PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

GREEN BALANCE

9.

Die Trager® – Methode

Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung

Foto: 123RF

GO

Kostenloses E-Magazin für ganzheitliches Wohlbefinden

Juli 2009

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

Editorial

Herzlich willkommen liebe Leserinnen und Leser von GreenBalance!
Folgende Themen werden in dieser Ausgabe behandelt:

Die Trager® – Methode

Die psycho-physische Integration nach Trager® ist eine sehr sanfte Körperarbeit, es ist mühelose gefühlte Bewegung. Hedi Stieg-Breuss ist seit vielen Jahren als Praktizierende als auch in der Trager®-Ausbildung tätig und beschreibt in ihrem Beitrag die Trager®-Methode und ihre Anwendungsgebiete.

Mit Haustieren auf Urlaub

Urlaub gemeinsam verbringen?
Wann ist es sinnvoll den Liebling mitzunehmen, was spricht dagegen? Tierärztin Mag. Elisabeth Kasper informiert Sie darüber, wie Sie Ihren vierbeinigen Freund auf die Reise vorbereiten sollten und was in Ihrer Reiseapotheke auf keinen Fall fehlen darf.

Das GreenBalance-Team wünscht viel Spaß beim Lesen!

Foto: Stock.xchng

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

INHALTSVERZEICHNIS

GREEN BALANCE

ab Seite 4
Die Trager®-Methode
von Hedi Stieg-Breuss

ab Seite 17
Mit Haustieren auf Urlaub
von Mag. Elisabeth Kasper

Seite 2
Editorial

Seite 15
Gesunde Gaumenfreuden

Seite 24
BuchTipps

Seite 25
Veranstaltungskalender

Seite 26
Vorschau

Foto: Stockxchng

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

Die Trager®-Methode

Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung

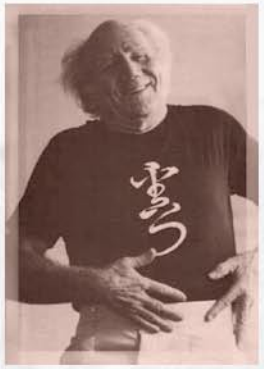
ein Beitrag von Hedi Stieg-Breuss

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

Was ist Trager®?

„Was könnte leichter und freier sein?“
Diese Frage führt durch die gesamte Arbeit von Dr. Milton Trager.

Die psycho-physische Integration nach Trager® ist eine sehr sanfte Körperarbeit, es ist mühelos gefühlte Bewegung, es erlaubt Eintauchen in das Sein, in die natürliche Freude unseres Körpers.
Dr. Tragers Körperarbeit ist keine Technik oder Methode, da es keine strengen Abläufe oder Manipulationen gibt. Es ist eine Art Wiedererlernen von müheloser Bewegung. Das setzt voraus, dass der Klient mit innerer Offenheit und Bereitschaft da sein möchte, um neue Erfahrungen zuzulassen. Dr. Tragers Hauptanliegen ist weniger darin begründet, Muskeln und Gelenke zu bewegen, er ist vielmehr darauf aus, diese Muskeln und Gelenke zu benützen, um gewisse Sinneswahrnehmungen zu erzielen – angenehme, erfreuliche Gefühle, die in das zentrale Nervensystem eindringen und das Gewebe mittels vieler senso-motorischer Impulse zwischen Gehirn und Muskeln stimulieren.
Es handelt sich bei Trager® um einen ganzheitlichen Ansatz in der Körperarbeit, der den Menschen in seiner Selbstwahrnehmung schult und ihn lehrt, sich selbst zu helfen. Die Tragerarbeit führt zu mehr Bewusstheit im täglichen Leben und zu innerer Ruhe. Sie bewirkt eine Harmonisierung von Körper und Geist.



Was wäre leichter und freier?

... und was wäre noch leichter und freier als das?

