



## TRAGER® – psychophysische Integration durch Wahrnehmung und Bewegung

Das Erfolgsrezept für **Mühelosigkeit und Leichtigkeit in Körper, Geist und Seele** lautet: Im aufmerksamen Hören auf das Gewebe, das Gewicht und die Struktur unseres Körpers kann der körpereigene Rhythmus erspürt werden. In Resonanz zu diesem Rhythmus werden Wellen durch den Körper geschickt, die an die Wellennatur unseres Seins erinnern und tiefste Entspannung erzeugen. So entsteht Frieden.

Woher stammt dieses Rezept?

Der junge Akrobat und Tänzer Milton Trager trainierte am Strand gemeinsam mit seinem Bruder. Als dieser ihn fragte: „mal schauen wer höher springen kann?“ antwortet Milton: „mal schauen, wer weicher fallen kann?“

Geleitet von den Fragen: was wäre leichter, einfacher, müheloser? und noch leichter als das? entwickelt Dr. Milton Trager im Laufe seines knapp 90 jährigen Lebens einen Bewegungsansatz, der heute weltweit von Trager PraktikerInnen unterrichtet und angewendet wird.

Erleben Sie im Folgenden den Ablauf einer **TRAGER®**-Sitzung und die Beschreibung der wichtigsten Elemente.

### RECALL

Eva betritt einen **TRAGER®** Praxisraum, ein Aufatmen geht durch ihren Körper. „Ich fühle mich jetzt schon besser“. Was ist passiert? In dem Moment, wo Eva den Raum betritt, erinnert sich ihr Zentralnervensystem an die letzte Sitzung und sendet folgende Signale: „loslassen; hier ist Friede, Freiheit, Leichtigkeit.“ Dr. Milton Trager nannte dieses Phänomen „Recall“. Jedes angenehme Gefühl, das einmal erlebt wurde, ist in uns gespeichert, und kann jederzeit wieder abgerufen werden.

### MENTASTICS<sup>1</sup>

Auf die Frage, was Eva heute zur **TRAGER®** Sitzung führt, antwortet sie: „Kopfschmerzen, sowie Verspannungen im Nacken und in den Schultern.“ Die Praktikerin fragt: „was wäre denn leichter für den Nacken, für die Schultern? Was wäre angenehm?“ aufgrund dieser Fragen, beginnt Eva ihre Schulterblätter zu bewegen, zuerst kreisend, dann in Achterschleifen; die Arme folgen und die Bewegungen sehen aus wie Flügelschläge eines Adlers.

---

<sup>1</sup> Mentastics (mentale Gymnastics) sind sehr sanfte Übungen, die geistig gesteuert den Körper von Spannungen befreien

Die Atmung vertieft sich und ein Gefühl von Freiheit macht sich breit im Brustbereich. Die Praktikerin, die mit Achtsamkeit und Präsenz Zeugin dieser Bewegungen ist, fragt: „kannst du diese Freiheit fühlen?“ „Ja“. Pause. Das Gefühl der Freiheit breitet sich in dieser Bewegungspause im gesamten Körper/Geist aus. Eva steht und spürt nach, was sich in ihrem Körper verändert hat. „die Schultern sind weniger angespannt“ „könnten sie noch freier sein?“ „ja“. „dann lade ich dich nun ein, diese Bewegungen zu wiederholen, diesmal aber nur halb so groß.“ – „und noch einmal halb so groß“ – „und was wäre noch leichter? Noch angenehmer?“ – warum stellt die Praktikerin diese Fragen?

Wenn jemand Freiheit im Körper sucht, beginnt er/sie sich zunächst meist ausschweifend und groß zu bewegen. Das schafft Raum, vor allem Außenraum. Um den inneren Raum zu erweitern, helfen feine, kleinere Bewegungen; gefühlte Bewegungen. Bewegungen, die aus der Wahrnehmung entstehen, aus dem „nicht tun“. Für diese Sitzung heißt das: Eva wird nun eingeladen, den Raum zwischen ihren Rippen und den Schulterblättern wahrzunehmen? „Wie fühlt es sich dort an?“ – „was wäre hier noch leichter, noch angenehmer?“ aus dem Fühlen dieser Körperregion entstehen nun Bewegungen, welche den Innenraum weiten, die Wellennatur des menschlichen Körpers wird entdeckt. Bewegung fließt durch den gesamten Körper, in das Becken, in die Beine, in die Füße. Verbundenheit entsteht. Durch ein imaginäres Ventil an den Fußsohlen können Verspannungen jeglicher Art abfließen, Einheit im Körper und im Geist wird erlebt.

## **BERÜHRUNG**

Bereits gelöst und frei darf sich Eva nun auf dem Massagetisch legen. Eva hat in den MENTASTICS entdeckt, dass ihr eigener Körper fähig ist, befreiende, heilende Bewegungen zu kreieren. Am Tisch liegend wird dieses Potential verstärkt und die Entspannung vertieft.

