

Einführung in TRAGER® Psychophysische Integration und MENTASTICS® für Menschen, die im Gesundheitswesen tätig sind

Mark Hoch, M.D.

Übersetzung: Eva Maria Willach

TRAGER ist ein Weg zur psychophysischen Integration. TRAGER nutzt leichte, sanfte, nicht eindringliche Bewegungen, um tiefsitzende physische und mentale Muster aufzulösen, Muster, die sich durch schlechte Haltung, Verletzungen, emotionale Traumata, Alltagsstress und schlechte Bewegungsgewohnheiten eingenistet haben.

TRAGER hat zwei unterschiedliche Aspekte. Bei der Tischarbeit liegt der Patient auf einem Massagetisch und wird bewegt. Wiegen, Dehnen, Kompressionen, den gesamten Bewegungsspielraum von Gelenken erforschen gehört zu diesem Teil. Der andere Aspekt sind MENTASTICS®-Übungen. Dabei lehrt der Praktiker den Patienten, durch kreative Bewegungen selbst seine Heilung in die Hand zu nehmen. Diese Bewegungen lernt der Patient selbstständig weiter auszuformen. Beide Aspekte zusammen bewirken anhaltende neuromuskuläre "Umschulung", Integration und Mühelosigkeit in der Bewegung.

Folgende Erkrankungen und Symptome wurden bisher erfolgreich mit der TRAGER Methode behandelt:

- Verletzungen des Muskel- bzw. Skelettsystems bei Sportlern, nach Verkehrsunfällen, Operationen, durch schlechte Haltung und Rückenschmerzen.
- neuromuskuläre Erkrankungen wie Polio, Geburtstraumata, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Muskeldystrophie, Rehabilitation nach Schlaganfällen.
- streßbedingte Symptome wie Spannungskopfschmerz und vegetative Störungen des Verdauungstraktes.

Die TRAGER Methode hat sich im Training von Weltklasseathleten vieler Sportarten bewährt. Auch bei der Behandlung von sexuellem oder physischem Mißbrauch ist TRAGER hilfreich. Es reduziert die Schmerzen und hilft den Patienten, sich in ihrem Körper wieder wohl zu fühlen.

TRAGER ist kontraindiziert bei frischen Verletzungen wie z.B. Muskel-, Bänder- oder Sehnenrissen und Knochenfrakturen. Relativ kontraindiziert ist TRAGER bei metastasierendem Krebs und Nervenreizungen infolge von Bandscheibenvorfällen. Ausgenommen sind Patienten, denen der Arzt ausdrücklich zu TRAGER rät und die von einem erfahrenen Praktiker behandelt werden. Vorsicht ist geboten bei Patienten, die mit Antikoagulantien behandelt werden. Wenn jedoch die Carotisarterie nicht betroffen ist, sind auch Bewegungen des Nackens nicht unbedingt kontraindiziert. Einige Bewegungen sind während der Schwangerschaft nicht erlaubt, und Schwangere sollten mit einem Praktiker arbeiten, der auf diesem Gebiet erfahren ist. TRAGER ist auch bei solchen Patienten wenig erfolgreich, die sich mit den Modalitäten dieser Methode nicht anfreunden können, oder die nicht daran interessiert sind, Verantwortung für ihren Heilungsprozeß zu tragen. Dies ist ein Problem, denn

die MENTASTICS Übungen sind sehr wichtig, damit der Patient zwischen den Besuchen beim Praktiker seine Gesundheit selbständig weiter fördert.

TRAGER Praktiker durchlaufen ein in den Vereinigten Staaten anerkanntes Ausbildungsprogramm. Ein Praktiker muß seinen Status durch vorgeschriebene jährliche Fortbildung und Überprüfung seiner Qualifikation aufrechterhalten.

TRAGER wird in den USA von einer gesetzlichen und mehreren privaten Krankenversicherungen bezahlt.

TRAGER® und MENTASTICS® sind registrierte Markenzeichen von TRAGER International, USA.