Leitmotiv von Milton Trager (1909 – 1997)

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

Was passiert in einer Trager®-Sitzung?

Eine Trager®-Sitzung besteht aus einem aktiven und einem passiven Teil:

Gefühlte Bewegung

Mentastics sind Wahrnehmungsübungen, vom Geist gelenkte Bewegungen. Das Wort Mentastics kommt aus dem Englischen und ist hergeleitet von MENTal und gymnASTICS. Dabei begegnet man dem Körper mit Fragen nach Leichtigkeit, Freiheit und Mühelosigkeit und erfährt individuelle Bewegungsmuster und die Möglichkeit, sie zu erweitern.

Der Trager®-Praktiker benutzt Bilder und die Vorstellungskraft, sowie das Spiel mit den Körpergewichten und der Schwerkraft, um frei fließende, mühelose Bewegungen zu finden und zu integrieren. Mentastics sind Wahrnehmungs- und Erinnerungshilfen für den Alltag.

Mentastics werden am Beginn, während oder am Ende einer Sitzung angewendet, um das auf dem Tisch Erlebte zu integrieren.

Was ist „gemachte“ Bewegung im Unterschied zu gefühlter Bewegung?

Gemacht: Ich kann meinen Arm einfach nach oben strecken – und gar nichts wahrnehmen, weil ich gar nicht „dabei“ bin. Oder ich will es gut oder „richtig“ machen, hoch genug, dabei merke ich, dass meine Bewegung eingeschränkt ist, meine Schulter weh tut, ich mich auch anstrenge … beim nächsten mal lasse ich es lieber … (Innere Haltung: ich bin so verspannt, ich kann meinen Arm nicht heben etc.)

Oder gefühlt: Trager® – leicht: Ich fühle meinen Arm und stelle mir vor, wie mein Arm ganz von alleine nach oben genommen wird … ich lasse es geschehen, dass mein Armgewicht entgegen der Schwerkraft immer höher steigt … ganz langsam … ich frage: „Was wäre leichter? Und noch leichter … ?“ Die Antwort meines Körpers ist, dass es noch leichter geht, wenn der Brustkorb auch beteiligt ist … Platz zwischen den Rippen entsteht … ich beginne, zu genießen … mein Atem verlangsamt und vertieft sich … ich komme in Kontakt mit Geschehen lassen, mit Leichtigkeit, mit dem Gefühl „es geht wie von selbst“ … Die Wahrnehmung ist somit geweckt für alles, was ich empfinden, fühlen, bemerken kann. Eine ganzheitliche Bewegung. Körper, Seele und Geist sind angesprochen.

Atme tief ein und nimm wahr, was mit Dir geschieht.

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

Mentastics: lockerer Armschwung

Dauer: nicht festgelegt, Richtwert 3–5 Minuten

Die Übung lindert Verspannungen in Nacken und Schultern und kann auch heraufziehendes Kopfweh zum Verschwinden bringen.
Wichtig bei Schmerzen: Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit weg vom Schmerz. Konzentrieren Sie sich auf eine Stelle Ihres Körpers, die sich gut anfühlt.

So gehts:

- Stellen Sie sich entspannt hin. Lassen Sie die Arme locker an der Seite herunterhängen.
- Heben Sie den rechten Arm langsam bis auf Brusthöhe an. Die Handinnenflächen zeigen nach unten; Handgelenk und Ellenbogen sind leicht gebeugt. Spüren sie nun bewusst das Gewicht Ihres rechten Armes.
- Lassen Sie nach ein paar Sekunden den rechten Arm einfach herunterfallen und locker an der Seite ausschwingen. Steuern Sie die Bewegung nicht bewusst, sondern folgen Sie einfach der Schwerkraft.
- Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal. Fragen Sie sich dabei: „Wo ist es leicht?“ Und „Wie wäre es noch leichter?“
- Vergleichen Sie den rechten Arm mit der linken Seite, bevor Sie die Übung auf der linken Seite mehrmals wiederholen.

