

# Beschreibung für die Trager Praktiker Ausbildung Level 1 - 10

## Level 1

### Die Bedeutung von Berührung: Wir erforschen Zuhören, Präsenz und Verbundenheit

Während unserer vier gemeinsamen Tage werden wir die Prinzipien der Trager Therapie als Erfahrungswerkzeuge nutzen, um zu entschleunigen und den "Lärm" unseres täglichen Lebens in den Hintergrund treten zu lassen. Zu den Trager Prinzipien gehören sanfte Bewegung, Gefühl für Gewicht, die Kunst der Pause und einige mehr. Wenn wir beginnen, diese Prinzipien zu verinnerlichen, können sich (in uns und unseren Klienten) lang anhaltende Spannungsmuster lösen, die sich allenfalls als chronischer Schmerz, funktionelle Einschränkung und Starrheit von Denkweise und Körperstruktur äussern können.

- Der Prozess von *Hook-up*: Bewegen der Aufmerksamkeit nach innen, physisch, ganzheitlich (meditativ) und das Öffnen aller Sinne ermöglichen das Gewahrwerden unserer Verbundenheit mit allem
- Die wichtigsten Grundfertigkeiten (Erdung, Orientierung, Verbindung, Mentastics, Pausen, innere und äussere Haltung) im Kontakt mit sich selber und mit anderen Menschen
- Das Konzept für die Orientierung auf das Gesunde und Ganze im Leben
- Geleitete Erfahrungsaustausche der Handhaltungen mit Bewegungsrichtungen in jeder Körperregion in Rücken- und Bauchlage
- Geschichte der Trager Therapie

## Level 2

### Leichtigkeit in der Arbeit

Was ist Leichtigkeit? Leicht zu arbeiten bedeutet zu wissen, was Leichtigkeit ist. Woher wissen wir, was Leichtigkeit ist? Wir können einfach fragen.... Was ist leichter? Eine Frage zu stellen, ist etwas ganz anderes, als genau zu wissen, was zu tun ist! Indem wir also die Frage stellen, kommen wir an einen Ort der Neugierde. Mit Neugierde ist alles möglich! Wir beginnen zu fühlen, anstatt nur zu berühren. Wir werden unsere Tage zusammen verbringen, um die Unterschiede zwischen fühlen und berühren zu erforschen.

- Differenzierte Körperwahrnehmung und Schulung der Eigenwahrnehmung
- Theoretischer Hintergrund, Beobachtung und eigene Erfahrungen von Bewegungs- und Haltungsmustern
- Mentastics und die Möglichkeiten, damit Gewohnheiten zu verändern
- Weitere Erforschung und Praxis der Handhaltungen mit Bewegungsrichtungen in jeder Körperregion in Rücken- und Bauchlage
- Fasziennetz/Biotensegrität und die Zusammenhänge für Verbindungen im Körper ('Slack rausnehmen' verstehen)
- Das Prinzip der fragenden Haltung
- Theorie und Erfahrungsaustausche zu Reflex Response Prinzipien
- Das Prinzip von Recall (Wieder Hervorrufen von angenehmen Körperempfindungen)

### Level 3

**"Wir können uns dem idealen Zustand im Körper nur annähern. Es gibt keine Perfektion."**

Dr. Milton Trager

Indem wir nicht die Absicht haben, die Spannung, die wir in uns selbst und in anderen finden, zu "reparieren", laden wir die Erinnerung an etwas Weicheres und Freieres ein. Auf diese Weise erreichen wir das autonome Nervensystem. Unsere Bereitschaft, mit dem Pausieren zu experimentieren und zu arbeiten, unterstützt diesen Prozess. Die Pause ist der kreative Raum, in dem Integration, Reorganisation und tiefe Verbindung mit einer Ganzheit ermöglicht werden. Die Pause ist ein Ort der Würde, an dem Klientin und Praktiker in die eigene Kraft, Selbstbestimmung und Selbstbewegung (Empowerment) kommen können.

- Offene und fragende Haltung verkörpern und vermitteln
- Bewusstsein des eigenen Seins-Zustandes
- Geleitete Erfahrungsaustausche für alternative Positionen und das erweiterte Repertoire von Handhaltungen
- Kommunikation vertiefen; mit unseren Übungspartnern während der Behandlung und für uns selbst
- Anwenden des Recall Prinzips
- Reflex Response Prinzipien anwenden und dafür Sprache finden
- Mentastics verinnerlichen und vermitteln

### Level 4

**«Die Absicht meiner Arbeit ist, sensorische und mentale Muster aufzulösen, welche freie Bewegung hemmen, Schmerzen hervorrufen und somit die normale Funktion einschränken.»**

Dr. Milton Trager

In diesem Kurs wird die Trager Therapie anatomisch wahrnehmbar gemacht. Dies gibt dem Trager-Studenten ein tieferes Verständnis davon, wie und warum wir unsere Klientinnen bewegen und was Trager in den verschiedenen Körpersystemen wie Muskeln, Bindegewebe oder Nervensystem beeinflusst.

