

Themen, die durch meine Ausbildung berührt wurden:

- Wie nehme ich meinen Körper und den Körper der Klienten wahr?
- Wie und was kommuniziere ich verbal und nonverbal durch meinen Körper?
- Welche Erkenntnisse hat mir die Trager Arbeit beschert?
- Was bedeutet für mich die Trager Arbeit?
- Woran nähere ich mich durch den Trager Weg an?

Spürend wahrnehmen

- Im Kreis stehend, mich von einem Bein aufs andere wiegend, die Arme leerend, lenke ich meine Aufmerksamkeit auf mich selbst und meinen Körper, spüre knacksen, ziehen, Dichte oder Leichtigkeit, gefüllte Finger, pulsieren, etwas weitet sich, wird länger, wackeligen Stand, Muskeln und Sehnen, die sich bewegen, Schmerzempfinden oder Wohlgefühl, Steifheit oder Unverbundenes.
- Aber es hört nicht auf beim Körper: Peinlichkeit, Widerstand, Be- und Verurteilen, Bewerten, Spaß und Freude an der Bewegung, tiefes Gähnen, das sich einstellt und den Körper immer weiter löst, Lust auf mehr und tieferes Erforschen der Möglichkeiten meines Körpers, Erstaunen und Berührt sein, ohne noch überhaupt berührt worden zu sein.
- Schon im Anfangsinterview einer Behandlung durch die Frage, ob der Praktiker etwas über meinen Körper wissen müsste, darf ich in mich hineinlauschen, mir selbst Aufmerksamkeit schenken.
- Ich kann spüren, dass es gar nicht so einfach ist, Kontrolle über meinen Körper abzugeben, nicht mitzuhelfen bei welcher Gelegenheit auch immer.
- Bei Übungsdemonstrationen erlebe ich, durch das Wahrnehmen von meinem Gewicht, zB. im Arm und Schulterbereich und dem Unterschied, wenn jemand mir dieses Gewicht abnimmt, und dann wieder an mich übergibt, wie viel ich im Alltag alleine trage und wie erleichternd es sein kann, mich auch nur mit einem Körperteil dem Praktiker zu überlassen.
- Manchmal möchte ich gar nicht wahrnehmen, geschweige darüber sprechen, ich mag mich einfach nur der Tiefenentspannung hingeben, wenn ich schon mal loslassen darf – dann bitte ganz und gar - den Kopf ausschalten, nichts mehr sollen und müssen - einfach nur einschlafen.
- In den Behandlungen nehme ich wahr, wie unterschiedlich ich verschiedene Berührungen, unterschiedliche Hände an meinem Körper fühle und was sie in mir auslösen, was ich mag, was mir zu viel oder zu wenig ist, wo ich am liebsten davon laufen möchte, wie sehr ich gelernt habe, auszuhalten. Ein Glück gibt es die Feed-back Kultur, die auch sehr betont und immer wieder eingefordert wird – ich darf beginnen, auf wertschätzende Weise zu sagen, was ich wahrnehme, was mir unangenehm ist, was ich gern habe oder wie ich es lieber hätte.
- Meine feinstoffliche Wahrnehmung, die ich durchs Geistige Heilen über die letzten 20 Jahr sehr geschult habe, bezieht mehr und mehr den Körper mit ein. Der Körper ist der Teil, der mir bisher am meisten Mühe gemacht hat, weil er mich so begrenzt, und ich habe ihn über so große Strecken meines Lebens als schmerzhaft erlebt, so dass ich ihn oft lieber gar nicht gehabt hätte. Ich fand – so kann Leben nicht gemeint sein.
- Alles was ich in mir wahrnehmen kann, kann ich auch besser im Klienten wahrnehmen oder nachvollziehen, weil ich weiß, wie sich etwas anfühlen kann, oder empfunden werden kann. Es macht mich wacher und achtsamer für mich und mein Gegenüber. Ein stetig wachsender Prozess.

Kommunikation - ein weites Feld

Kommunikation ist ein Thema für sich und es erschließt sich, wie vieles andere auch erst nach und nach.

