

# Leben ist Bewegung

TRAGER<sup>®</sup> ist gefühlte Bewegung

von Elke Frowein

Ich werde bewegt - ich fühle Bewegung. Leichtes, Spielerisches, Weite, Tiefe - d.h. neue Räume in mir und mit mir zu entdecken, das macht *TRAGER* aus.

TRAGER psychophysische Integration und MENTASTICS<sup>®</sup> ist das Lebenswerk des amerikanischen Arztes Dr. Milton Trager. Seine ganzheitliche Methode besteht aus zwei sich ergänzenden Teilen: der Behandlung auf der Massageliege und der Anleitung zu MENTASTICS (mental gymnastics), d.h. aktive einfache Bewegungen bewusst, fühlend zu erleben und spielerisch damit umzugehen.

## Was geschieht in einer ca. 1½ -stündigen TRAGER Sitzung?

Sie liegen leicht bekleidet auf einem gepolsterten Behandlungstisch in warmer, behaglicher Umgebung und lassen sich von einem TRAGER Körpertherapeuten rhythmisch bewegen mit leichtem Wiegen, Schwingen, Lockern und Dehnen von Kopf bis Fuß . Die Wellen dieser Bewegungsimpulse breiten sich im gesamten Körper aus und sprechen auch tief sitzende Verspannungen an. Der TRAGER Praktiker spielt mit dem Gewicht Ihres Körpers in einer Art und Weise, dass die vielen Berührungs-Bewegungsimpulse das Gefühl von Leichtigkeit, Lebendigkeit und Entspannung vertiefen; etwas gibt nach, löst sich und Neues ist möglich. Bei TRAGER dürfen Sie sich völlig passiv dem angenehmen Gefühl des Bewegtwerdens hingeben in einer Atmosphäre ohne Anstrengung und Forderung.

Mit MENTASTICS vertiefen Sie aktiv das Erlebte, indem Sie mit leichten Bewegungen das positive Gefühl wieder wachrufen; Ihr Körper/Geist erinnert sich an die gewonnene Freiheit. Die mühelosen, spielerischen Bewegungen ergeben sich fast von selbst, wenn bildhafte Vorstellungen sie begleiten. Stellen Sie sich vor und empfinden Sie, wie es ist, beschwingt zu sein!

## Zum Verständnis des TRAGER Konzepts

Der Mensch hat die Tendenz, sich in der Art zu bewegen, wie er es immer gemacht hat, geführt von tiefsitzenden, haltungsbedingten Gewohnheiten und mentalen Bildern vom eigenen Körper. Die TRAGER Behandlung, ein Erfahrungs- und Lernprozess, setzt durch das spielerische Bewegen von Muskeln und Gelenken unterhalb der Schmerzgrenze positive, angenehme Gefühle im Körper frei. Dadurch entsteht eine Bereitschaft zu günstigen Veränderungen, z.B. im Sinn von Lösen und Lockern der Muskeln, Sehnen und Gelenke. Oder anders gesagt: In der TRAGER Sitzung erhält der Geist eine Flut von neuen Empfindungen; er hat etwas anderes gefühlt, und danach kann der Körper beginnen, sich anders zu bewegen. Das neue Empfinden kann wiederum zu neuem Verhalten führen. Der Geist ist der Organisator unserer Gesundheit, unserer Kraft, unserer Gedanken und Gefühle und letztlich unseres Körpers. Da der TRAGER Praktiker ständig innerlich fragt und hinhorcht nach der weicheren, leichteren und freieren Bewegung, - darin liegt sein „Tun“ und in der Wahrnehmung dessen die Wahrheit des Moments - führt es den Klienten allmählich aus dem Kreislauf festgefahrener Bewegungs- und Gedankenmuster heraus. In dem Moment, in

dem der Körper Leichtigkeit fühlt, beginnt auch der Mensch sich leichter und freier zu bewegen.

Bewegung ist das verbindende Glied zwischen Geist und Körper, und die Empfindung ist die Substanz dieses Bandes, sagt Deane Juhan, TRAGER Lehrer von *TRAGER International* und Autor in USA. Neue Bewegungsgefühle erweitern den Erfahrungs-, Handlungs-, Bewusstseinsraum. So wie es keine Grenzen für die geistige Entwicklung gibt, gibt es auch keine Grenzen, den Körper zu empfinden und zu erfahren. Persönliches Wachstum ist ein fortlaufender Prozess; mit TRAGER kann dieser unbegrenzte Entwicklungsprozess geöffnet und gefördert werden.

Gefühle der Leichtigkeit und Mühelosigkeit können nur über eine sanfte Arbeitsweise des/der TRAGER Praktikers/in vermittelt werden. Um Leichtigkeit kann man sich nicht bemühen, da Bemühen Anstrengung bedeutet und damit gegensätzlich wirkt. Der geistig entspannte Zustand des Therapeuten, wach, offen und zugleich absichtslos, verbunden mit meditativer Achtsamkeit ist von grundsätzlicher Bedeutung. Dr. Trager nannte diese Präsenz „Hook-up“. Wenn der Behandler so gestimmt ist, kann er auf tiefgehende natürliche Weise Verbindung mit dem/der Klient/in aufnehmen. In einer Atmosphäre frei von Spannungen und offen für heilende Prozesse kann sich Vertrauen entwickeln.

Die TRAGER Methode ist für Menschen jeden Alters geeignet. Sie ersetzt keine ärztliche Behandlung. Sie kann einen Entwicklungsprozess in Gang setzen, bei dem die Freude und Neugierde wieder geweckt werden, die in uns brachliegenden Möglichkeiten zu unserer positiven Veränderung zu nutzen. Das tägliche Leben wird dann durch mehr Energie und zunehmende Intensität bereichert.