

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

Dr. med. Gebhard Breuss und Hedi Stieg-Breuss

## 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 Parasympathicus (für Hook-up notwendig).
- ⇒ Grad der Entspannung.
- ⇒ Veränderung der geistigen Konzentration.
- ⇒ Störungen während der Sitzung.
- ⇒ Atemrhythmus.

## Methode: «HRV-Messung» (Heart Rate Variability)

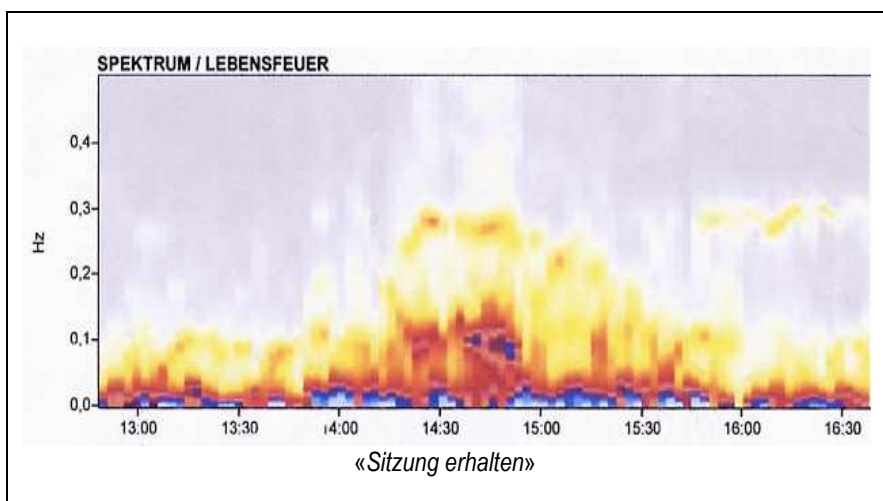
Der Herzrhythmus gleicht sich der Aktivität anderer Systeme an, wie zum Beispiel Gehirn, Atmung, Körperhaltung, Stress, Verdauung etc. Über die verschiedenen Beein-

flussungen 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 drei Elektroden an den Brustkorb angelegt wird. Dieses Gerät misst die Herzfähigkeit 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 Organen, sondern macht auch Aussagen über: – Die Fähigkeit der Selbstregulation (Reaktionen des Nervensystems



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)

- auf äussere Situationen);
- Stress, bzw. Stress-Toleranz;
- die Fähigkeit zur Konzentration;
- Biorhythmus

### Durchführung

#### Phase 1

Suche nach typischen Reaktionsmustern (im Messprotokoll) bei Praktikern und Klienten, die Hook-Up oder Störungen anzeigen (mit Siegrit, Hedi, Gina, Roger, diversen 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 Nationalen TRAGER-Verbände 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 männliche Personen, zwischen 47 und 57 Jahren,  $\bar{x}$  48,2 Jahre, 167 weibliche Personen, zwischen 35 und 67 Jahren,  $\bar{x}$  49,7 Jahre.  
*Gegebene, aktive Sitzungen:* Gesamtzahl 75. Die Durchblutung der Haltungsmuskulatur bleibt bei 38 % der Praktiker gleich, bei 41% sinkt sie trotz aktiver Tätigkeit beim Geben einer Sitzung.

Es zeigt sich eine Tendenz zur Entspannung, einerseits der Haltungsmuskulatur, andererseits vegetativ. Mühelosigkeit und Weichheit werden durch gesunkenen Stresspegel, vegetative 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).

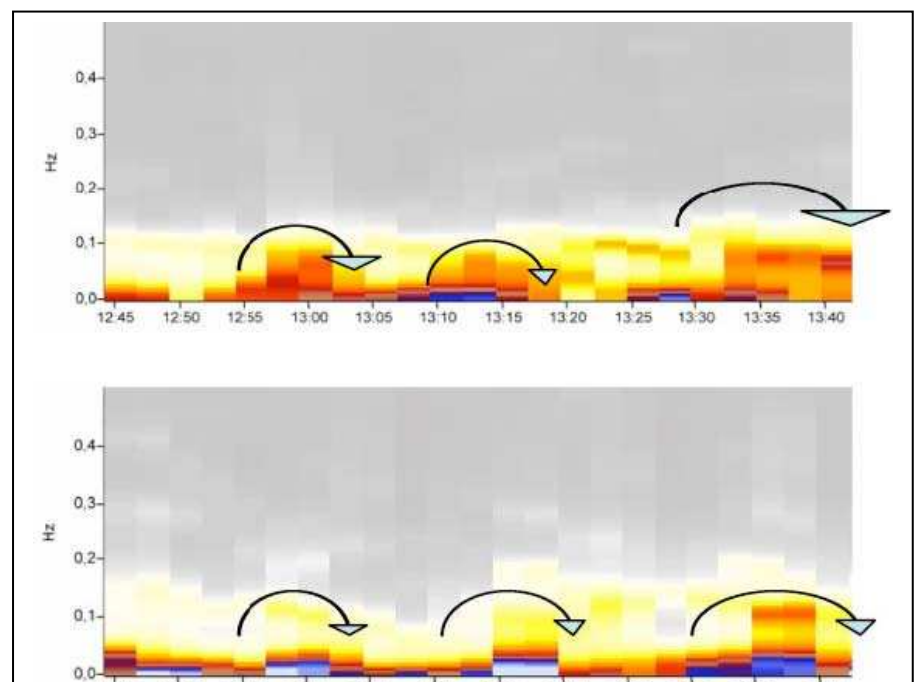
Weitere 40 % der Klienten verbessern erst die periphere Durchblutung (Vermutung: vor der Sitzung waren deren Hände und Beine zu kühl) und erst nach der Erwärmung dieser Extremitäten entspannen sich die Muskeln.

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

*Diese graphische Darstellung zeigt deutlich die gleichzeitige Reaktion des vegetativen Nervensystems von Praktiker und Klient. ▽*



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.

## Hook Up

interpretieren wir in den Messungen als Kombination von: 1.) geistiger Wachheit (0,1 Hertz Rhythmus) – intensivere Sinnestätigkeit in der Selbstwahrnehmung. 2.) vegetativer Entspannung – Puls, Atmung und andere vegetative Funktionen werden lebendiger, zu mehr Rhythmus angeregt, funktionieren besser, automatischer, müheloser. (Aktivierung von 0–0,4 Hertz). 1 und 2 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 *zu geben* ist überwiegend mühelos, entspannend und harmonisierend.

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

Eine Sitzung *zu beobachten* bedeutet messbar mitzureagieren.

*Mentastics* führen bei 62 % der Teilnehmer zu Hook-up. Dieses ist messbar.

Auch bei älteren Menschen sind TRAGER-Effekte gut sichtbar.

## Danksagung

Wir sind zufrieden mit dem Ergebnis unserer Arbeit und 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 Committee's, dem CoT und dem TVÖ ein herzliches Dankeschön für die finanzielle Unterstützung.

Wien, Juni 2008

 [zurück](#)