Die anatomischen Bilder geben notwendige Einblicke in den Körper und können unseren Fokus und unsere Ideen in den Mentastics und der Tischarbeit vertiefen. Es entsteht eine höhere Effizienz in der Arbeit, eine stärkere Kompetenz in den Gesprächen mit Klienten und anderen Spezialistinnen. Anatomie im Trager-Kontext macht wirklich Spass, da wir gemeinsam das Wunder des Menschsein in allen seinen Aspekten erforschen werden.

- Theorie und Praxis der Auswirkungen von Trager-Bewegungen in Anatomie und Physiologie für die Körper-Vorderseite
- Körpersysteme (Muskeln, Bindegewebe, Nerven, Organe) und deren Funktionen
- Informationssysteme (Nervensystem, Hormone etc.)
- Pathologie weit verbreiteter Beschwerden

## Level 5

**„Diese Erfahrung ist nicht nur für den Augenblick. Sie bleibt für den Rest des Lebens bestehen. Die Menschen werden anders sein - wegen der Erfahrung, die sie gemacht haben.“**

Dr. Milton Trager

Dieser Kurs ist sowohl eine Erweiterung als auch eine Vertiefung des Verständnisses dessen, was wir unter unseren Händen fühlen. Dadurch werden wir ein neues Niveau in unserer körpertherapeutischen Kompetenz erreichen: Wir werden ein Bein heben und ein Bild von der Verbindung zwischen dem Berührungspunkt und jedem anderen Ort im System haben. Wir werden Einschränkungen im Körper fühlen lernen. Wir werden Bewegung durch und mit den Strukturen nutzen können, um die Freigabe der Einschränkungen zu unterstützen, die wir entdecken.

- Theorie und Praxis der Auswirkungen von Trager-Bewegungen in Anatomie und Physiologie für die Körper-Rückseite
- Vertiefung Körpersysteme (Muskeln, Bindegewebe, Nerven, Organe) und deren Funktionen
- Vertiefung Informationssysteme (Nervensystem, Hormone etc.)
- Pathologie weit verbreiteter Beschwerden
- Anatomie und Physiologie der Reflex Response Arbeit

## Level 6

**«Spannung entsteht im Geist. Der Körper spiegelt den Grad der Spannung, der im Geist vorhanden ist.»**

Dr. Milton Trager

In diesem Kurs vertiefen wir die Fähigkeit, auf die Bedürfnisse der Klienten einzugehen. Sei es in der wertfreien Beobachtung ihrer Bewegungen während Mentastics oder in der Tischarbeit. Wir verfeinern das Gefühl für die Grundfertigkeiten und die Quantität an Stimulation, die ein bestimmter Mensch braucht. Die ganzheitliche Natur des Menschen umfasst verschiedene, ja widersprüchliche Erfahrungen (Gefühle, Gedanken, Einstellungen, etc.). Diese komplex strukturierte ganzheitliche Form der menschlichen Erfahrung kann nicht allein durch Analysen und rationale Verfahren verstanden und beeinflusst werden. Das Bewusstsein für diese Komplexität ist eine Grundlage für die Gestaltung der therapeutischen Beziehung und der therapeutischen Absicht von Trager.

- Beobachtung von Bewegungsmustern bei Klienten und Schulung der entsprechenden Vorschläge
- Gezielte Anwendung von Mentastics
- Verschiedene Wahrnehmungssysteme
- Schulung von Ausgewogenheit, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Verständnis von der partnerschaftlichen Einstellung zur Klientin und wie mit Widerständen umgegangen werden kann

- Erweitertes Repertoire von Trager-Bewegungen in jeder Körperregion
- Erweitertes Repertoire von Reflex Response
- Ethik im therapeutischen Setting

## Level 7

**„Was ist weicher? Weicher ist ... na? Ihr gebt nicht einfach auf oder kämpft darum, weich zu werden. Seid weich, bevor ihr überhaupt beginnt.“**

Dr. Milton Trager

Das Prinzip der in sich ruhenden Empathie vereint Eigenständigkeit mit Verbundenheit. Die Haltung der in sich ruhenden Empathie bezieht sich sowohl auf eine andere Person als auch auf Situationen, Emotionen und Handlungen. In der Trager Therapie bedeutet das, dass wir immer auch die Aufmerksamkeit auf unseren Körper lenken und die Qualität von Freiheit und Entspannung in uns finden. In diesem Kurs vertiefen wir unser Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, diese Qualität mit Gefühl, Berührung und wacher Präsenz weiterzugeben und den Tanz zu finden. Wir beginnen zu verstehen und zu üben, was es bedeutet, Gruppen zu führen.