Einladung Gespürtes und Wahrgenommenes zu artikulieren, um es damit ins Bewusstsein zu heben, es verfügbar zu machen, wieder abrufen zu können.

Verknüpfungen anregen, wie etwas im Alltag zu spüren sein kann, welche Qualität sich in einem Gefühl, einem Bild oder einer Bewegung verbirgt, um langanhaltende Verbindung zum Leben außerhalb der Behandlung zu schaffen.

Es ist mehr als spannend, zu achten, was sich in meinem oder dem Körper des Klienten zeigt, kommuniziert und spüren lässt, z.B. Angst vor bestimmten Bewegungen oder wie der Rhythmus weiterschwingt, auch wenn die äußere Bewegung schon aufgehört hat, wie manchmal eine Sehnsucht entsteht nach etwas lange Vermissen oder wie ein Gefühl erwacht bei einer Berührung, beim sich Fallen lassen dürfen, wie ein Schmerz hochwallt, Tränen fließen dürfen, vielleicht wurde durch ein paar Worte das, was aufgetaucht ist ins Bewusstsein gehoben und mit ein paar tiefen Atemzügen konnte sich das, was sich gezeigt hat ohne großes Aufsehen wieder verabschieden.

Mit der Zeit erschließt sich mir, dass Kommunikation besonders auch durch meine Haltung geschieht. Bin ich angespannt, kann ich nur Anspannung vermitteln oder kommunizieren, bin ich gelöst, kommuniziere ich Entspannung und Loslassen. Fühle ich, bzw ist meine Haltung eng, gedrückt oder steif, kann ich keine Freiheit, spielerische Leichtigkeit, Freude und Fröhlichkeit vermitteln. Bin ich offen und neugierig, fragend, forschend in meiner Haltung, kommuniziere ich genau das, und eröffne den Raum für diese Erfahrung. Das Spektrum lässt sich in alle Richtungen fortsetzen.

Auch meine Frage ins Gewebe, was wäre leichter, freier, beweglicher, angenehmer...und mein Lauschen auf die Antwort in meinem eigenen oder dem Körper meiner Klienten, in meinem Gewebe, in meiner Haltung, ist ständige innere Kommunikation.

Eine weitere Form der direkten und indirekten Kommunikation kommt zum Tragen bei der Reflexresponse: Darin spreche ich die Muskeln an, mit dem Muster, das sich über längere Zeit oder durch besondere Umstände gebildet hat und beteilige damit das Bewusstsein, das Unterbewusstsein und auch das Körperbewusstsein bei der Aktivierung der entsprechenden Bewegungsmöglichkeit.

Vielschichtige Erkenntnisse durch die Tragerarbeit

- Pausen sind essentiell, nicht nur in der Trager Arbeit – auch im alltäglichen Leben –damit der Nachklang der Welle und alles, was in diesem sich öffnenden Raum entfaltet auch spürbar werden kann. Sie sind der Raum, in dem das meiste Leben stattfindet, wie so wunderschön im folgenden Gedicht von Nancy Wood beschrieben ist:

The beads of life

The space between events is where
most of life is lived. Those half remembered moments
of joy or sadness, fear or disappointment, are merely beads of life strung together
to make one expanding necklace of experience.

The space between events is where
we grow old. From sunrise to sunset one day lives
as another day emerges from the fluid womb of dawn,
the first bead strung upon
the everlasting thread of life.

The space between events is where
knowledge marries beauty. In quiet reflection
we remember only the colored outline of events,
the black and the white of war, the rosiness
that surrounded our first love.

The space between events is why
we go on living. The laughter of a child or
the sigh of wind in a canyon becomes the music
we hear expanding in our hearts each time
we gather one more bead of life.

