

Die sanfte Regulation für den Kiefer: **R.E.S.E.T.®** **KIEFERENTSPANNUNG**



Text: Barbara Schusta

Bild: © Wiesere - z.V.g.v. Barbara Schusta

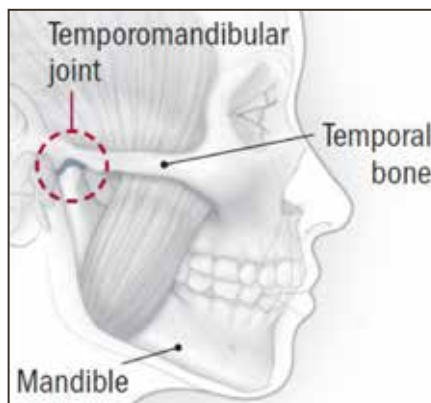
Rafferty Energie System zur Entspannung des Temporomandibulargelenks (= Kiefergelenk)

R.E.S.E.T.® wurde 1995 von dem Australier Philip Rafferty aus seiner eigenen Kinesiologierichtung, *Kinergetics*, entwickelt. Es ist ein nicht-invasives, leicht zu erlernendes Verfahren, das für jeden Klienten eine sehr entspannende Wirkung hat. In **R.E.S.E.T.® 1** wird die Grundbalance gelehrt, die durch eine spezielle Grifftechnik die Kau- und Kiefermuskulatur auch als das Kiefergelenk balanciert. Diese Balance dauert ca. 40 Minuten inklusive einer „Nachruhezeit“. Jetzt wird dem Körper die nötige Zeit gegeben um alles zu integrieren, daher empfehle ich erst nach mindestens 1 Woche nochmals dieselbe Balance zu machen, dieses Mal mit einer Augenmaske!

R.E.S.E.T.® 2 wurde 2012 entwickelt, um den Anwendern zu ermöglichen, die Techniken flexibler und schneller einzusetzen. Es gibt effektive Kurzbalancen die zwischen 4 und 15 Minuten dauern, die von den Anwendern in ihre bestehende Expertentätigkeit integriert werden können.

Die Balancen sind auf spezifische Ungleichgewichte wie z. B.:

- *Bruxismus* (Zähneknirschen),
- *Zungenbrennen*,
- *Kiefergelenkknacken*,
- *Ohrgeräusche*,
- *Spannungskopfschmerz*,
- *Schleudertrauma*,
- *Schlaf- und Verdauungsprobleme* uvm. ausgerichtet.



Quelle: <https://www.health.harvard.edu/oral-health/temporomandibular-joint-dysfunction>

Philip Rafferty wird schmunzelnd als „der schnellste“ Kinesiologe weltweit bezeichnet. Ich durfte das in meiner Ausbildung zum R.E.S.E.T.® 1+2 Instruktor, Kinergetics 1-6 sowie Kinergetics Masterclass selbst live erleben und war und bin noch immer von beiden Methoden sehr begeistert. R.E.S.E.T.® 1+2 dürfen nur von ausgebildeten Instruktoren, die zu einem regelmäßigen Update verpflichtet sind, unterrichtet werden.

Der Wirkungsweise von R.E.S.E.T.® liegt der Einfluss des Kiefergelenks auf den gesamten Körper, einschließlich des Meridiansystems sowie der Hydratation zu Grunde.

Man stelle sich nur vor, wieviele Nervenstränge über und neben dem Kiefergelenk verlaufen. So ist es verständlich, dass mit dieser sanften Methode auch Imbalancen im Körper, die als Ursache nicht das Kiefergelenk vermuten lassen, balanciert werden können. Viele dieser Imbalancen werden vom Stress, der leider immer

