

Trager Essay

Durch Zufall kam mein Ehemann zu einer Tragerbehandlung. Als er an diesem Tag nach Hause kam, war er total begeistert vom Trager. Auf meine Frage hin, was das ist oder wie das ist, konnte er mir keine genaue Antwort geben. "Man kann es nicht erklären, du musst das spüren!" sagte er immer wieder.

Neugierig wie ich bin, gönnte ich mir schon bald auch eine Tragersitzung.

Zu spüren mit welcher Sanftheit und Absichtslosigkeit die Hände an meinem Körper soviel erreichten überraschte mich.

Was mich faszinierte, ist das nicht nur an den Problemzonen behandelt wird, nein im Gegenteil, dort wo es gut funktioniert, leicht geht. Das Spiel mit dem Gewicht, das Gewicht wahrnehmen, das Gewicht abgeben, mit dem Gewicht zu arbeiten war für mich eine ganz neue Erfahrung. Als ich anfänglich Sitzungen gegeben habe, verkrampfte ich mich oft und brauchte viel Kraft, da ich das Gewicht nicht abgab. Je weiter ich in der Ausbildung vorankomme, desto besser lerne ich mein Gewicht abzugeben und ermüde weniger.

Ob als Klient bei einer Tragersitzung oder als Sitzungsgeber ist die Frage nach dem Gewicht immer irgendwo in meinem Kopf.

Die sanften Bewegungen, die Wellen welche sich über die Muskelketten fortpflanzen, die den ganzen Körper erreichen, von den Fussspitzen bis hin zum Kopf. Jeder Körper in seinem eigenem Rhythmus. Die Wellen lösen in mir ein Gefühl von Ruhe und Ganzheit aus. Mein ganzer Körper verbindet sich. Es fließt, die Energie, das Leben.

Zu Beginn der Ausbildung habe ich mich zu fest auf den Grundstock der Behandlungsgriffe konzentriert. Je mehr Sitzungen ich geben durfte, desto mehr erlebte ich meine Hände wie Fühler, Antennen welche suchend den Körper absuchen. Es entsteht ein Dialog zwischen meinen Händen und dem Gewebe des Klienten. Die Antworten kommen immer vom Klienten und mein weiteres vorgehen muss ich intuitiv wahrnehmen. Ich konzentriere mich jetzt ganz auf mein Spüren. Es ist ein fragen, nicht ein Wissen. Dafür muss ich ganz im Jetzt sein, ruhig, in meiner Mitte, in einer Art Meditation (Hook up).

Mit den Mentastics hatte ich zu Beginn der Ausbildung meine Mühe. Obwohl ich schon im Level 1 gemerkt und gespürt habe wie gut und wichtig die Mentastics für mich sind, habe ich mich schwer getan diese regelmässig zu machen.

Zum Glück wurde mir, mit jedem Kurs noch bewusster wie gut mir die Mentastics tun. Nun bin ich soweit, dass es für mich zum Alltag gehört Mentastics zu machen.

Mit diesen Körperwahrnehmungsübungen gelange ich zu mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Körper und Geist. Es wird mir in allen möglichen Situation bewusst mit welcher Anstrengung oder Mühelosigkeit ich gerade etwas ausführe, sei es bei der Arbeit, Joggen und Hausarbeit. In Situationen in denen ich mich früher oft verkrampfte, wie zum Beispiel bei der Arbeit, mache ich jetzt zwischendurch meine Mentastics. Somit kann ich verhindern überhaupt starke Verspannungen zu bekommen.

Ich bin sehr glücklich diese Erfahrungen zu machen, den mit dem praktizieren der Mentastics gehe ich gelassener durch meinen Alltag.

So ein kleiner Aufwand mit einem so grossen Wellnessfaktor, einfach erstaunlich.

Im Verlauf meiner Ausbildung habe ich gelernt mehr loszulassen, weniger kontrollieren zu wollen. Es wird mir immer bewusster, dass ich nicht alles steuern kann.

Genau wie auch das Gewebe die Antwort gibt, so kommen die Antworten im Leben wie sie kommen müssen, erst dann kann ich reagieren und den passenden Weg suchen.

Durch die Tragerausbildung gehe ich viel bewusster mit mir selber um und habe eine stärkere Selbstwahrnehmung. Ich bin Selbstbewusster geworden und habe mehr Selbstwertgefühl. Auch die Umwelt reagiert anders auf mich, z. B. Wenn ich aus einer Tragersitzung komme, fällt mir auf, dass ich des öfteren von mir fremden Menschen angelächelt werde. Ich schätze weil ich mich so gut fühle, glücklich und mit mehr Lebensfreude und das auch ausstrahle.

Nach einer Tragersitzung fühle ich mich körperlich entspannt und trotzdem voller Energie. Was für mich das Pünktchen auf dem I ist, ist diese innere Ruhe die ich erreiche. Auch zu Hause herrscht ein ruhigeres und liebevolleres Klima, da mein Mann und meine Kinder ebenfalls von der Tragerarbeit profitieren.

Immer wieder zu spüren wie alles zusammen spielt, die Muskeln entspannen sich, ebenso die Seele und der Geist. Die Qualität dieser Arbeit, Qualität der Berührung und diese mit Achtsamkeit und Präsenz auszuführen ist wunderschön.

Ich bin dankbar diesen Weg beschritten zu haben und ihn weiter zu gehen. Mit Neugierde und Spannung freue ich mich auf alles was noch kommt.

N.T.