- Trager ist für mich das missing link, was ich schon so lange als Therapeutin gesucht habe, das den Kreis der Körper – Seele – Geist Einheit schließt. Es ist für mich wie Heimkommen und gibt mir neben der Kunsttherapie und dem Geistigen Heilen ein weiteres Werkzeug an die Hand, zusätzlich den Körper direkt anzusprechen.
- Ich darf als Vorgesetzte, als Ansprechpartnerin und Begleiterin meiner Work-Studies, jede Rolle fallen lassen kann und darf (was mir sowieso ein Herzensanliegen ist im ganzen Leben,

in jeder Beziehung und auch im Arbeitsalltag), mich verletzlich, berührbar, unvollkommen zeigen - dadurch wird noch tiefere und ehrlichere Begegnung von Mensch zu Mensch möglich.

- Hook-up, der Zustand, der für mich die Grundlage und die Essenz für das Sein und Wirken im Geistigen Heilen überhaupt im Leben schlechthin ist, begegnet mir in den Menschen, die Trager unterrichten und in dem Raum, der entsteht beim Üben, beim Praktizieren, bei Mentastics, bei Behandlungen, die ich bekomme und auch gebe. Es ist der Indikator für mich, dass ich hier richtig bin. Es tut gut und berührt mich sehr, dass es noch andere Menschen gibt, die einen solchen Weg suchen oder auf ganz natürliche und bodenständige Art gehen.
- Hook up - ein Zustand in dem ich mich im Zentrum der Welt befinde, wie ein indianisches Gedicht von Nancy Wood es für mich wunderschön und stimmig beschreibt.

The center of the world

Anywhere is the center of the world.

A garden where one seed gives birth
to a whole harvest of imagination

Anywhere is the center of the world.

A house where walls expand
to encompass the waiting land.

Anywhere is the center of the world.

A heart that sings old songs,
a spirit that remembers old dreams

Anywhere is the center of the world.

The place where my love lives.
The house we made of earth.
The dream we built on hope.
The spirit that connects our tongues
to songs of ancient wisdom

Nancy Wood

- Die Einladung und die Erlaubnis, die ich auf meinem Ausbildungsweg immer wieder erhalte, auf mich zu schauen, für mich zu sorgen, die Freude und den Spaß bei aller Ernsthaftigkeit nicht zu vergessen, kann und darf ich mir ab jetzt immer selbst geben
- Muster über Muster werden durch diese Arbeit getriggert, gespürt und bekommen eine neue Ausrichtung
- Ich liebe den Humor, die Bilder aus Alltags-Situationen, die jeder kennt und wachrufen kann, die **Mentastics**, die mich immer wieder in meinen eigenen Körper zurückführen, mir neue Ideen geben, Eingefahrenes gegen neue Erfahrungen auszutauschen, ein Lächeln ins Gesicht zaubern, weil mein ganzes Sein sich z.B. an einen Spaziergang am Meeresstrand oder an Moos unter den Füßen erinnert und mein ganze System darauf reagiert, als würde ich tatsächlich am Strand spazieren oder auf Moos laufen. All das aktiviert immer wieder meine Vorstellungskraft und regt mich an, für mich selbst und damit später auch für meine Klienten stetig neue Gefühlserfahrungen zu kreieren und sie ganz lebendig werden zu lassen.
- Alles, was gut tut ist erlaubt, alles was freudvoll, phantasievoll, lustvoll auch außerhalb unseres gewohnten Denkspektrums liegt, ist eingeladen gefühlt, erlebt und damit integriert zu werden, manches fühlt sich noch fremd und ungewohnt an, ich darf mir die Erlaubnis geben, mich darauf einzulassen.
- Eine der wichtigsten Erfahrungen, die ich in der Trager Ausbildung mache ist die Erkenntnis, dass das Neu-Gelernte erst mal im Kopf sortiert und von dort ausgeführt wird wie eigentlich alles, was wir neu beginnen und lernen. Mit den Händen fühlen, wiegen, wägen, fragend tasten und forschen, dehnen, längen, rütteln und shimmern, Slack rausnehmen, innerlich Fragen stellen nach: Wie könnte es leichter, freier, beweglicher sein, wie viel wären 50% oder 10%, meine Haltung beobachten, meinen Körper wahrzunehmen versuchen und darauf achten, dass meine Bewegung aus den Füßen kommt, dass ich Leichtigkeit und Freiheit, Gelassenheit und Freude, Beweglichkeitin mir spüre, damit ich alles meinem Gegenüber verbal und nonverbal kommunizieren kann, allein dadurch, dass ich es in mir verkörpere....

