



## **Trager Körperarbeit und Mentastics**

Mentastics sind ein sanfter Bewegungsprozess, der den Körper einlädt, ein angemessenes und leichteres Bewegungsmuster zu entwickeln. Sie sind grundsätzlich etwas anderes als Körperübungen, die der "Ertüchtigung", dem "Fitsein", oder dem Muskelaufbau dienen. Der Weg desjenigen, der sich auf die Erforschung von Mentastics einlässt, führt zu einem mehr ganzheitlichen Körpergefühl, das sich in innerer Gelassenheit, größerer Geschmeidigkeit, natürlicher Aufrichtung, verbesserter Balance und stabilerem Selbst-Gefühl ausdrücken kann.

Ziel der Mentastics ist es, einen Zustand von "hook-up" zu erreichen, wie Dr. Trager es genannt hat. Hook-up ist ein Zustand von innerer Wachheit, in dem wir uns unserer inneren Körperwelten, der äußeren Welt und dem alles durchströmenden Lebenspuls gewahr werden.

Das klingt zunächst großartig und vielleicht auch überwältigend, ist es jedoch in keiner Weise. Seit vielen tausend Jahren stehen uns Meditations Praktiken zur Verfügung, die uns in diese Erfahrung führen können. In seinem Buch sagt Dr. Trager selber "it is like Meditation".

Bewegungen, Bewegungsabläufe, die im Zustand von hook-up erforscht und entdeckt werden, lösen nicht nur den muskulären Körper, sondern erwecken grundsätzlich Leichtigkeit- und Sanftheit im gesamten Körper-Geist-Organismus. Veränderungen im Körper durch Mentastics geschehen also nicht auf "Knopfdruck", sondern unterliegen einem, fortlaufenden Praxisweg, der den Körper-Geist umfasst und irgendwann durch "Recall" (gefühlte Bewegungserinnerung) im Alltag abrufbar für uns wird. Wenn wir uns auf Mentastics und Trager Körperarbeit einlassen, gehen wir einen Weg zu mehr Autonomie und innerer Unabhängigkeit.

Siegrit Salkowitz