

# Der schnellste Weg zur Leichtigkeit

Katharina Berger

**Bei der TRAGER®-Therapie wird jeder Teil des Körpers sanft in Schwingung gebracht.  
Der Effekt: Entspannung der Extraklasse**

Dass bei mir „da oben“ (am Kopf) etwas locker sei, hat mein Freund gerade neulich wieder behauptet. Aber zum ersten Mal spüre ich es heute selbst. Martin fasst mit weichen Händen in meinen Nacken, wiegt meinen Kopf sanft hin und her. Rauf und runter, nach links und rechts. Ständig beschreibt mein Haupt neue Kreise. Immer größer wird der Radius, immer weiter und freier werden die Bewegungen. Als sei mein Schädel nicht länger mit Nackenmuskeln und Halswirbelsäule verbunden. Sondern bloß eine Murmel, mit der jemand aus Langeweile ein wenig herumspielt. Was mich überhaupt nicht stört, ganz im Gegenteil: Leicht, locker und frei fühlt der Kopf sich an. Genau dieselbe Erfahrung, die Arme und Beine Minuten zuvor machten, als sie ähnliche Massagewonnen erlebten. Keine Rede mehr von den Nackenschmerzen, die mir das stundenlange Hypnotisieren des Computerbildschirms in den letzten Wochen beschert hatte.

Mit sanften Schwingungen ein gutes Körpergefühl erzeugen: Darum geht es bei der TRAGER Methode (wird englisch „Träger“ ausgesprochen). Bei dieser sanften Bodyarbeit versetzt eingeschulter Therapeut Körperpartien durch Rollen oder Wiegen in Schwingungen. Die feinen Wellenbewegungen pflanzen sich über die Muskelstränge durch den Körper fort, was zur Folge hat, dass sich selbst hartnäckig blockierte Gelenke lösen. Arme, Beine, Kopf oder Schulter erhalten so verloren geglaubte Bewegungsspielräume zurück. Verspannungen verschwinden, Energie wird freigesetzt, die Leistungsfähigkeit steigt. Das Gleiche gilt für den zweiten Teil der TRAGER Methode: die MENTASTICS®, Alltagsübungen zum Selbstermachen (siehe Seite 104).

Ohne Werbung und fast ausschließlich durch Mundpropaganda findet diese ungewöhnliche Bewegungsschule aus den USA seit ein paar Jahren auch in Deutschland immer mehr begeisterte Anhänger. Entwickelt hat sie der amerikanische Akrobat, Boxer und Arzt Dr. Milton Trager. Mit viel Intuition und Bewegungstalent ausgestattet, suchte der 1997 verstorbene Mediziner und Physiotherapeut zeitlebens nach Möglichkeiten, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen. Fasziniert experimentierte er mit verschiedenen Bewegungsabläufen, die er mit der Zeit immer anmutiger und weicher gestaltete. Im Laufe dieser Suche stieß Trager auf das Phänomen, dass wellenartige Impulse dem Körper ein Gefühl von Ganzheit und Harmonie vermitteln können. Und es bleibt nicht bloß bei einem angenehmen Gefühl: Wird die neue Beweglichkeit in den Alltag übertragen, profitiert davon auch die Gesundheit. Rückenbeschwerden und Gelenkprobleme bessern sich oder verschwinden, Stresserkrankungen und vegetative Störungen wie zum Beispiel Kopfschmerzen oder Ängste nehmen ab. In den USA wird die Methode deshalb bereits von einigen Krankenkassen bezahlt.

Anders als die Masseurin aus der klassischen Knet- und Drücktradition wenden die TRAGER Therapeuten (die sich selbst Praktiker nennen) bei ihren Klienten keine Kraftanstrengung an. Auch Martin Heigl, der eine Gesundheitspraxis in der Nähe von München führt, geht ganz sanft zu Werk. Vorsichtig rollen, drücken oder fühlen seine Hände an meinem Kör-

per. Gelegentlich macht er eine Pause, stellt Fragen: „Wie fühlt sich das an für dich?“ Spürt er den Widerstand eines Muskels, nimmt er den Bewegungsradius wieder zurück. „Nur so kann der Körper auf ganz natürliche Weise nachgeben“, erklärt er. „Der Weg ist frei, um Nervensystem und Gewebe eine neue Gefühlsqualität zu vermitteln.“ Doch nicht nur dieser sanfte Ansatz unterscheidet eine TRAGER Sitzung von einer klassischen Entspannungshilfe. Streng genommen benutzen TRAGER Praktiker auch keine lehrbuchmäßig festgelegten Griffe oder streben ein bestimmtes Haltungsmuster bei ihren Patienten an. Vielmehr verstehen sie ihre Hände als Fühler, die dem Körper des Klienten Fragen stellen und aufmerksam auf die Informationen hören, die dessen Muskelgewebe ihnen gibt. Nach dieser Antwort richten die Entspannungshelfer dann ihre weiteren Berührungen aus. Dazu versetzen sie sich während ihrer Arbeit in eine Art meditativen Zustand und streben ein wortloses Zwiegespräch mit dem Körper des Klienten an.

