

TRAGER



Was wäre leichter? Was wäre freier?

Was ist TRAGER?

Die TRAGER Körper- und Bewegungswahrnehmung wurde vom amerikanischen Arzt Dr. Milton Trager (1909-1997) entwickelt.

Die TRAGER-Sitzung:

Über spezielle Handgriffe und Bewegungen werden auf sanfte und einfühlsame Weise Muskelverspannungen und Blockierungen gelöst. Es wird immer unterhalb der Schmerzgrenze gearbeitet.

Im Körper werden sanfte Schwingungen und Wellenbewegungen ausgelöst, die ganze Muskelketten ansprechen. Sie tragen dazu bei, auch tief liegende Spannungsmuster zu lösen.

Der TRAGER-Praktiker erfühlt forschend das Körpergewebe und dessen individuelle Reaktion.

Eine TRAGER-Sitzung hat keinen festgelegten Ablauf, sondern richtet sich nach dem Fühlen des Ist-Zustandes der Muskulatur und des Bindegewebes und der Frage, welche Bewegung oder Berührung den Körper in diesem Moment unterstützt.

Was wäre leichter?
Und leichter noch als das?
Was wäre weicher? Was wäre freier?
Wie könnte es sein?

TRAGER-Praktiker haben in ihrem eigenen Prozess gelernt, diese Qualitäten zu entwickeln und kommunizieren sie über Berührung und Bewegung. Der Praktiker kommuniziert mit dem Gewebe in einer gewissen Absichtslosigkeit, er forschert ohne zu fordern.

„Es ist die Art und Weise zu berühren, nicht die Technik ist wichtig.“

Die Klienten können während einer Sitzung fühlen, wie der eigene Körper ohne Einschränkungen durch Spannung oder Schmerz frei bewegt werden kann und Grenzen erweitert werden. Sie erfahren Gefühlsqualitäten wie Leichtigkeit, Weichheit, Beweglichkeit.

Psychophysische Integration:

Mentale Muster und Gefühle lösen Muskelreaktionen aus. Die Muskelspannung ist geprägt durch innere und äussere Einflüsse in der Gegenwart und aus der Vergangenheit.

Durch die TRAGER-Behandlung werden auf sanfte Weise alte Reaktionsmuster unterbrochen. „Man muss etwas Besseres gefühlt haben, um ein neues Muster aufbauen zu können.“

Diese direkte Körpererfahrung ist unabhängig vom Denken. „Das Gewebe denkt nicht“. Muskeln und Bindegewebe geben ihren Zustand an das zentrale Nervensystem weiter, das regulierend wirkt.

Neue Bewegungsmuster, Körperzustände und Fühlqualitäten werden gespeichert und sind abrufbar, wenn wir uns daran erinnern.

„Es hat sich angefühlt wie ...“

Die TRAGER-Arbeit wirkt regulierend auf das vegetative Nervensystem und trägt zum Stressabbau bei.

Mentastics:

Der Klient lernt auch aktiv mit Hilfe von einfachen, bewusst gefühlten Bewegungsabläufen, den „Mentastics“, eine entspannte Präsenz zu entwickeln und in den Alltag zu integrieren.

Dazu tragen Fragen bei wie: Was wäre leichter? Was wäre weicher? Was wäre freier in der Bewegung?

Die TRAGER Behandlung und die Mentastics zusammen ermöglichen eine anhaltende neuromuskuläre Umschulung.

Die Körperwahrnehmung, die Wahrnehmung eigener Bewegungsmuster und die innere Achtsamkeit können entwickelt oder erweitert werden.

„ Es gibt eine Weise des Seins, die leichter ist und freier ...“

Indikationen:

Chronische Schmerzen
(Bewegungsapparat)
Rücken-, Nackenbeschwerden

Bewegungseinschränkungen

Sportverletzungen

Neuromuskuläre Erkrankungen
Lähmungserscheinungen

Stresserkrankungen
Vegetative Störungen
Psychosomatische Beschwerden

Traumen
Depression

Weitere Informationen:



Dr. rer. nat. Christine Bürgler

TRAGER- Praktikerin
Myoreflex-Therapeutin

Kantonal anerkannte
Naturheilpraktikerin

[Naturheilpraxis](#)
Buolterlistrasse 21
6052 Hergiswil

Tel.: 041 630 37 75

buergler.christine@gmail.com
www.trager.ch