

Leichtigkeit für Körper, Geist und Seele

Trager Therapie ist **eine ganzheitliche, sanfte und doch kraftvolle Art von Körperarbeit**. Es handelt sich um eine spannende und hoch entwickelte Form integrativer Berührung und Bewegungserforschung. **Milton Trager** hat die Trager Therapie im Laufe von 50 Jahren entwickelt. Er beabsichtigte mit seiner Arbeit sensorische und mentale Muster aufzulösen, welche freie Bewegung hemmen, Schmerzen hervorrufen und somit die normale Funktion einschränken.

Jede Trager-Behandlung ist eine Kombination aus **Arbeit auf der Liege**, bei der/die Klient*in vom Therapeut bewegt wird und eine besondere Art von Gymnastik, die Milton Trager " **Mentastics**" (mentale Gymnastik) nannte - **mühelose Bewegungsabläufe** als Spiel mit der Schwerkraft.

Eine Trager-Behandlung umfasst je nach Anliegen des Klienten **den ganzen Körper oder einzelne Körperteile**. Sie bietet Raum, um sich auf nichts anderes als auf sich selbst einzulassen. Eine Behandlung kann Raum schaffen, um sich **tiefenentspannt** zu erleben und sich an Frieden und **Leichtigkeit** in sich zu erinnern.

Als Trager Therapeutin berühre ich aus einem Zustand der **ruhigen und wertfreien Präsenz**. Die Berührungen sind fein, können aber auch kräftig und bestimmt sein, jedoch immer so, dass es sich angenehm anfühlt für Sie. Meine **Berührungsimpulse** beinhalten leichte Kompressionen, sanfte Dehnungen oder wiegende Bewegungen. Auch nutze ich das Gewicht des Körpers, um dessen Wahrnehmung zu fördern. Während der Behandlung wird keine Veränderung im Körper verlangt. Es ist vielmehr eine **Einladung, dass eine Veränderung geschehen darf und im Alltag anhält**.

Die fragenden Berührungen sprechen **das autonome Nervensystem** direkt an. Durch wiederholende **wiegende und rhythmische Bewegungen** werden fließende Wellen im Körper erzeugt. Dank diesen Bewegungsimpulsen und das Fragen nach "was könnte leichter, was könnte freier sein" entsteht eine Form von Kommunikation, mit der verschiedenen Körpergewebeschieden (Muskeln, Faszien etc.) erreicht werden. Ferner werden mit einer spielerischen Herangehensweise neue Fühlerfahrungen kreierte und es wird ein Gefühl vermittelt, wie es sich besser anfühlen könnte.

Im Rahmen der Behandlung werden ebenso **Impulse für den Alltag** vermittelt, damit sich ihr Körper an die neuen Fühlerfahrungen erinnern und diese integrieren kann.

Anwendungsspektrum

- Gelenkerkrankungen
- Burnout und Stress
- vegetative Störungen
- Beweglichkeit
- Eigenwahrnehmung
- Zentriertheit
- Erholsamer Schlaf
- Abfluss von Lymphflüssigkeiten
- Begleitende Unterstützung:
 - in der Schwangerschaft
 - bei Psychotherapie
 - nach Operationen

Kontakt / ergänzende Infos

Clara Dalto, Trager Therapeutin, E-Mail: clara.dalto@gmx.ch, Tel. 079 606 48 36