bindet meine Aufmerksamkeit erst mal so, dass ich noch nicht frei bin in den Hook up einzutreten, so wie ich es aus dem Geistigen Heilen kenne (was übrigens am Anfang auch noch nicht möglich war) Wenn ich so darauf konzentriert bin, feinste physische Unterschiede im Gewebe, in der Bewegung, im Tonus zu spüren, (meine Wahrnehmung bezog sich bis jetzt eher auf feinstoffliche Bereiche, im Physischen fühle ich mich völlig ungeübt), um sowohl die eine als auch die andere Information zu erhalten – fühle ich mich erst mal gar nicht so verbunden. Inzwischen schon ☺

- Ich darf viele neue Erfahrungen machen, z.B.: Es sicher ist, Anfängerin und unvollkommen zu sein. Jeder Verbesserungsvorschlag geschieht so achtsam und liebevoll, dass ich es gut und dankbar entgegen nehmen kann. Es ist, als darf sich eine neue Qualität in mir entwickeln (wie ein Muskel), als wird er angeregt (Reflex response) sich überhaupt wahrzunehmen und sich seiner bewusst zu werden, sich zu kräftigen und zu entfalten. Ich erlebe mich an dieser Stelle wie ein Kind, das nach und nach seine Körperteile ergreift und deren Fertigkeit ganz unbedarft erproben, trainieren und vervollkommen darf. Das braucht Zeit und ich darf geduldig mit mir sein.
- Tanz entsteht, wenn Neu erfahrendes und Neu erlerntes durch stetige Wiederholung und vielfältiges Sehen, Erleben, Fragen und Fühlen verinnerlicht ist und ich dadurch frei werde, alles miteinander intuitiv und inspiriert ineinander fließen zu lassen.
- Die Selbstwahrnehmung, der ich mich durch die Ausbildung verpflichtet habe, gibt mir ununterbrochen Feed-back darüber, wo ich stehe. Alles, was ich für mich und an zweiter Stelle für meine Klienten lerne, übe und praktiziere, webt ich ein in mein System, werde mir dessen gewahr oder bewusst und habe es somit für immer weitere Lebensbereiche zur Verfügung. Was für ein Segen.
- Die Fülle an Information, die sicher schon zu Anfang an da gewesen war, verknüpft sich langsam aber stetig miteinander und webt an einem größeren Verständnis, sinkt tiefer ein und steht als Erfahrung als Re-call zur Verfügung.

Bedeutung für mich

Die Trager Arbeit ist die perfekte Ergänzung zu meinem Wirken im Geistigen Heilen . Sie schenkt mir ein körperliches Werkzeug Menschen in ihrem innersten Sein durch den Körper anzusprechen und an ihren ureigensten Wesensteil und gleichzeitig an ihren ursprünglichen Körperzustand zu erinnern, indem sie absichtslos und achtsam berührt und bewegt werden. Und wie großartig!!! – all das darf und muss ich am eigenen Leib erfahren, damit ich weiß, wovon ich spreche, damit ich authentisch sein kann und nicht Wissen abgekoppelt vom eigenen Körper, oder der eigenen Erfahrung vermittele, was nicht wirklich wirkungsvoll ist.

Der Trager Approach war für mich der nächste Schritt auf der Suche nach Erleichterung, Schmerzfreiheit, Heilung, Gelassenheit, Freiheit und Frieden, Liebe zu mir selbst und zu allem was gerade ist, genau so, wie es ist – auf dem Weg näher zu mir selbst.

