkeit auf dem Massagetisch erinnern. So kann das Schmerzgedächtnis positiv überlagert werden. Oder wie es Milton Trager formuliert: *«Es gibt eine Weise des Seins, die leichter ist und freier. Einen Weg, auf dem Arbeit und Spiel in gleicher Weise zu einem Tanz werden, zu einem Lebenslied.»*



Mit diesem QR-Code finden Sie sofort eine Therapeutin in Ihrer Nähe.

ANZEIGE

Vergesslicher als früher?



Tebofortin
Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.
In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

 **Schwabe
Pharma AG**
From Nature. For Health.