Kurzfassung der Ergebnisse:

Eine Sitzung geben ist überwiegend mühelos, entspannend und harmonisierend.

Eine **Sitzung erhalten** bedeutet, Muskulatur entspannen,Stress abbauen, weicher werden, durch stärkeren Biorhythmus für den Alltag stabilisiert werden.

Mentastics führen bei 62% der Teilnehmer zu Hook Up. Dieses ist messbar.

Eine Sitzung beobachten bedeutet messbar mitreagieren.

Auch bei älteren Menschen sind Trager-Effekte gut sichtbar.

Informationen
Österreichischer Trager Verein
www.trager.at

Dr.Alfred Lohninger
www.autonomhealth.com

Dr.Gebhard Breuss
www.breuss.eu

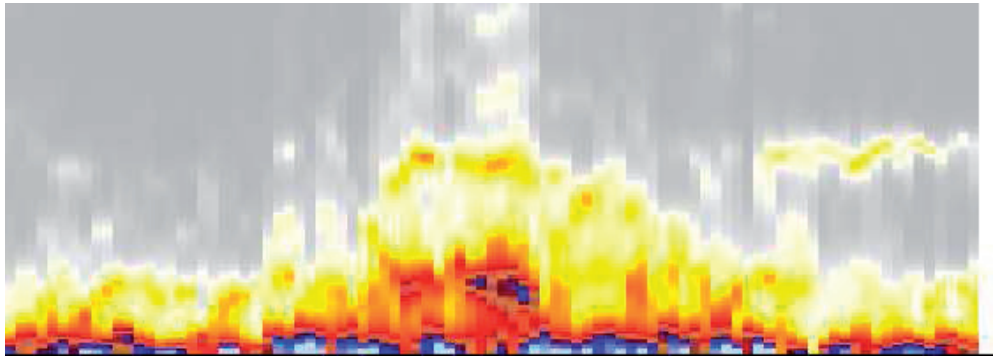
Hedi Stieg-Breuss
www.gefuehltebewegung.at, www.trager.at
© Copyright Hedi-Stieg Breuss

Die Wirksamkeit von

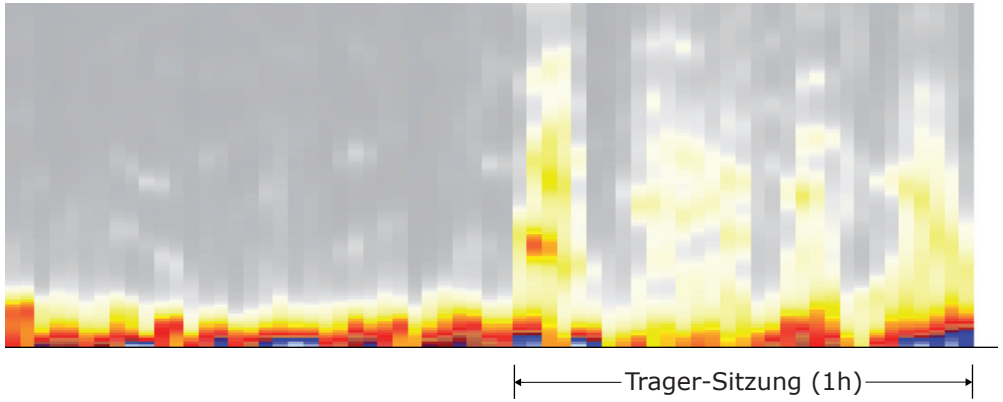
TRAGER® Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung

auf das autonome Nervensystem

dargestellt mit der HRV-Methode (Heart Rate Variability)