Approach

Ich nähere mich meinem Körper an mit seinen Möglichkeiten, die ich durch Mentastics aber auch durch Behandlungen, die ich gebe oder empfangen, erforschen, ausprobieren, spüren und wahrnehmen, durch Bilder und Vorstellungen erweitern und spielerischer gestalten und erleben kann. Damit gebe ich meiner Seele und meinem Geist ein lustvolleres, beweglicheres, freieres Gefährt an die Seite. Und mit jedem Schritt, den ich gehe, nähere ich mich meinem innersten Wesen an. Und das wiederum, was ich an und in mir selbst erfahre, kann ich wirkungsvoll an meine Klienten kommunizieren, mit jeder Annäherung öffne ich einen Raum der Verbundenheit in dem alles möglich und gleichzeitig nichts müssen erlebbar wird.

Für alle neuen Möglichkeiten, für alle Erkenntnisse, für die achtsame, aufmerksame, wertschätzende, unterstützende und inspirierende, verbundene Begleitung danke ich meinen Lehrerinnen und Lehrern Gabriela Scholl, Bill Scholl, Roger Tolle, Eva Maria Willach, Peter Fankhauser, meinen herzlichen Tutorinnen, meinen so individuellen und inspirierenden MitstudentInnen und allen ÜbungsklientInnen, die mir die Möglichkeit geboten haben zu lernen, zu forschen, zu fragen, zu erkennen und mich mit ihrem Feedback enorm unterstützt haben.

Elisabeth Jäger, Dezember 2018

My Trager Approach

By Elisabeth Jäger

17.12.2018

Topics touched by my education:

- How do I perceive my body and the client's body?
- How and what do I communicate verbally and non-verbally through my body?
- What insights did the Trager work give me?
- What does the Trager work mean to me?
- What do I approach to through the Trager path?

Perceived sensation

- Standing in a circle, swaying from one leg to the other, emptying my arms, I draw my attention to myself and my body, feel cracking, pulling, density or lightness, filled fingers, pulsating, something expands, becomes longer, shaky standing, muscles and tendons that move, pain sensation or well-being, stiffness or disconnectedness.
- But it does not stop at the body: embarrassment, resistance, judging and judging, rating, fun and enjoyment of the movement, deep yawning that sets in and continues to dissolve the body, desire for more and deeper exploration of the possibilities of my body. Being astonished and touched even without being touched at all.
- Already in the initial interview of a treatment by the question of whether the practitioner should know something about my body, I am allowed to listen to myself, to pay attention to myself.
- I can feel that it is not so easy to let go over the control of my body, not to help on whatever occasion.
- In exercise demonstrations, I experience, by perceiving my weight, eg. in the arm and shoulder area and the difference, if someone takes away this weight, and then hands it back to me, how much I am carrying alone in everyday life and how relieving it can be, to handing over even with one little body part to the practitioner.
- Sometimes I do not want to notice, nor even talk about it, I just want to indulge in deep relaxation, if I am allowed to letting go once - then completely – I want to turn off my head, nothing more that I should or have to - just fall asleep.
- In the treatments, I notice how differently I feel various touches, different hands on my body and what they trigger in me, what I like, what is too much or too little, where I would rather like to run away and how much I learned to endure. Fortunately, there is the feedback culture, which is also being very much stressed and repeatedly demanded - I can begin to say in an appreciative way what I perceive, what is unpleasant to me, what I like or how I would prefer it more.
- My subtle perception, which I've been training through spiritual healing over the past 20 years, is increasingly involving the body. The body is the part that has bothered me the most because it limits me so much, and I have experienced it as painful over such long stretches of my life that I often would rather not have had it. I found - that's not how life is meant.
- Everything that I can perceive in myself, I can also better perceive or understand in the client, because I know how something can feel, or can be felt. It makes me more alert and attentive for me and my counterpart. A steadily growing process.

Communication - a wide field

Communication is a topic in itself and it opens up, like many other things only gradually.

Invitation to articulate the sensed and the perceived in order to raise awareness, to make it available and recall it.

