



berühren, bewegen, entspannen

Trager® Ärzten von einem Arzt erklärt

*Dr.med. Mark L. Hoch,
Arizona Center for Health and
Medicine, Phoenix (Arizona).
Quelle: TragerNews 3/98
Übersetzung: Walter Graf*

Trager ist eine Methode zur Integration von Psyche und Physis – zum Ganz-werden von Geist und Körper – die durch leichte, sanfte, nicht zudringliche Bewegungen das Loslassen von tiefsitzenden seelischen und geistigen Mustern zu erleichtern und zu fördern sucht, von Mustern, die sich durch fehlerhafte Haltung, durch Verletzungen, gefühlsbedingte Traumata, Alltagsstress und/oder schlechte Bewegungsgewohnheiten entwickeln. Trager wird in zwei verschiedenen Methoden ausgeführt. Die eine Methode, die sogenannte ‚Tischarbeit‘ führt den auf dem Tisch liegenden Klienten zu mehr Bewegungsfreiheit durch schaukeln, wiegen, dehnen, pressen des Körpers und durch Behandlung der Gelenke. Die zweite Methode umfasst die Mentastics-Übungen, die den Klienten lehren durch Bewegungen, die ihm anfänglich gezeigt werden und sich später kreativ aus ihm selbst heraus erweitern, seine Selbstheilung zu entdecken. Beide Methoden erleichtern und fördern die ‚Umschulung‘, die Vervollständigung des neuromuskulären Systems.

Wann Trager?

Die Trager-Methode wurde erfolgreich zur Behandlung folgender Erkrankungen eingesetzt: Bei muskuloskeletalen Verletzungen

als Folge von Sport-, Verkehrsunfällen, nach Operationen ebenso wie bei Haltungsfehlern und Rückenschmerzen; bei der Behandlung von Krämpfen, krampfhaften Zuckungen, Steifheit, Unbeholfenheit als Folge neuromuskulärer Störungen, bei Kinderlähmung, Geburtstraumata, Parkinson, Muskelschwund; zur Rehabilitation nach Schlaganfällen und multipler Sklerose; beim Auftreten von Stresskomponenten bei Spannungskopfschmerzen und Bowel-Syndrom im Darmbereich. Die Trager-Methode war auch hilfreich zur Steigerung der sportlichen Leistung von Weltklasse-Athleten in den verschiedensten Sportarten und zur Behandlung sexuell und/oder physisch Missbrauchter, um Schmerzen zu lindern und den Klienten zu helfen, mit ihrem Körper wieder zurechtzukommen.

Kontraindikationen

Trager soll bei frischen Verletzungen wie Muskel- oder Sehnenzerstörungen, verstauchten Gelenken oder Knochenbrüchen nicht praktiziert werden.

Bei metastatischem Krebs und Nervenverletzungen, wie zum Beispiel nach einem Bandscheibenvorfall kann mit Absprache des Arztes Trager angewendet werden.

Vorsicht ist geboten, wenn der Patient blutverdünnende Mittel einnehmen muss, aber ohne schwere Erkrankungen der Halsschlagader sind sogar Nackenbewegungen nicht unbedingt ‚verboten‘. Gewisse Bewegungen dürfen bei Schwangerschaft nicht angewandt werden. Trager zeigt weniger Wir-

kung, wenn sich der Klient mit der Methode nicht wohl fühlt oder wenn er nicht daran interessiert ist, selbst die Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Das ist deshalb problematisch, weil die Mentastics-Übungen sehr wichtig und hilfreich sind, um zwischen den einzelnen Sitzungen selbst zur Gesundung beizutragen.

Ausbildung

Dr. Milton Trager hat diese Methode während 50 Jahren entwickelt und verfeinert. Er hat in den USA und in Hawaii praktiziert. Seit 1983 kann die Ausbildung zur Trager PraktikerIn in der Schweiz gemacht werden..

Die Ausbildung erfolgt in Ausbildungsblöcken und dauert in der Regel zwischen 2 und 4 Jahren. Eigenerfahrung ist ein wichtiger Teil der Ausbildung. Nach dem Abschlussdiplom müssen jährlich Erneuerungs-Supervisionen und Weiterbildungskurse besucht werden.

Eine Liste der Trager-PraktikerInnen in der ganzen Schweiz und/oder weitere Informationen finden sie auf

www.trager.ch