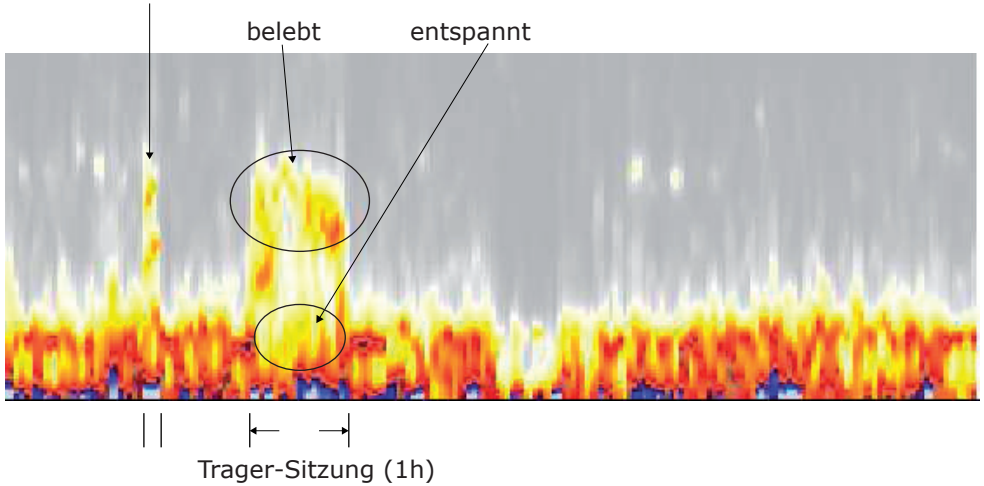


Trager-Sitzung (1h)



67-jährige Frau reagiert stark auf Sitzung

10 Minuten Mentastics



37-jährige Frau mit viel Stress im Alltag

Untersucht wurden die Auswirkungen von Trager® psychophysischer Integration auf das Autonome Nervensystem.

Die HRV-Methode

Die HRV Messung macht sichtbar wie sich in unserem Herzrhythmus die Aktivitäten anderer Organsysteme (wie z.B.Atmung, Haltung, Stresssteuerung) widerspiegeln. Da passen sich bio-rhythmisch gesteuerte Funktionen dem Alltagsgeschehen an. Im hochauflösenden EKG zeigt sich sekundenaktuell alles was wir denken, fühlen und äußerlich erleben.
Auf all das reagieren Sympathicus und Vagus, sichtbar im HRV Bild.
www.autonomhealth.com

Die Ergebnisse der HRV Messung

Mit Hilfe der HRV Messung haben wir die Effekte der **TRAGER® Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung** beforscht, statistisch zusammengefasst:
Trager-Praktiker geben Sitzungen: (insgesamt 75)
Die Durchblutung der Haltungsmuskulatur bleibt bei 38% der Praktiker gleich, bei 41% sinkt die Durchblutung, d.h.trotz aktiver Tätigkeit beim Geben einer Sitzung zeigt sich eine Tendenz zur Entspannung, einerseits der Haltungsmuskulatur, andererseits vegetativ.
Mühelosigkeit und Weichheit werden durch gesunkenen Stresspegel, vegetativer Entspannung, lockerer Muskulatur im HRV Bild sichtbar.
Bei 38% der Praktiker verlangsamt sich der Puls und die Atmung wird tiefer, langsamer. Bei allen anderen bleibt sie überwiegend gleich.

Klienten erhalten Sitzungen: (insgesamt 69)
40% der Klienten entspannen periphere Muskulatur, Atmung und Herz sofort.
Sie fallen in einen Zustand von Trance (schlafähnlich bei erhaltenem Bewußtsein)
Weitere 40% der Klienten verbessern erst die periphere Durchblutung (Vermutung: vor der Sitzung waren deren Hände und Beine zu kühl) und erst nach der Erwärmung dieser Extremitäten entspannen sich die Muskeln.
Bei 88% der Klienten sinkt der Puls.
43% verbessern auch die Durchblutung von Brustkorb und Bauch.
75% werden weicher, schwingen mit mehr Biorhythmus, vegetatives Nervensystem entspannt sich, ohne Schlaf! = jugendliche Lebendigkeit!!

Mentastics (mentale Gymnastik): (insgesamt 48)
66% lockern ihre Muskulatur trotz aufrechter Haltung bzw. Bewegung .
62% gehen in einen Zustand ähnlich der Trance.
Bei 83% aller Teilnehmer sinkt der Puls.
Auch kurze Mentastics von 3-4 Minuten sind sichtbar belebend.