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

Mentastics: sanfter Beinkick

Dauer: nicht festgelegt. Richtwert 3–5 Minuten

Das spielerische Ausschütteln der Beine verschafft Raum- und Freigefühl im Kreuz, ist deshalb eine der wichtigsten MENTASTICS-Übungen für den Rücken.

So gehts:

- Stehen Sie aufrecht. Fühlen Sie Ihr Gewicht in Ihren Füßen.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein, heben Sie das andere minimal an und halten den Fuß nahe über dem Boden. Das lässt Sie das Gewicht des Beins fühlen und verhindert, dass die Hüfte sich anspannt.
- Schütteln Sie nun das Bein ganz sanft aus – wie unabsichtlich, wie bei einem sanften Kicken. Sodass Sie beinahe das Gefühl haben, dass es aus dem Hüftgelenk hinunterfällt. Fühlen Sie das Schütteln in den Unterschenkeln und den Knöcheln.
- Diese Bewegung löst eine leichte, natürliche Welle im Kreuz aus, die sich manchmal bis über die Mitte des Rückens fortsetzt. Sie können die Welle fühlen, wenn Sie die Finger auf die Lendenwirbelsäule auflegen. Das wellenartige Federn, das Sie dabei verspüren, zeigt, dass sich die Gelenke in der Lendengegend lösen.
- Fahren Sie fort, die Beine in dieser Art fallen zu lassen, während Sie langsam vorwärts gehen. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit einem sanften Kick eine Büchse vor sich herrollen, ohne sich groß darum zu kümmern, wo die Büchse hinrollt. Während Sie weitergehen und die Beine aus der Hüfte fallen lassen, nehmen Sie wahr, was Sie dabei empfinden.
- Falls es schmerzt, gehen Sie noch langsamer vor und fragen sich:
- Was ist frei? Was ist leicht? Was ist mühelos?
  Sobald Sie sich müde fühlen, hören Sie auf.

Anna Riener KG

Zentrum für gesunde Lebensenergie
Kürnberg 42, A-3352 St. Peter/Au

Mobil: +43/676/310 58 86
E-mail: anna@zentrum-riener.eu
Internet: www.zentrum-riener.eu

In ihrer langjährigen Erfahrung hat sich Anna Riener insbesondere spezialisiert auf:

- **Herzöffnung und Herzensbildung, Leben im Einklang mit der Natur und der Schöpfung**
- **Transformation von Lebensenergien**
- **Intuitionstrainerin der NEUEN ZEIT**
- **Gesundheit und ganzheitliches Leben (Lichtarbeit, Energiearbeit, Körperarbeit)**

Die neu erschienene CD – „Leben aus dem Herzen“, von Anna Riener, ist im Zentrum für gesunde Lebensenergie zu erwerben.

Anna Riener ist eine liebevolle, weise spirituelle Trainerin und Lehrerin mit einzigartigen Begabungen und Talenten. Die Kombination aus zahlreichen fundierten Ausbildungen in Energiearbeit, außergewöhnlicher Wahrnehmungsfähigkeit und herzvollem Wesen macht jegliche Art ihrer professionellen Begleitung zu einem besonderen Erlebnis, indem sie in direkter Anbindung mit der Lichtwelt arbeitet und den Menschen den Weg zu ihrem wahren Wesen weist.
Anna Riener arbeitet in Kooperation mit der Ganzheitsmedizinerin Dr. Veronika Königswieser (www.immuntherapie.at).