In Rückenlage darf Eva ihr Kopfgewicht abgeben. Die Nackenmuskulatur bekommt endlich Urlaub. Wie wäre es, wenn der Kopf auch im stehen balancieren könnte? Frei auf dem obersten Halswirbel „schwebend“. Im Liegen wird diese Möglichkeit vorbereitet. Die Praktikerin beginnt nun mit wachen, samtigen, fühlenden Händen den Nacken zu berühren. Sie spürt das Gewebe und lädt dieses ein, weich zu werden. Dann fühlt sie das Gewicht des Nackens. Sie bietet Kopf und Nacken an, in ihren Händen wie in einer Hängematte zu baumeln. Der Kopf wird sanft hin und her gerollt, ständig beschreibt er neue Kreise, immer größer wird der Radius, immer weiter und freier werden die Bewegungen. Milton Trager hat ein großes Repertoire an Berührungsmöglichkeiten entwickelt, die alle zu mehr Freiheit, Leichtigkeit und inneren Frieden führen.

Er „spielte“ mit dem Gewebe, suchte die Wellennatur des Körpers, in der alle Freiheit liegt, und gab verkürzten Muskeln ihre richtige Länge zurück. Die Schwerkraft war seine Lehrerin. Der sinnvolle Einsatz der Schwerkraft lässt sich in allen **TRAGER®** Bewegungen finden.

Wie weiß nun die Praktikerin, was aus diesem riesigen Repertoire genau für ihre Klientin stimmig ist?

## Durch **HOOK UP**

Hook up heißt sich zu verbinden. Die Praktikerin verbindet sich mit allem was sie umgibt, beginnend mit der Schwerkraft, und spürt in dieser Verbundenheit eine lebensspendende, lebensregulierende, viebrierende Kraft; In diesem Feld von hook-up weiß sie ganz genau, was ihre Klientin braucht. Es ist ein Wissen, das aus dem Ort des „nicht Wissens“ kommt. Das ist weder metaphysisch noch esoterisch, sondern erklärbar durch die zeitgenössische Physik, im Besonderen durch die Erforschung des Quantenvakuums und des damit verbundenen in-formierten Universums. Jede In-formation ist durch Fühlen und Spüren direkt aus dem Universum abrufbar. Der Naturwissenschaftler Erwin Laszlo meint, „wir sehen die Welt nicht nur durch „die fünf Schlitze im Turm“ sondern „wir können das Dach öffnen und den Himmel erblicken.““

In der Sitzung mit Eva heißt das: Nachdem lange genug mit ihrem Nacken kommuniziert wurde, werden nun die Beine berührt. Das Bein findet seine natürliche Länge und vom Fuß ausgehend wird eine Welle durch den Körper geschickt, die sich bis in Nacken und Kopf fortsetzt. Durch passives Bewegen etabliert sich Freiheit in den Hüftgelenken. Eva erlangt einen langen entspannten Rücken, frei bewegliche Arme und einen schwingenden Brustkorb. In den Pausen kann sich jeweils das neue Gefühl ausbreiten und die Praktikerin kann tiefer in hook up sinken, bis sie schließlich gar nichts mehr „tut“ nur noch geschehen lässt: da finden ihre Hände eine ganz bestimmte Stelle am Bauch der Klientin und verweilen dort. Eva meint: „als deine Hände auf meinem Bauch waren, musste ich plötzlich an meinen Vater denken. Zu seinen Lebzeiten hatte ich allen Kontakt zu ihm abgebrochen. Jetzt ist er zwar tot, aber ich kann meine Liebe zu ihm spüren. Das tut gut.“

So wurde Eva in dieser Sitzung nicht nur von ihren Kopf- und Nackenschmerzen befreit, auch eine seelische Wunde konnte heilen.

## **KÖRPER/GEIST**

Milton Trager erklärte seinen SchülerInnen, die ihn täglich mit seinen Händen am Körper der KlientInnen fühlend berühren sahen: „forget the body, it is not about the body; it is about the mind.“

Damit will er aussagen: jede Verspannung entsteht im Geist, es sind unsere Gedanken und unsere Gefühle, die Spannungen entstehen lassen. Ein vollständig entspannter Geist, genießt auch einen entspannten Körper.

Jede/r die/der bereits versucht hat, in Kontemplation oder Meditation ihre/seine Gedanken völlig loszulassen, wird bestätigen, wie schwierig es ist, einen vollständig entspannten Geist zu erlangen. Deshalb verwendet Milton Trager den Körper als Vehikel um Freiheit und Frieden im Geist zu erlangen. Denn: es funktioniert auch umgekehrt: in einem entspannten Körper kann ein entspannter Geist einziehen. Körper und Geist sind eins. Untrennbar.

Mehr über **TRAGER®** erfahren sie unter:

[www.trager.at](http://www.trager.at)

für den Inhalt verantwortlich  
Mag.art Ingrid Hörlezeder

Trager® Praktikerin  
Somatic Movement Therapist  
Musik- und Bewegungspädagogin

[Ingrid.hoerlezeder@web.de](mailto:Ingrid.hoerlezeder@web.de)

0699 11754 258