

# **Forschungsprojekt über die Auswirkungen von TRAGER® Psychophysische Integration auf das Autonome Nervensystem**

## **Das positive Ergebnis vorweg:**

Der Effekt der TRAGER Arbeit ist messbar und darstellbar, insbesondere die Entspannung von Körper und Seele.

Wir alle kennen die positive Auswirkung der TRAGER Arbeit auf das Nervensystem und haben diese an uns selbst und auch an unseren Klienten erfahren. Wir haben jedoch nie einen messbaren Beweis für diese Auswirkungen anführen können.

Um die TRAGER Arbeit speziell in der medizinischen Welt bekannter zu machen, – das war für Milton Trager immer ein großes Anliegen – wollten wir mit einem neuen Gerät, das die Aktivitäten des autonomen Nervensystems messen kann, in verschiedenen Trainings bzw. in Einzelsitzungen experimentieren.

## **Ziele des Projekts:**

Der Beweis spezieller Auswirkungen von TRAGER auf Praktiker und Klienten durch Interpretation von nachfolgenden Maßstäben:

- Stress-Anzeige
- Erholungs-Nerv (Vagus), Balance von Sympathicus und Parasympytheticus (für Hook-Up notwendig)
- Grad der Entspannung
- Veränderung der geistigen Konzentration
- Störungen während der Sitzung
- Atem-Rhythmus

## **Methode: HRV-Messung (Heart Rate Variability)**

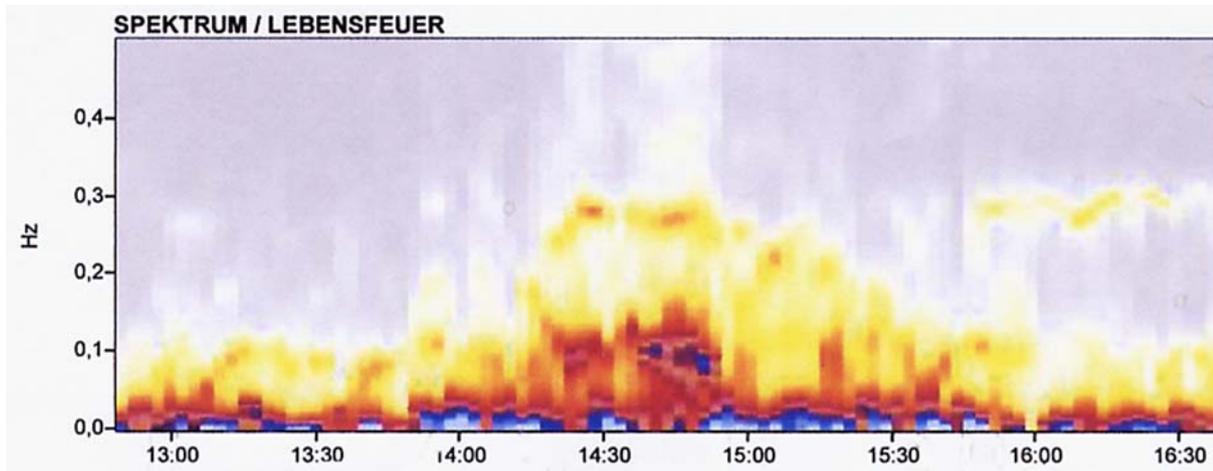
Der Herzrhythmus gleicht sich der Aktivität anderer Systeme an, wie z.B. Gehirn, Atmung, Körperhaltung, Stress, Verdauung etc. Über die verschiedenen Beeinflussungen des Herzrhythmus ist ausgiebig geforscht und veröffentlicht worden.

Autonom Health ® kann diese verschiedenen Rhythmen in farbigen Diagrammen sichtbar machen und interpretieren. Autonom Health bietet ein kleines EKG Gerät, das mit 3 Elektroden an den Brustkorb angelegt wird. Dieses Gerät misst die Herztätigkeit mit großer Genauigkeit. Man kann mit diesem Gerät Zeiträume von 4 – 24 Stunden testen.

Die EKG Messungen sind mit wissenschaftlichen Maßstäben ausgewertet worden. Ein Expertenteam von Ärzten, Sportmedizinern, Psychologen, Physiotherapeuten haben Standard-Interpretationen der EKG Messungen erarbeitet. Auf diese Weise können individuelle Tests im Zusammenhang mit den Standardinterpretationen verglichen und bewertet werden.

Das HRV – BILD liefert nicht nur Informationen über die Funktion von Herz, Lunge und anderen Organe, sondern macht auch Aussagen über:

- Die Fähigkeit der Selbst-Regulation (Reaktionen des Nervensystems auf äußere Situationen)
- Stress ,bzw. Stress-Toleranz –
- die Fähigkeit zur Konzentration
- Biorhythmus



> Sitzung erhalten <

Auf diesem Diagramm sieht man graphisch dargestellt wie sich eine TRAGER Sitzung auswirkt: der Körper wird entspannt, die Atmung intensiviert, vegetativ frei regulierend, das Lebensfeuer hoch schwingend (sichtbar in Höhe und Intensität der Farben)

Für mehr Information: [www.autonomhealth.com](http://www.autonomhealth.com)

**Durchführung:** 4-Phasen-Plan

**Phase 1:**

Suche nach typischen Reaktionsmustern (im Messprotokoll) bei Praktikern und Klienten, die HOOK-UP oder Störungen anzeigen. (mit Siegrit, Hedi, Gina, Roger, div.Praktikern)

**Phase 2 :**

Messungen von Teilnehmern in TRAGER Trainings:  
Level 5 (mit Siegrit) Seitenlage (mit Hedi) und Movement and Transformation (mit Roger)

**Phase 3:**

Weitere dokumentierte TRAGER Sitzungen um ein statistisch fundiertes Ergebnis zu bekommen.

