

TRAGER

hoitaa kehoa ja mieltä

Sirpa Jauhiainen demonstroi Jaana Tuomisen avulla, miten trager-hoitoa annetaan.



Trager-ohjaaja Sirpa Jauhiainen on tuonut Suomeen yhdysvaltalaislääkäri Milton Tragerin kehittämän terapiamuodon. Koulu- ja vaihtoehtolääketiede yhdistyvät saumattomasti tragerissa.

Trager-menetelmän kehittänyt **Milton Trager** korosti, että ihmisen terveysongelmat vaikuttavat paitsi fyysisesti, myös psyykkisesti. Hän ajatteli, että kun käytetään lempeän kosketuksen lisäksi esimerkiksi mielikuvia, voi kuntouttava vaikutus olla suurempi kuin pelkkään fysiikkaan kajoamisella.

– Trager-hoito kestää noin tunnin. Tragerin liikkeet ovat venyttäviä, tuudittavia, heiluttavia ja väräyttäviä. Trager on hoitomuoto, jossa olennaista on sen vaikutus paitsi kehon, myös mielen tasolla, kertoo trager-ohjaaja **Sirpa Jauhiainen**.

Hoidossa asiakas voi maata hoitopöydällä selälään, vatsallaan tai kyljellään – siinä asennossa, mikä tuntuu omimmalta ja liikkeiden tekoon mukavimmalta. Asentoa voi myös vaihtaa hoidon aikana.

– Tragerissa leikitään käsivarsien, jalkojen ja pään painolla. Harjoituksissa voidaan tuudittaa makuu- tai seisoma-asennossa, käyttäen kevyitä painalluksia alustaa varten ja aktivoita refleksejä. Hoidosta on hyötyä erityisesti sellaisille aivovamman saaneille ihmisille, joilla on halvausoireita tai spastisuutta.

Tragerissa opetetaan kehoa toimimaan uudelleen entistä paremmin erityisesti silloin, kun toimintakyky on muuttunut vammautumisen tai sairauden seurauksena.

– Joku voi olla tosiasiaa jo kuntoutunut, mutta mielen tasolle on jäänyt toimintamalli siltä ajalta, kun esimerkiksi toinen käsi ei toiminut kunnolla. On siis mahdollista, ettei ihminen käytä toista kättään, vaikka se oikeasti olisi