## MENTASTICS® - DIE ÜBUNGEN

Das durchgängige Prinzip der Sanftheit zeigt sich auch bei der zweiten Säule der TRAGER Methode: den Men-tastics. Diese Übungen ergänzen die passiv empfangene Massage (die so genannte Tischarbeit) und sollen helfen, die in der Sitzung gewonnene Leichtigkeit und Beweglichkeit in den Alltag zu übertragen. Die Bezeichnung „MENTASTICS“ wählte Trager, weil es sich bei den kleinen Körperübungen um ein Mittelding aus mentaler Arbeit und Gymnastik handelt. Die Mini-Workouts, bei denen es vor allem darum geht, das eigene Gewicht in der Wahrnehmung von Bewegung zu fühlen, kommen auch vor oder nach einer TRAGER Behandlung zum Einsatz. Doch eigentlich sind die MENTASTICS eher als Zwischen-drinübung für den Alltag gedacht - für Büro oder Einkaufsschlange. Probieren Sie die unten stehenden Übungen, Beinkick und Armschwung, einfach mal aus. Ein wichtiger Grundsatz dabei lautet, sich nicht zu bemühen. Denn: „Bemühung ist Anstrengung und Anstrengung schafft Anspannung“, so Milton Tragers Lehre. Treten Beschwerden

auf oder werden Sie müde, lassen Sie die Bewegung ganz einfach langsamer oder kleiner werden. Oder Sie hören ganz auf. Wichtiger als die technisch saubere Ausführung ist das Nachspüren des eigenen Gewichts in der Bewegung. Dabei hilft es, sich Fragen zu stellen wie z.B.: Was wäre noch leichter als die eben gemachte Bewegung? Was noch freier? Was wäre weicher, sanfter? Was fühlt sich besser an? Trager verstand seine MENTASTICS als Kunst - und wie bei jeder Kunst führt erst die Übung zu Schönheit und Vollendung.

### ***DER SANFTE BEINKICK***

#### ***Dauer***

*Nicht festgelegt. Richtwert: drei bis fünf Minuten.*

#### ***Das bringt die Übung***

*Das spielerische Ausschütteln der Beine verschafft Raum-und Freigefühl im Kreuz, ist deshalb eine der wichtigsten MENTASTICS-Übungen für den Rücken.*

#### ***So geht's***

*Stehen Sie aufrecht. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein, heben Sie das andere minimal an und halten den Fuß nahe über dem Boden. Das lässt Sie das Gewicht des Beins fühlen und verhindert, dass die Hüfte sich anspannt. Schütteln Sie nun das Bein ganz sanft aus - wie unabsichtlich, wie bei einem sanften Kicken. Sodass Sie beinahe das Gefühl haben, dass es aus dem Hüftgelenk hinunterfällt. Fühlen Sie das Schütteln in den Unterschenkeln und den Knöcheln. Diese Bewegung löst eine leichte, natürliche Welle im Kreuz aus, die sich manchmal bis über die Mitte des Rückens fortsetzt. Sie können die*

*Welle fühlen, wenn Sie die Finger auf die Lendenwirbelsäule auflegen. Das wellenartige Federn, das Sie dabei verspüren, zeigt, dass sich die Gelenke in der Lendengegend lösen. Fahren Sie*

*fort, die Beine in dieser Art fallen zu lassen, während Sie langsam vorwärtsgehen. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit einem sanften Kick eine Büchse vor sich herrollen, ohne sich groß darum zu kümmern, wo die Büchse hinrollt. Während Sie weitergehen und die Beine aus der Hüfte fallen lassen, nehmen Sie wahr, was Sie dabei empfinden. Falls es schmerzt, gehen Sie noch langsamer vor und fragen sich: Was ist frei? Was ist leichter? Und leichter noch als das? Sobald Sie sich müde fühlen, hören Sie auf.*

### **DER LOCKERE ARMSCHWUNG**

#### **Dauer**

*So lange Sie wollen. Richtwert: drei bis fünf Minuten.*

#### **Das bringt die Übung**

*Sie öffnet Nacken und Schulter, lindert Verspannungen und Schmerzen. Davon profitiert auch der obere Rücken. Das geschieht, indem Sie das Gewicht von Arm und Hand wahrnehmen und damit spielen.*

#### **So geht's**

*Stehen Sie entspannt auf beiden Beinen. Heben Sie die Arme langsam vor sich hoch. Ellbogen und Handgelenke sind locker und leicht gebeugt. Heben Sie die Arme bis Brusthöhe, die Handinnenflächen zeigen nach unten. Spüren Sie das Gewicht? Jetzt lassen Sie die Arme in ihrer ganzen Schwere herunterfallen und an den Hüften langsam ausschwingen. Heben Sie die Arme langsam wieder hoch. Spüren Sie, wie sie schwer werden. So schwer, dass Sie sie kaum mehr halten können. Nun lassen Sie die Arme erneut fallen. Es ist nicht nötig, diese Bewegung bewusst zu steuern. Die Schwerkraft pendelt die Arme ganz von selbst ein. Wählen Sie den Arm, der sich freier anfühlt und lassen Sie ihn an der Seite herabhängen, nahe am Bein. Sein Eigengewicht soll ihn herunterziehen. Beugen Sie darauf den Ellbogen und lassen den Arm wieder fallen. Halten Sie einen Augenblick inne, spüren Sie seinem Gewicht nach und fragen sich: Was wäre leichter? Noch freier? Wiederholen Sie diese MENTASTICS-Übung mit dem anderen Arm. Schwingen Sie dann einen Arm vor dem Körper hin und her. Lassen Sie ihn dabei von der Schwungkraft tragen. Die Bewegung sollte weich, stetig und rhythmisch sein, als würden Sie ein Kind in den Schlaf wiegen. Wiederholen Sie die Bewegung mit dem anderen Arm.*