Stimulate connections, how something can be felt in everyday life, which quality is hidden in a feeling, a picture or a movement, in order to create long-lasting connection to the life outside of the treatment. It is more than exciting to pay attention to what is showing in my or the client's body, what communicates itself and allows to feel, e.g. Fear of certain movements or how the rhythm continues, even though the external movement has already stopped, how sometimes a longing for something long missing is rising, or how a feeling awakens through a touch, while allowing to letting yourself drop, how a pain heaves up, or tears are allowed to flow, in a few words what has emerged, what is raised into consciousness and with a few deep breaths, what has shown up without making a big deal out of it can say goodbye again and dissolve.

Over time, it becomes apparent to me that communication also happens through my attitude. If I am tense, I can only mediate or communicate tension, if I am relaxed, I communicate relaxation and letting go. If I feel, or if my posture is tight, depressed or stiff, I can not convey any freedom, playful lightness, joy and cheerfulness. When I am open and curious, questioning, searching in my attitude, I communicate that very thing and therefore open up the space for that experience. The spectrum can be continued in all directions.

Also my question in the tissue, what would be easier, freer, more mobile, more pleasant ... and my listening to the answer in my own or the body of my clients, in my tissue, in my attitude, is constant internal communication.

Another form of direct and indirect communication comes into play in the reflex response: In it, I speak to the muscles, with the pattern that has formed over a long time or due to special circumstances and thus contribute to the conscious, the subconscious and also the body consciousness the activation of the corresponding movement possibility.

Complex insights through the Trager work

- Breaks are essential, not only in the Trager work - also in everyday life - so that the echo of the wave and everything that unfolds in this opening space can also be felt. It is the space where most of the life takes place, as beautifully described in the following poem by Nancy Wood:

The beads of life

The space between events is where
most of life is lived. Those half remembered moments
of joy or sadness, fear or disappointment, are merely beads of life strung together
to make one expanding necklace of experience.

The space between events is where
we grow old. From sunrise to sunset one day lives
as another day emerges from the fluid womb of dawn,
the first bead strung upon
the everlasting thread of life.

The space between events is where
knowledge marries beauty. In quiet reflection
we remember only the colored outline of events,
the black and the white of war, the rosiness
that surrounded our first love.

The space between events is why
we go on living. The laughter of a child or
the sigh of wind in a canyon becomes the music
we hear expanding in our hearts each time
we gather one more bead of life.

- For me, Trager is the missing link, which I have been seeking as a therapist for so long, closing the circle of body - soul - mind unity. It is like coming home to me and, in addition to art therapy and spiritual healing, gives me another tool to address the body directly.
- As a supervisor, as a contact person and companion of my work studies, I can drop any role and may (which is a matter of heart for me in all life, in every relationship and also in my daily work) show me to be vulnerable, touchable, imperfect - This makes even deeper and more honest encounters possible from person to person.
- Hook-up, this state of being that for me is the foundation and the essence of being and acting in spiritual healing, in life in general..., comes to me in the people who teach Trager and in the space that arises when practicing and exercising, with Mentastics, with treatments that I get and give. It's the indicator for me that I'm right here. It feels good and touches me very much that there are other people who are looking for such a path or are going it already in a very natural and down to earth way.
- Hook up - a state in which I am in the center of the world, as a Native American Indian poem describes it as beautiful and harmonious.

The center of the world

Anywhere is the center of the world.
A garden where one seed gives birth
to a whole harvest of imagination

Anywhere is the center of the world.
A house where walls expand
to embrace the waiting land.

Anywhere is the center of the world.
A heart that sings old songs,
a spirit that remembers old dreams

Anywhere is the center of the world.
The place where my love lives.
The house we made of earth.
The dream we built on hope.
The spirit that connects our tongues
to songs of ancient wisdom