**Phase 4:**

Berichte erstellen für wissenschaftliche Veröffentlichungen und Berichte an alle National Associations und TRAGER International.

## **Projektteam:**

Siegrit Salkowitz (verantwortlich für Inhalt und Hook-Up Qualität des Trainings)

Hedi Stieg-Breuss (verantwortlich für Ausstattung und Ablauf des Projektes ,für Ideen und Korrekturen, Vorbereitung und Nachbereitung ,Schriftliche Unterlagen)

Dr. med.Gebhard Breuss (Erfahrung mit Autonom Health, verantwortlich für den Gebrauch der Geräte, Erklärungen und Interpretation der Messungsvorgänge)

## **Auswertung:**

25 männl.Personen , zwischen 47 und 57 Jahren , Ø 48,2 Jahre

167 weibliche Personen, zwischen 35 und 67 Jahren, Ø 49,7 Jahre

### **Gegebene, aktive Sitzungen:** Gesamtzahl 75

Die Durchblutung der Haltungsmuskulatur bleibt bei 38% der Praktiker gleich,

bei 41% sinkt die Durchblutung, d.h. trotz aktiver Tätigkeit beim Geben einer Sitzung zeigt sich eine Tendenz zur Entspannung, einerseits der Haltungsmuskulatur, andererseits vegetativ.

Mühelosigkeit und Weichheit werden durch gesunkenen Stresspegel, vegetativer Entspannung, lockerer Muskulatur im HRV Bild sichtbar.

Bei 38% der Praktiker verlangsamt sich der Puls und die Atmung wird tiefer, langsamer.

Bei allen anderen bleibt sie überwiegend gleich.

### **Erhaltene , passive Sitzungen:** Gesamtzahl 69

40% der Klienten entspannen periphere Muskulatur, Atmung und Herz sofort. Sie fallen in einen Zustand von Trance (schlafähnlich bei erhaltenem Bewusstsein)

Weitere 40% der Klienten verbessern erst die periphere Durchblutung (Vermutung: vor der Sitzung waren deren Hände und Beine zu kühl) und erst nach der Erwärmung dieser Extremitäten entspannen sich die Muskeln.

Bei 88% der Klienten sinkt der Puls.

43% verbessern auch die Durchblutung von Brustkorb und Bauch.

75% werden weicher, schwingen mit mehr Biorhythmus, vegetatives Nervensystem entspannt sich, ohne Schlaf! = jugendliche Lebendigkeit!!

**MENTASTICS** : Gesamtzahl 48

66% lockern ihre Muskulatur trotz aufrechter Haltung bzw. Bewegung.

