

jo fyysisesti kuntoutunut. Tragerissa koulutetaan mieltä oppimaan pois totutuista toimintatavoista.

Jauhiainen kertoo, että olennaista on hoidoissa käytettävän kosketuksen laatu.

– Tarkoituksena on läsnä oleva kosketus, hetkessä oleminen. Hoito ei saa koskaan sattua ja hoidon liikkeet ovat aina ehdotuksia. Jos joku ei tunnu hyvältä, sitä ei tehdä. Keho jujutetaan päästämään irti vanhoista toimintatavoista ei runnoen, vaan lempeästi annetaan mahdollisuus päästää irti ja kuntoutua sekä kehon että mielen tasolla. Irti päästäminen tapahtuu usein huomaamatta, eikä kuntoutuja aina edes huomaa tarkkaa hetkeä, jolloin vaikkapa esimerkkinä käytetty käsi alkoi toimia uudelleen.

Apu kipuihin

Yksi tyypillinen sekä kehoon että mieleen vaikuttava liike on lohikäärmeen häntä.

– Lohikäärmeen hännässä ollaan seisoma-asennossa, koukistetaan polvet, annetaan pään ja käsien roikkuu rentoina alas ja nojaututaan kevyesti alaspäin. Sitten kuvitellaan, että lantion lähtee pitkä, painava lohikäärmeen häntä. Liikkeessä aletaan tuudittaa häntää lantiosta ja koska lohikäärmeen häntä on painava, tarvitaan sitkeä, pehmeä liike, että painavan hännän saa liikkeelle, Jauhiainen kuvailee.

Liikkeen ideana on, että pään paino venyttää niskaa, selkää ja jalkoja ja erityisesti jalkojen takaosia. Liikettä voi jatkaa niin pitkään kuin hyvältä tuntuu.

– Lohikäärmeen häntä on tehokas venytys ja pidennys, joka auttaa koko kehon takaosaan. Se ei vielä paljoa aikaa, eikä se ole sidottu aikaan, paikkaan tai välineisiin.

Voimisteluliikkeitä voi tehdä myös hoitopöydällä, jossa terapeutti auttaa liikkeiden toteuttamisessa.

– Trager-terapia auttaa erityisesti erilaisiin kipuihin, särkyihin ja jännitystiloihin. Se voi myös parantaa unen laatua. Minulla on ollut asiakkaita, jotka ovat kertoneet suurimman hyödyn olleen juuri unen laadun parantamisessa.

Apu innosti opiskelemaan

Trager-menetelmällä on ikää jo sata-



Jaana Tuominen ja Sirpa Jauhiainen ovat molemmat kouluttautuneet trageriin. Jauhiainen toi terapiamuodon Suomeen 14 vuotta sitten.

kunta vuotta, mutta Suomeen Jauhiainen toi sen 20 vuotta sitten.

– Löysin tragerista kertovan artikkelin ruotsalaisesta terveyslehdessä ja kouluttauduin trageriin Ruotsissa. Alan koulutusta aloin organisoida Suomessa 14 vuotta sitten. Suomessa on tällä hetkellä noin 30 koulutettua trager-terapeuttia ja saman verran opiskelijoita.

Trager sopii lähes kaikille, mutta joitakin rajoitteita on.

– Jos nivelreuma on hyvin akuutissa vaiheessa, liikkeitä ei kannata tehdä. Ei myöskään silloin, jos syöpä tai jokin tulehdustila – kuten flunssa – on akuutti. Trageria ei myöskään suositella kolmen ensimmäisen raskauskuukauden aikana.

Yksi tragerista avun saanut on **Jaana Tuominen**. Hän on saanut aivovamman kahdesti: kolarissa ja kaaduttuaan.

– Trager on parantanut muun muassa kehon asentoani, tasapainoani, seisomistani ja kävelyäni.

Koska Jaana sai terapiasta avun, päätti hän kouluttautua itsekin trager-terapeutiksi.

– Mennessäni ensimmäistä kertaa hoitoihin ajattelin, että olen niin vaivainen ja sairas, että en pysty tekemään mitään. Trager-hoidoissa huomasin, että tämä auttaa minua ja voin sen avulla myös itse auttaa muita. Olen tähän tykästynyt, sillä tragerista tulee ihana ja rento olo!

Trager-terapeutiksi valmistuu parin vuoden monimuotokoulutuksella, johon sisältyy viisi lähiopetusjaksoa ja paljon harjoittelua.

– Kyseessä on hyvin kokemukspäinäinen koulutusohjelma, korostaa lajin suomalaisiä Sirpa Jauhiainen.

Teksti ja kuvat: Pia Warvas