

# Wie wirkt die Trager-Therapie?

Die Trager-Therapie wirkt auf mehreren Ebenen:

## 1. Körperliche Ebene

- **Lösung von muskulären Verspannungen:** Durch sanfte Berührungen und wellenartige Bewegungen werden die Muskeln tiefgreifend entspannt.
- **Verbesserung der Beweglichkeit:** Die Beweglichkeit der Gelenke und die Geschmeidigkeit der Muskeln werden durch die Trager-Übungen und -Behandlungen erhöht.
- **Schmerzlinderung:** Die Entspannung der Muskeln und die Verbesserung der Beweglichkeit können Schmerzen lindern.
- **Faszienarbeit:** Die Trager-Therapie arbeitet auch mit den Faszien, dem faserigen Bindegewebe, das unseren Körper durchzieht. Verklebungen und Spannungen in den Faszien können Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verursachen. Durch die Trager-Behandlung werden die Faszien gedehnt und entspannt, wodurch die Beweglichkeit verbessert und Schmerzen gelindert werden können.

## 2. Mentale und emotionale Ebene

- **Abbau von Stress und Anspannung:** Die tiefe Entspannung, die während einer Trager-Behandlung erreicht wird, wirkt sich positiv auf den Stresspegel aus.
- **Verbesserung der Körperwahrnehmung:** Die Trager-Übungen und -Behandlungen fördern die Wahrnehmung des eigenen Körpers und helfen, Körpermuster und -spannungen zu erkennen.
- **Steigerung des Wohlbefindens:** Die Trager-Therapie kann zu einem Gefühl von Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden führen.

## 3. Neurologische Ebene

- **Stimulierung des Nervensystems:** Die sanften Berührungen und Bewegungen der Trager-Therapie stimulieren das vegetative Nervensystem und fördern die Produktion von sogenannten Glückshormonen.
- **Verbesserung der Propriozeption:** Die Propriozeption ist der Sinn für die eigene Körperposition und Bewegung. Die Trager-Übungen und -Behandlungen können die Propriozeption verbessern, wodurch die Koordination und das Gleichgewicht gefördert werden.

**Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Trager-Therapie eine ganzheitliche Methode ist, die auf verschiedenen Ebenen wirkt, um Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern, Schmerzen zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern.**