62% gehen in einen Zustand ähnlich der Trance

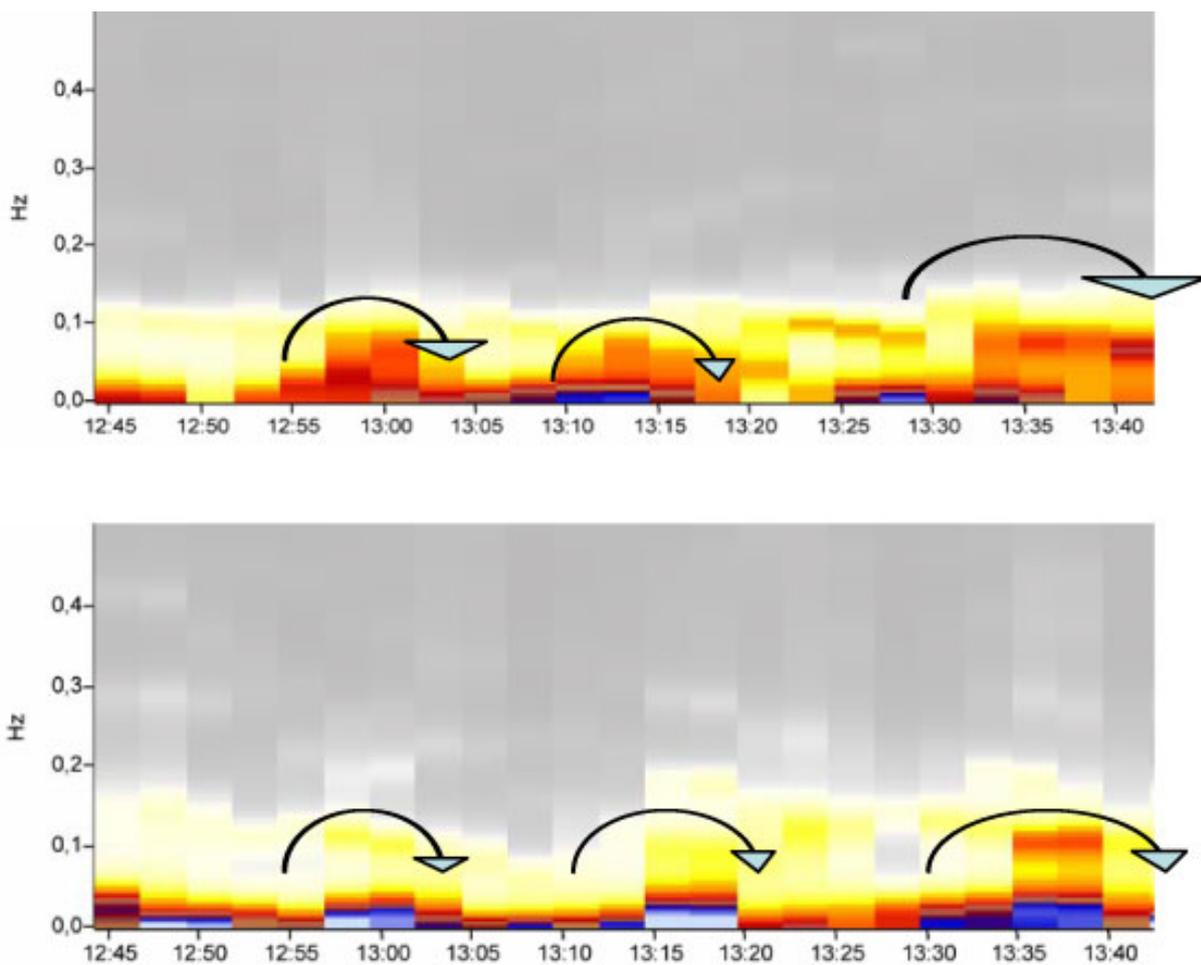
Bei 83% aller Teilnehmer sinkt der Puls.

Auch kurze MENTASTICS von 3-4 Minuten sind sichtbar belebend.

### Beobachten in der Triade:

Beobachten in einer Sitzung oder MENTASTICS zeigt eine hohe Resonanz (Spiegelneurone) und ermöglicht Entspannung und gutes Lernen. Gutes HOOK-UP sichtbar.

### Sichtbare Resonanz von Praktiker und Klient



Auf dieser graphischen Darstellung zeigt sich deutlich die gleichzeitige Reaktion des vegetativen Nervensystems bei Praktiker und Klient.

## **Hook-Up interpretieren wir in den Messungen als Kombination von:**

1. geistige Wachheit (0,1 Hertz Rhythmus) = intensivere Sinnestätigkeit in der Selbstwahrnehmung.
2. vegetative Entspannung = Puls, Atmung und andere vegetative Funktionen werden lebendiger, zu mehr Rhythmus angeregt, d.h. funktionieren besser, automatischer, müheloser. (Aktivierung von 0 – 0,4 Hertz) 1 und 2 zusammen bedeuten eine verbesserte Koordination von rechter und linker Gehirnhälfte.
3. entspannte und weiche Haltungsmuskulatur

TRAGER führt zu Ausgeglichenheit, innerer Ruhe, harmonischem Zusammenspiel von Parasympathicus und Sympathicus, in Ordnung kommen, Wachheit, offenen Augen, nichts Wollen, Präsenz, Verlangsamung, Spiegelneurone aktiv in beiden Richtungen.

## **Kurzfassung der Ergebnisse:**

Eine Sitzung geben ist überwiegend mühelos, entspannend und harmonisierend.

Eine Sitzung erhalten bedeutet, Muskulatur entspannen, Stress abbauen, weicher werden, durch stärkeren Biorhythmus für den Alltag stabilisiert werden.

MENTASTICS führen bei 62% der Teilnehmer zu Hook Up. Dieses ist messbar.

Eine Sitzung beobachten bedeutet messbar mitreagieren.

Auch bei älteren Menschen sind TRAGER Effekte gut sichtbar.

## **Danksagung:**

Wir sind zufrieden mit dem Ergebnis unserer Arbeit.

Wir hoffen, damit einen Beitrag zur Verbreitung der TRAGER Arbeit zu leisten. Diese Form der Qualitätssicherung kommt allen Mitgliedern von Trager International zugute.

Sie ist eine Argumentationshilfe für Gespräche mit Ärzten, Coaches, Physiotherapeuten, Psychotherapeuten, Energetikern, etc

Allen, die sich für Messungen zur Verfügung gestellt haben und erst dadurch ermöglicht haben brauchbare Ergebnisse zu erstellen, ein herzliches Dankeschön.

Autonom Health hat uns in Person von Dr. Alfred Lohninger tatkräftig und mit besonderen Tarifen unterstützt. Danke.

Den Mitgliedern des TI Executive und COT und dem TVÖ ein herzliches Dankeschön für die finanzielle Unterstützung.

Hedi Stieg-Breuss und Dr.med.Gebhard Breuss      Wien, Juni 2008