- Vertiefte Wahrnehmungsschulung für sich und für die Klienten
- Schulung der Bewegungsqualität im eigenen Körper
- Vertiefung des erweiterten Repertoires von Trager-Bewegungen in jeder Körperregion
- Arbeit mit Feedback in der Trager Therapie
- Vertiefung der Kommunikationsfähigkeiten
- Mehr Leichtigkeit mit Mentastics und Integration in einer Sitzung
- Anleitung von Mentastics in Gruppen
- Einführung in das Durchführen von Fallstudien; Hilfsmaterial und Theorie

## Level 8

**«Hook-up ist das wichtigste Element der Wandlung.»**

Dr. Milton Trager

In diesem Kurs geht es darum, die Tiefe dieser Arbeit zu erforschen und das bisher Gelernte zu einer Einheit zu verbinden. Wir fahren damit fort zu üben, Gruppen zu führen. Wir werden auch alternative Anwendungsmöglichkeiten von Trager im Sitzen und bei der Arbeit mit dem Klienten in Seitenlage kennenlernen. Durch aktive und passive Bewegung wird ein Raum für eine differenzierte Körperwahrnehmung und ein Training der Selbstwahrnehmung geschaffen. Zuhören und leere, empfangende Hände ermöglichen neue und umfassendere Erfahrungen der eigenen Lebendigkeit.

- Vertiefung von Kommunikation speziell für Befundaufnahme und Fragen betreffend der Krankengeschichte
- Vertiefung der Fähigkeit, während der Behandlung verbal zu kommunizieren

- Vertiefung der Anwendung von Recall, um die Integration in den Alltag zu unterstützen
- Vertiefung vom Verständnis der Bewegungen und deren Qualität in jeder Körperregion
- Alternative Positionen
- Vorbereitung für die Fallstudie

## Level 9

### **«Mentastics ist eine Kunst; und wie in jeder anderen Kunst führt Übung zu Schönheit und Form.»**

Dr. Milton Trager

In diesem Kurs suchen wir nach positiven Veränderungen, die sich in sehr individuellen Formen manifestieren können. Als Trager Therapeutinnen bieten wir Räume, in denen sich diese Veränderungen entfalten können. Wir unterstützen ihr Bewusstwerden, ihre Evaluierung und ihre Wertschätzung.

Wir lernen, wie es ist, schwierige Klienten zu haben. Wie gehen wir damit um? Wie können wir respektvoll und effektiv kommunizieren? Erfolgreiche Integration verkörpert positive Erfahrungen und Veränderungen im Selbstverständnis und im Kontakt.

- Übung zur Aufrechterhaltung von Hook up bei schwierigen Klientinnen während der gesamten Trager-Sitzung
- Vertiefung und Verständnis der gelernten Bewegungen mit grösserer Achtsamkeit im eigenen Körper
- Integration von Reflex Response in einer Trager-Behandlung
- Selbsteinschätzung über Stärken und Schwächen und Plan für weiteres Vorgehen
- Vorbereitung des Abschlusskurses für Trager Therapeutinnen auf eine spielerische, kreative Weise. Beschreiben der Wunschpraxis.

## Level 10

### **"Du wirst wissen, wann du weitergehen musst. Du wirst es wissen."**

Milton Trager

Dieser Kurs vermittelt weitere Elemente zur Vervollständigung, Ordnung und Vertiefung. Wir untersuchen die Bedeutung des lebenslangen Lernens. Dies ist der letzte Kurs für Trager Praktiker. Nach diesem Kurs können Sie mit zahlenden Klienten zusammenarbeiten. Sie können sich beim EMR registrieren, sofern Sie die medizinischen Grundlagen und das notwendige Praktikum abgeschlossen haben.

- Anleitung von Gruppen; Trager präsentieren, Mentastics und Tischarbeit
- Ganze Behandlung geben mit Interview, Mentastics und Tischarbeit
- Vorbereitung für eine eigene Praxis
- Präsentation der Fallstudie