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

Fühlende Berührung

Beim passiven Teil liegt der Klient auf einem weich gepolsterten Massagetisch und wird bewegt. Der Trager®-Praktiker „spielt“ mit den Körpergewichten. Kopf, Arme, Beine, Becken etc. werden in sanftem Rhythmus gerollt, gewiegt, geschwungen … Der Klient kann lernen, wie er / sie ihre Gewichte abgibt, erfährt sehr tiefe Entspannung und daraus resultierende Gefühle wie Geborgenheit und Vertrauen. Die wellenartigen Bewegungen erreichen auch die tiefen Schichten des Körpers und starre Bewegungsmuster und Blockaden können sich allmählich lösen. Ganze Muskelketten werden angesprochen, gelockert und „trainiert“.

Hook Up: Dr. Trager benutzte dieses Wort um einen Zustand von Nichttun, Geschehen lassen und Wachheit zu benennen. Der Trager®-Praktiker verbindet sich zunächst mit dem eigenen Körper, spürt die eigenen Füße auf dem Boden, spürt den eigenen Atem und verbindet sich mit dem, was ihn umgibt. In dieser wertfreien Haltung nimmt er Kontakt auf, schafft Beziehung – ohne Vorurteil, ohne Bedingung; nimmt den Menschen an, wie er gerade jetzt ist. Der Trager®-Praktiker nimmt den Menschen mit seinen Händen „wahr“. Er begegnet dem Gewebe mit der Frage: „Was könnte weicher, leichter, freier sein?“ Er gibt Raum, Zeit und ausreichend Pausen, damit Öffnung und Veränderung im Gewebe passieren darf. Wenn der Körper mit dieser Achtsamkeit und Zuwendung berührt wird, werden automatisch heilende und selbstregulierende Prozesse in Gang gesetzt.

In der Trager®-Arbeit benützen wir unsere Hände, um tiefsitzende psycho-physische Muster so zu beeinflussen, dass ihre einengenden Projektionen auf den Körper unterbrochen werden. Diese Muster entwickeln sich aus den verschiedensten Situationen im Laufe eines Lebens, oft sind es Unfälle, Operationen, Krankheiten, emotionale Traumata, Alltagsstress und zuwenig Bewegung. Die Absicht der Tragerarbeit ist es, diese sensorischen und mentalen Muster aufzulösen, die die freie Bewegung einschränken. In einer einstündigen Tragersitzung entstehen einige tausend leichte, rhythmische Impulse, sie alle enthalten die Möglichkeit, das Gefühl von Weichheit, Leichtigkeit, Freiheit, Entspannung, Einfachheit und Frieden entstehen zu lassen und zu vertiefen.

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

Erfühltes Sein

Die Wirkung einer Tragersitzung geht tiefer als das Bewusstsein wahrnehmen kann und die positiven Auswirkungen sind noch lange spürbar. Die von den Klienten beschriebenen Veränderungen umfassen unter anderem das Verschwinden gewisser Symptome von Unwohlsein oder Schmerz, das Empfinden von mehr Vitalität und Lebensfreude, bessere Körperhaltung, beweglichere Gelenke, tiefere Entspannung und eine neue Leichtigkeit im Alltag. Diese Resultate sind Folge mehrerer Sitzungen und daher mehrerer Möglichkeiten des „Erinnerns“, in der KlientInnen eine Integration von Körper und Geist erfahren. Dr. Trager nannte das „Recall“.

Wo und wie hilft die Trager®-Arbeit?

Häufig kommen Klienten mit folgenden Problemen zu einer Tragersitzung oder in ein Mentastics-Seminar:

- Bewegungseinschränkungen
- Rückenbeschwerden
- Verspannungen
- Stress und Anspannung
- Migräne
- Schlafstörungen

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

Anwendungsbereiche

Trager® fördert:

- die Wahrnehmung für den eigenen Körper
- die Beweglichkeit und Bewegungskoordination
- die freie Atmung
- in natürlicher Aufrichtung zu gehen und zu stehen
- den Anforderungen des Alltags leichter zu begegnen
- den Selbstausdruck, die Präsenz

Eine Kollegin sagte einmal zu mir:
Trager® ist für jeden gut der einen Körper hat!