häufiger auch die junge Generation betrifft, ausgelöst. Wenn wir uns im „Stressmodus“ befinden, aktiviert unser intelligentes Körpersystem einige Reflexe unbewusst – dazu gehört auch, dass wir die Zähne zusammenbeißen um unser Kiefergelenk zu schützen. Achten Sie selbst in der nächsten Zeit darauf, wie oft Sie zum Teil auch unabsichtlich, „die Zähne zusammenbeißen“. Diese Reaktion wurde von Dr. Carl Ferreri „Defensive Jaw“ = VERTEIDIGUNGSKIEFER genannt. Die Reflexe sind so angelegt, dass sie durch Bewegung „aufgelöst“ werden. In der heutigen Zeit „sitzen“ wir unseren Stress aus und das bedeutet, dass unsere Muskulatur immer verspannter wird. Sie können sich gerne davon überzeugen, wenn Sie Menschen beim Sprechen beobachten. Viele sind schon so verbissen, dass Sie gar nicht mehr in der Lage sind Ihren Mund zu öffnen. Diese Verspannungen sind dann manchmal die Ursache für Schmerzen in der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

Auch wenn eine Kieferverspannung „nur“ durch ein kurzzeitiges Ereignis wie z. B. Unfall, Erschütterung aufgrund von Schlägen, einer zahnmedizinischen oder kieferorthopädischen Behandlung entstanden ist, kann dieser Stress noch jahrelang im Kiefer und auch im ganzen Körper gespeichert bleiben, obwohl der Auslöser längst vorbei ist. Ich durfte diese Erfahrung bei vielen meiner Seminarteilnehmern schon machen. Obwohl die Ursache Ihrer „Stressoren“ schon jahrelang vorbei waren, hatten sie noch immer Ungleichgewichte in Ihrem System. Sie nahmen bereits am ersten Kurstag erstaunliche Verbesserungen wahr. Ich bedanke mich an dieser Stelle ganz herzlich bei jedem einzelnen Teilnehmer, dass auch ich in meinen R.E.S.E.T.® Seminaren immer wieder dazu lernen darf und dass ich diese neuen Erfahrungen in meinen fortlaufenden Seminaren vermitteln kann. So können verschiedenste Wirkungsweisen von dieser sanften Methode neu entdeckt und weitergegeben werden. Ein großer Dank gilt auch den Zahnärzten, die ihre Assistentinnen für die Workshops anmelden und die Kosten übernehmen; den Logopädinnen, für die R.E.S.E.T.® mittlerweile eine anerkannte Fortbildung ist. Sie ergänzen ihre Expertentätigkeit nicht nur bei Zahnspannen-Patienten. Ebenso die Physiotherapeuten, Energetiker aus den verschiedensten Bereichen, Masseure und jeden Interessierten als auch Betroffenen.

Es gibt schon einige, in Österreich die R.E.S.E.T.® in Ihre Arbeit integriert haben. Auf der ÖBK Homepage finden Sie bestimmt jemand der in Ihrer Nähe praktiziert. Ich kann Ihnen wärmstens empfehlen, diese Methode zu spüren, die obwohl so sanft sehr effektiv ist. Viel Vergnügen beim ENTSPANNEN.

PS: Trotz seiner hohen Wirksamkeit kann R.E.S.E.T.® keinen Arzt oder Therapeuten ersetzen.



Barbara Schusta
 Begründerin von BrainNLP®,
 R.E.S.E.T. 1 & 2 Instructor,
 TfH und Brain Gym® Instructor
 Auweg 19c, 5400 Rif bei Salzburg
 T: 0664 88 432 891
 b.schusta@brainlp.at
 www.brainlp.at

Diplomausbildung Kinesiologie in Salzburg

anerkannt vom österreichischen
 Berufsverband für Kinesiologie



**Touch for Health
 Brain Gym®
 R.E.S.E.T.® Kieferentspannung
 Ganzheitliches Zahnsystem
 KiNLP (Kinesiologie & NLP)**
 (Module auch einzeln buchbar)

Start der nächsten Ausbildung:
 6. März 2021

.....

Infoabend:
 22. Februar 2021, 18.00 Uhr
 Anmeldung erbeten

www.brainlp.at
b.schusta@brainlp.at
0664/88432891