

Das Kiefergelenk

Das Kiefergelenk ist ein zentrales Gelenk, sehr beweglich, sehr empfindlich. Es kann den Kiefer in alle Richtungen bewegen, nach vorne, nach hinten, nach rechts, nach links, nach oben, nach unten. Und es ist sehr wichtig für unsere Nahrungsaufnahme.

Wenn wir Stress haben, wird als erstes das Kiefergelenk festgehalten. Es ist für unser Überleben essentiell, darf also nicht verletzt werden. Das Festhalten wird so lange fortgesetzt, wie der Stress andauert. Liegt dauerhafter Stress vor, wird es nicht mehr losgelassen. Es treten mit der Zeit weitere Beschwerden auf, wie Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Beschwerden in Schulter, Rücken und Becken und so weiter.

Zentrale Aufgabe ist es, eine dauerhafte Entspannung zu erreichen. Dazu gibt es Methoden wie Sand am Meer. Eine der Methoden ist R.E.S.E.T. und eine weitere ist NST.

R.E.S.E.T.

R.E.S.E.T. ist eine sanfte energetische Methode, die die Muskeln und Sehnen rund um den Kiefer entspannt. Durch diesen Impuls können sich auch die umliegenden Muskeln und Sehnen entspannen. Es stellt sich eine nachhaltige Wirkung ein.

NST

Bei dem NST (Neurostruktureller Integrationstechnik) werden die Muskeln und Sehnen direkt durch gezielte Impulse behandelt. Der Theorie nach hat das Gehirn ein Schema abgespeichert, in dem jeder Muskel mit seinem normalen Tonus (entspannt, aber trotzdem bereit, sofort zu agieren) abgespeichert ist. In unserem Leben nutzen wir Muskeln oft nicht oder zu viel, überlasten ihn. Da das Gehirn effektiv arbeitet, „vergisst“ es die nicht benutzten Muskeln und konzentriert sich mehr und mehr auf die viel benutzten Muskeln. Durch die Impulse des NST hat das Gehirn die Möglichkeit, die Muskeln nach dem Schema neu einzustellen. NST ist ein Teil der sehr effektiven Physiobalance.

Langfristige Wirkung

Um eine langfristige Wirkung zu erzielen, sind der Umgang mit Stress, die Ernährungsgewohnheiten und eventuell weitere Maßnahmen erforderlich. Hier helfen wir Ihnen gerne weiter.

Für weitere Fragen rufen Sie an oder schauen Sie einfach bei uns vorbei, z.B. im Internet unter www.hp-doblies.de.

„Liebe ist die Blume die du wachsen lassen musst.“

John Lennon