Anwendungsbereiche der Trager®-Arbeit:

- Trager® kann und will eine ärztliche Diagnose oder Behandlung nicht ersetzen.
- Trager® ist eine Art Wiedererlernen und Lehren von Bewegung.
- Trager® versteht sich als eine alternative Gesundheitsvorsorge und kann therapiebegleitend eingesetzt werden.
- Die Trager®-Arbeit hat dank ihrer weitreichenden Wirkung auf regulative Prozesse einen sehr großen Anwendungsbereich. Sie wirkt unterstützend bei allen Heilungsprozessen, sei es nach chirurgischen oder orthopädischen Eingriffen, nach Unfällen, als körperliche Unterstützung während einer Psychotherapie, begleitend in Lebenskrisen etc. Oder auch „nur“, um sich etwas Gutes zu tun, vorbeugend auf eventuell einengende Haltungsmuster zu achten oder einfach um Stress abzubauen.

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

Wie Trager® auf das autonome Nervensystem wirkt

Im Jahr 2007 und 2008 hat der Österreichische Trager®-Verein eine Studie veranlasst, die die Wirkung von Trager® auf das autonome Nervensystem zum Thema hatte. Diese Studie zeigt mittels der HRV-Methode (heart variability) deutlich, wie die Muskulatur entspannt, der Klient weich wird, Stress abbaut und durch stärkeren Biorhythmus für den Alltag stabilisiert wird.
Diese Studie ist abrufbar auf der Homepage des österreichischen Trager®-Vereins: www.trager.at

Ganzheitsmediziner Dr. Gebhard Breuss (Chiropraktik und Psychotherapie, Ärztl. Leiter Kurhaus Marienkron), der seit vielen Jahren Trager® kennt und seinen Patienten empfiehlt:
TRAGER® ist für mich als Arzt interessant, weil …

- große prophylaktische Wirkung bei allen psychosomatischen Krankheiten
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Lösen von funktionellen Bewegungsblockaden (als Haltungsfolgen, als Unfallfolgen)
- Durch Lösung von Bewegungseinschränkungen werden Gefühle befreit, der Mensch entwickelt sich weiter, wird heiler.
- Super-Mittel gegen Stress

Trager® wird in Einzelsitzungen und Mentastics auch in Gruppen angeboten.

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

Dr. Milton Trager

Milton Trager wurde 1908 in Chicago geboren. Er war Akrobat und Tänzer und äußerst interessiert an Bewegungsabläufen. Dabei entdeckte er die einfachen Prinzipien seiner späteren Arbeit. Als er einmal mit seinem Bruder am Strand trainierte, fragte er sich: „Wer kann weicher fallen?“ statt: „Wer kann höher springen?“ – Das war die Entdeckung von Mentastics.

Er wurde Physiotherapeut und im Alter von 47 Jahren schloss er sein Medizinstudium ab und wurde Arzt.

In seiner Privatpraxis in Hawaii arbeitete er vorwiegend mit Patienten, die an Polio, Morbus Parkinson oder Multiple Sklerose litten.

1975 wurde er nach Esalen, Kalifornien eingeladen, wo er seine Arbeit Ida Rolf, Moshe Feldenkrais, Fritz Perls etc. vorstellte. Bald darauf wurde das Trager-Institut gegründet. Von da an widmete er sich ganz der Ausbildung von Trager®-PraktikerInnen und InstruktorInnen. Heute wird seine Arbeit weltweit unterrichtet und angewendet. Dr. Milton Trager starb 1997 im Alter von 89 Jahren in den USA.

Der weltweit bekannte Tai-Chi-Meister Chungliang Al Huang malte nach einer Tragersitzung mit Milton Trager eine Kalligrafie, die er „tanzende Wolke“ nannte. Heute ist sie das internationale Logo der Tragerarbeit.

