

Ein heller, freundlicher Raum mit tropischen Pflanzen, weichen Kissen und einem leise vor sich hin plätschernden Brunnen. Ins Halbrund sanft einströmendes, indirektes Tageslicht. Die Trager Praktikerin hat mich begrüßt, offen und warmherzig. Sie hat mich gefragt, was es zu erzählen gibt, und ich habe erzählt: Von meinem rechten Arm, der mich letzten Sommer mit einer Sehnenscheidenentzündung plagte. Zwischendurch ein wenig von meiner Kindheit. Und davon, dass der geplagte Unterarm auch die Schulter in Mitleidenschaft zog – vor allem beim Arbeiten am PC. Dass mich dies auch unzufrieden sein lässt mit den fiesen kleinen Verspannungen im Nacken und damit, wie mein Kopf auf seinem Hals sitzt. (Uff! Na, wenn das mal nicht genug der Wehwehchen ist!)

Eine neue Leichtigkeit

Meine Praktikerin bittet mich auf die Trager Liege in der Mitte des Raumes. Ich werde liebevoll zugeeckt. Nun bin ich warm eingepackt und sie beginnt ihre Arbeit an meinen Füßen. Sanfte Bewegungen, leichtes Auflockern und Schütteln des Fusses, Berührungen ohne jede Heftigkeit. Wade, Oberschenkel, das andere Bein... Ich spüre, wie meine Gelenke beginnen, nachzugeben und wie sie genießen, dass ihnen Gewicht und Schwere abgenommen werden. Knöchel, Knie, Hüftgelenk... Mich erfasst ein wohliges Sein. Beinahe ein Nicht-Fühlen meiner Muskeln und Glieder, so unbelastet ist auf einmal jede Faser meines Körpers. Wie mein Kopf sein Eigengewicht hergibt, um einfach nur dazuliegen! Ich genieße das Vertrauen und die Leichtigkeit. Immer wieder gibt es Momente der Ruhe und des Nachfühlens. Dann höre ich in mich hinein... wie geht es mir jetzt? Ich fühle jetzt meinen Körper als ein Ganzes, und nicht einzelne, mehr oder weniger verkrampte, Körperteile. Ich bin stattdessen gerade und bequem wie auf ein weiches Luftkissen gebettet.

Besser noch: dieses komfortable Luftkissen bin ich selbst! Gelassenheit und Gleichmut... Meine Praktikerin könnte jetzt des Tisches, auf dem ich liege, ganz und gar entbehren. Ohne Probleme würde ich einfach in der Luft liegen bleiben. (Das machen die Zauberkünstler bestimmt auch so, in diesen Shows mit den schwebenden Jungfrauen!)... Wieviel Zeit ist vergangen? Nicht eine, sondern viele Stunden, so scheint es mir... Nein, anders: Ich kann schlicht nicht bestimmen, wie lange all dies gedauert hat. Ich bin ganz und gar jenseits des Zeitgefühls. Später wird mir meine Praktikerin sagen, dass Trägern mit der rechten, der intuitiv-kreativen Gehirnhälfte des Menschen arbeitet – die Hälfte, die kein Zeitmaß kennt.

Zeit, aufzustehen. - Aufstehen??
Tatsächlich, auch in der Senkrechte ist sie da: eine nie gekannte Leichtigkeit. Mein Kopf thront schwerelos auf seiner Halswirbelsäule, mit so viel Platz nach oben wie noch nie, und wie angelehnt an eine unsichtbare rückwärtige Wand. Ganz ohne Anstrengung! Von den Halswirbeln bis zu den Lendenwirbeln – alle geben sie sich ungeahnt viel Raum und Zwischenräume.

*Eine
neue
Leichtigkeit,*



ein neuer Anfang!

*„Ich fühle mich
wie eine tanzende Wolke“;*

sagte Chungliang Al Huang, ein Tai Chi Meister, Philosoph und Kalligraph, nach einer Sitzung von Dr. Trager und bedankte sich mit der Kalligraphie einer tanzenden Wolke. Sie ist heute das Logo des Trager Instituts.

Ich mache ein paar zaghafte Schritte vorwärts, noch etwas ungläubig, ob sich meine neu gewonnene Schwerelosigkeit in der Bewegung bewahren wird. Und ja: Mein Kopf wandelt weiter stolz und unerschrocken in diesen Höhen, er kann sich unbelastet dort drehen. Ich merke, wie er gewissermaßen die Führung meiner Laufbewegungen übernimmt. Es geht sich wie von selbst! Meine Wirbelsäule ist wunderbar weit. Sie dehnt sich nach oben und unten aus und bildet eine gerade, aber flexible rückwärtige Linie. Alle Bewegungen meiner Arme und Beine werden dabei wie von Meereswellen sanft getragen. Einfach vom Strand los gehen und Schritt für Schritt eintauchen in die Wellen des Ozeans... Mein rechter Arm? Es bereitet mir keine Mühe mehr, ihn anzuheben. Denn eine Welle greift wie unsichtbare Energie unter ihn, unterspült ihn gleichsam und lässt ihn die Richtung nehmen, die ich für ihn wünsche. – Das Glas Mineralwasser vom Tisch aufnehmen. Ein müheloser Schwung, eine absichtslose Drehung... (Sehen so nicht die Astronauten aus, die in Raumstationen unsere Erde umkreisen!?)

Ich genieße es, wie der gesamte Raum um mich herum meinen Körper trägt, ihn stützt und meine Bewegungen fördert. Diese luftige Energie ist wie eine unsichtbare Hülle, die mich von allen Seiten umgibt. Die ich nur wahrzunehmen und zu nutzen brauche. Ich schenke ihr mein Vertrauen – und die Quelle freut sich, endlich von mir „angezapft“ zu werden. Mein Körper weiß es, er hat es eigentlich schon immer gewusst. Und wird es nicht mehr vergessen!

Eine Woche später. Ich kann es immer noch kaum fassen, wie angenehm leicht und frei mein Kopf auf dem Hals schwimmt. Das neue Haltungsmuster fühlte sich erst sehr ungewohnt an – «O wie wundersam» war drei Tage lang mein vorherrschender Gedanke. Am Tag darauf spürte ich ein leichtes Ziehen oben am Rücken, ähnlich einem harmlosen Muskelkater. Mein Instinkt sagte mir, dass ich die richtige Richtung gewählt hatte. Hier ist plötzlich Muskelgewebe am Werk, das bis dato unbeschäftigt war, und dessen Untätigkeit buchstäblich zu Lasten der Halswirbel gegangen war. Den Kopf zu drehen geht auf einmal viel müheloser – ohne das früher so verdächtige Knirschen der Wirbel, das mich zur Vorsicht mahnte und mich verkrampfen ließ. Kein Wunder: Denn nichts an dieser neuen Art zu sein hat man mir von außen vorgeschrieben. Durch die Trager Methode wurde ich gefragt, welche Haltungen oder Bewegungen freier und angenehmer sein könnten. Mein Körper selbst hat sich die Antwort gegeben.

ein neuer Anfang!