Nancy wood

- The invitation and the permission, which I receive on my training path again and again, to look at myself, to care for me, not to forget the joy and the fun with all sincerity, I can and must from now on always give myself
- Patterns over patterns are triggered by this work, are being felt and can find a new direction
- I love the humor, the images of everyday situations that everyone knows and can re-call, the **mentastics** that always lead me back into my own body, give me new ideas, exchange what's not longer of use for new experiences, put a smile on my face, because my whole being is e.g. reminding me of a walk on the beach or of moss under my feet and my whole system reacts to it as if I were actually walking on the beach or running on moss. All of this activates my imagination again and again, and stimulates me to constantly create new emotional experiences for myself and thus later for my clients as well, letting them come to life completely.
- Everything that is doing and feeling well is allowed, everything that is joyful, imaginative, pleasurable outside of our usual range of thought is invited, experienced and thus integrated into it; many things still feel strange and unfamiliar, I can give myself permission, to get involved in it.
- One of the most important experiences I have made in Trager education is the realization that the newly learned is first sorted in my head and executed from there, just like everything we start and learn afresh. Feeling, weighing, cradling, questioning and researching, stretching, lengthening, shaking and shimmering, taking out slack, inwardly asking questions: How could it be easier, freer, more agile, how much would be 50% or 10%, observing my attitude and posture, try to perceive my body and make sure that my movement comes from the feet, that I feel lightness and freedom, serenity and joy, flexibility in me, so that I can communicate everything verbally and nonverbally to my counterpart, just by embodying it within me all of that binds my attention so that I am not yet free to enter the hook up, as I know it from spiritual healing (which incidentally was not possible either right at the beginning)) When I'm so focused on feeling the finest physical differences in the tissues, in the movement, in the tone, (so far my perception has been more subtle, in the physical I feel at the start completely untrained), in order to receive both - one and the other information - at first I do not feel so connected. Now I do ! ☺
- I am grateful to make many new experiences, for example: It is safe to be a beginner and to be imperfect. Every suggestion for improvement happens so carefully and lovingly that I can take it well and gratefully. It is as if a new quality is allowed or invited to develop within me (like a muscle), as if it is being stimulated (reflex response) to actually perceive and become aware of itself, to strengthen and unfold itself. At this point, I experience myself like a child, who gradually grasps her body parts and who is allowed to try out, train and perfect their skills in a

very innocent way. It takes time and I may to be patient with myself.

- Dance arises when newly experienced and newly learned things are internalized through constant repetition and multiple seeing, experiencing, questions and feelings, leaving me free to let everything flow into each other in an intuitive and inspired way.
- The self-awareness that I have committed myself through the training gives me continuous feedback about where I am standing. Everything that I learn, practice and practice for myself and secondarily for my clients, I weave into my system, become aware of it or perceive it and thus have it available for more and more areas of my life. What a blessing.
- The abundance of information that was certainly already there at the beginning, is slowly but steadily connecting with each other and weaves into a greater understanding, sinks deeper and is available as an experience as a re-call.

Meaning for me

The Trager work is the perfect complement to my work in spiritual healing. It gives me a physical tool to speak to people in their innermost being through the body, and to remind them of their very essence and, at the same time, their original state of being, through being touched and moved without purpose and with care. And how great !!! - all this I may and must experience first-hand, so that I know what I'm talking about, so that I can be authentic and not communicate knowledge disconnected from my own body, or my own experience, which is not really effective.

The Trager approach was for me the next step in the search for relief, freedom from pain, healing, serenity, freedom and peace, love for myself and for all that is right, just as it is - on the way closer to myself.

Approach

I approach my body with its possibilities, which I can explore, try out, feel and perceive through mentastics as well as through treatments that I give or receive, expand through images and ideas and make it more playful. Through this I give my soul and my mind a more pleasurable, more mobile, freer vehicle to the side. And with each step I take, I approach my innermost being. And that in turn, what I experience in myself and on myself, I can effectively communicate to my clients. With each approach, I open a space of connectedness in which everything is possible and at the same time, nothing needs to be done can be experienced.

I thank my teachers Gabriela Scholl, Bill Scholl, Roger Tolle, Eva Maria Willach and Peter Fankhauser, my heartfelt tutors, for all the new possibilities, for all the insights, for the attentive, appreciative, supportive and inspiring, accompaniment my all so individual and inspiring fellow students and all practice clients who gave me the opportunity to learn, to research, to ask, to recognize and to support me tremendously with their feedback.

Elisabeth Jäger, December 2018