NEUE WEGE gehen

Tierkommunikation
Tierenergetik
Humanenergetik

Tierkommunikation – Seminare
Tierenergetik – Ausbildung
www.tierenergetik.net

PranaVita®, Fogo Sagrado, Quantum Touch®
Meditation, Tiefenmeditation, Schamanische Reisen,
Schamanische Integrationsarbeit
Arbeit mit Krafttieren, Lichtwesen und Naturwesen
Bachblüten, Effektive Mikroorganismen®, Alternative Tierernährung

Energiearbeit und
Ganzheitliche Beratung
für Mensch, Tier und Natur

www.neue-wege.at

Margit Knapp
7551 Rohr 62
tierenergethik@aon.at
Tel.: 0676 6003117

Auch in Wien für Sie da!

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

Trager®-Ausbildung

Die Trager®-Ausbildung

Die Ausbildung zum TRAGER®-Praktiker ist ein Prozess, der sich auf zwei Ebenen vollzieht.
Zum einen lernt der Trager®-Student seinen eigenen Körper zunehmend freier und leichter zu bewegen.
Zum anderen vermittelt ihm die Ausbildung, wie er diese Fähigkeit an andere Menschen professionell weitergeben kann.

Das Hauptanliegen der Ausbildung aber ist es, ein tiefes Verständnis für die Grundlagen der Trager®-Methode zu entwickeln.

Dieser Lern- und Erfahrungsprozess ist so individuell wie die Menschen, die daran teilnehmen.

Man kann die Trager®-Methode ohne Vorkenntnisse erlernen, ganz besonders allerdings eignet sie sich als Zusatzausbildung für die verschiedensten Berufe, die mit Menschen zu tun haben. Die Masseurin, die Psychotherapeutin, der Schauspieler, der Lehrer, um nur einige zu nennen, profitieren von dieser Arbeit, weil sie sich in kürzester Zeit mehr präsent fühlen werden in dem, was sie tun.

Die einzelnen Trainings sind frei einteilbar.

Die Ausbildung kann in ganz Europa nach den selben Regeln berufsbegleitend absolviert werden.

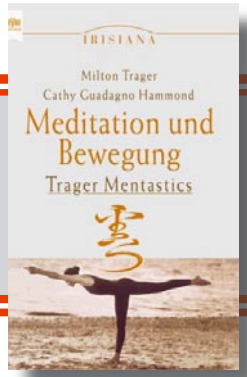
Feedback von KlientInnen

- Ich kann mich endlich wieder frei bewegen.
- Das Schönste daran ist, dass ich nichts denken muss. Die Stille ist tief in mir.
- Seitdem ich regelmäßig Mentastics mache, kann ich mühelos vor dem PC sitzen ohne Schmerzen.
- Bewegte Stille, stille Bewegung, Frieden in mir.
- Die beste Methode gegen Stress!
- Meine Schlafstörungen sind weg.
- Ich fühle mich einfach in meinem Körper wohl, vorher habe ich ihn nur beim Schmerz gespürt.
- Wenn ich auf der Bühne bin, fühle ich mein Gewicht, meine Aufrichtung, meinen Atem und alles andere passiert von allein.
- Wenn ich in die Berge gehe und müde bin, denke ich an eines der Mentasticsbilder und schon kommt neue Energie und ich schreite hurtig voran …

Hedi Stieg-Breuss
Bewegungspädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, als Lehrbeauftragte von Trager® international im In- und Ausland tätig. Seminare für verschiedenste Berufsgruppen. Mit-Organisatorin der Trager®-Ausbildung in Österreich.

Weiterführende Links:

◀ www.gefuehltebewegung.at ▶
◀ www.trager.at ▶



Buch zum Thema:

Meditation und Bewegung. Trager Mentastics
von Milton Trager, Cathy Guadagno Hammond, Cathy Guadagno Hammond

Preis: EUR 14,99

Fotos: stock.xchng, Amazon.de, Hedi Stieg-Breuss, Gebhard Breuss