

Dieser kleine Artikel ist aus dem Stern - Gesund leben  
Raus aus dem Stress, Nr. 3/2010, Seite 8

## Was ist ... die Trager-Therapie?

„Echte Entspannung“ bedeutete für den amerikanischen Arzt Milton Trager (1908 - 1997) Harmonie von Körper und Geist. Zu diesem Zweck entwickelte er die nach ihm benannte Methode: Der Therapeut entspannt den auf einer Massage-



bank liegenden Kunden, indem er einzelne Körperteile schwingt und dehnt. Anschließend lernt der Klient, wie er diese Bewegungen selbst machen kann. Dabei trainiert er, sein Bewusstsein darauf zu fokussieren, wie sich diese Übungen anfühlen. Ziel der Methode: über die Körperbewegung eine Entspannung des Geistes zu erreichen.

FOTOS: DARREN GREENWOOD/CORBIS, JANNE PETERS, REPORTERS/LAIF, DPA, KLAUS LANGE, STO