

FREI SEIN – IN BALANCE SEIN

Gedanken im Alltag mit der Pandemie

Text: Claudia Krainhöfner

Für jeden von uns haben die Worte „Frei sein“, eine andere Bedeutung. So vielfältig der Mensch ist, so eine Vielfalt von Gedanken begleiten uns durch den Alltag. In Summe rückblickend, am Ende des Jahres gesehen, sind wir frei in unserem Denken?

Kann ich mich frei fühlen?
Kann ich frei sprechen, schlucken?
Ist Körper und Geist in Balance?

Ein Alltag mit Vorschriften, Maßnahmen und Verordnungen in Zeiten der Pandemie:

Mein Tag als Zahnärztin in einer zahnärztlichen Praxis mit ganzheitlichem Hintergrund und als selbständiger Kinesiologin ist geprägt von Emotion und struktureller Imbalance, ausgelöst durch Stressoren im Umgang mit der Pandemie und ihren Maßnahmen. Kinesiologische Methoden werden zum Entstressen in unserer Praxis erfolgreich angewendet. - Etwa durch Akupressur des Haltepunktes DÜ 3. - Siehe Bild rechts.

Der Dünndarm-Meridian entspricht einer der Energiebahnen aus Sicht der TCM traditioneller chinesischer Medizin. Der Dünndarm-Meridian verläuft beginnt beim kleinen Finger, verläuft entlang des Armes, dann über den hinteren Teil der Schulter, weiter über das Kiefergelenk bis zum Wangenknochen und endet schließlich unmittelbar vor dem Ohr.

Über unsere Sinne nehmen wir Eindrücke auf, von unserem „Organisator“ dem Gehirn wird es in unserem Körper über das Nervensystem (Trigeminus, dreigeteilter größter Gehirnnerv, entspringt am Schädel, teilt sich im Bereich des Halswirbels C2, verläuft neben der Wirbelsäule)

weitergeleitet und abgespeichert. Die Speicher sind unsere Muskeln, die unser Skelett und die Gelenke steuern. Stressoren werden so in der Muskulatur abgespeichert, unser körpereigenes Abwehrsystem (RAS redikuläres Aktivierungssystem) wird aktiviert. Es kommt zu veränderter Körperhaltung, Muskelgruppen werden vermehrt angespannt, energetische Blockaden können entstehen.

In der Praxis bemerke ich vermehrt bei den Klienten Blockaden des Kiefergelenkes sowie Verspannungen der Hals-Nackenmuskulatur und der Rückenmuskulatur. Diese Imbalancen beeinflussen den ganzen Körper. Unser Kiefergelenk ist das einzige Gelenk, welches doppelseitig am Schädel (Schläfenbeingrube) eingelagert ist. Das heißt, der gesamte Unterkiefer (Mandibula, größter und stärkster Knochen des Gesichtsschädels) und die dazugehörige Muskulatur bewegen sich gemeinsam. Durch vermehrtes Tragen der unabdinglichen Gesichtsmasken, kann sich Stress in der Kau- und Gesichtsmuskulatur speichern. Freiheit, Beweglichkeit, Leichtigkeit und Atmung im alltäglichen Ablauf werden blockiert.



Bild: © Ulrike Icha

Diese Blockade in unserem Meridiansystem, aus ganzheitlicher Betrachtung, lässt sich mit der von dem australischen Kinesiologen entwickelte Methode R.E.S.E.T. (Raffertys Energiesystem zur Entlastung des Kiefergelenkes) balancieren. R.E.S.E.T. ist eine sanfte, nicht manipulative Balance Methode, ein Teilbereich der Kinesiologie. Eine Abfolge von gezielten Haltepositionen an Kopf, Gesicht, Hals, Nacken und im Nierenbereich. Tiefenentspannung sitzend oder liegend. Dabei wird Stress im Kiefergelenk sowie in der Muskulatur abgebaut. Da das Kiefergelenk wieder sein natürliches energetisches Gleichgewicht findet, kann es sich freier bewegen. R.E.S.E.T. wirkt nicht nur ausgleichend für Kiefermuskulatur und Kiefergelenk sondern für den gesamten Körper.

Klienten berichten von strukturellen Verbesserungen - etwa in der Körperwahrnehmung, Phonetik (Sprachliche Lautbildung) sowie einem Gefühl der Befreiung im Denken in den Emotionen.

R.E.S.E.T ist ein Teilbereich der Kinesiologie und eine vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie ÖBK anerkannte Methode.



Claudia Krainhöfner

Dipl. Kinesiologin
der Wiener Schule
für Kinesiologie,
R.E.S.E.T. 1 + 2
Instruktor,
ÖBK Beirat Wien

Lainzerstraße 141/Tür 2+3, 1130 Wien
T: 0699 10 111 821

E: krainhoefnerclaudia@gmail.com
komplementaere-energetik.at