

# natur & heilen

DIE MONATSSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

**Titel: R.E.S.E.T.-Methode – Sanfte Energiearbeit für Kiefer & Körper**

**Quelle:** [www.naturundheilen.de](http://www.naturundheilen.de)

**Heft:** Juli 2017

**Umfang:** 4 Seiten

## **Wichtiger Hinweis:**

Bei den Artikeln aus dem elektronischen Archiv von NATUR & HEILEN handelt es sich um in NATUR & HEILEN veröffentlichte Artikel aus den letzten Jahren. Die dort angegebenen Adressen sowie der Textinhalt können deshalb teilweise nicht mehr aktuell sein.

## **Copyright-Hinweis:**

Alle Artikel von NATUR & HEILEN sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien dürfen – auch auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht angefertigt und/oder verbreitet werden. Das Copyright © liegt beim Verlag NATUR & HEILEN, München.

## **Impressum**

VERLAG NATUR & HEILEN

Nikolaistr. 5

D-80802 München

Telefon +49 / (0)89 / 380159-10

Telefax +49 / (0)89 / 380159-16

E-Mail: [info@naturundheilen.de](mailto:info@naturundheilen.de)

Internet: [www.naturundheilen.de](http://www.naturundheilen.de)

Inhaber: Hansjörg Volkhardt

Registergericht: Amtsgericht München

Registernummer: HRA 66060

# **R.E.S.E.T.**

## **Ausgeglichener Kiefer – balancierter Körper**

**Eine ganzheitliche und besonders sanfte Methode, die Region um das Kiefergelenk wieder ins Lot zu bringen, ist R.E.S.E.T. Diese Therapie arbeitet mit Energiezufuhr über die Hände: Durch gezielte Berührungen werden die Kiefermuskeln entspannt und das Kiefergelenk harmonisiert.**

**D**er englische Begriff „Reset“ bedeutet „Neustart“. Tatsächlich symbolisiert das Wort für die Regulierung des Kiefergelenks einen Neuanfang: In diesem Falle den wiedergewonnenen Urzustand einer entspannten Kiefergelenksregion.

Mitte der 1990er-Jahre wurde die manuelle Behandlung des Kiefers von dem Australier *Philip Rafferty* entwickelt. Es ging ihm darum, eine verspannte Kiefermuskulatur wieder zu harmonisieren und dem Gelenk zu seiner natürlichen Position zurückzuverhelfen. Der Kinesiologe aus Tasmanien nannte seine Kombination aus kinesiologischen und energetischen Techniken das **Rafferty Energy System of Easing the Temporomandibularjoint**, kurz R.E.S.E.T (im Folgenden Reset genannt). Die Kinesiologie ist eine Diagnose- und zugleich Behandlungsmethode: Man geht bei diesem Konzept davon aus, dass die Muskelspannung in einem Körperteil einen Rückschluss auf die Funktion von Körperorganen und -mechanismen zulässt. Dies ist die Grundlage für die Herleitung vieler Bezüge zwischen Kiefergelenk und anderen Strukturen im Körper, die *Philip Rafferty* austestete.

*Reset* arbeitet über energetisches Ausgleichen mit den Händen am Kiefergelenk, am Kopf und im Nacken. Die Energetisierung erreicht den Menschen ganzheitlich: Körperliche und emotionale Beschwerden werden gleichermaßen gelindert. Auf der geistigen Ebene verhilft die Therapie zu besserer Konzentration und größerer Wachheit.

### **Der Kiefer speichert Stress**

Die Zähne zusammenbeißen, sich durchbeißen, verbissen an einer Sache dran bleiben, zähneknirschend etwas akzeptieren – etliche Sprichwörter signalisieren den Zusammenhang zwischen nervlicher Anspannung und Kieferaktivität. Diese körperlichen Reaktionen sind die Folgen unseres nervalen Warnsystems namens *Aufsteigendes Retikuläres Aktivierendes System*, kurz: ARAS. Letzteres besteht aus einem Geflecht von Neuronen, die miteinander verbunden sind und vom Gehirn bis ins Rückenmark reichen. Wird dieses Warnsystem unter dem Einfluss von Stress stimuliert, erhöht sich der antreibende Anteil unseres vegetativen Nervensystems, und wir werden in Alarmbereitschaft versetzt. Angesichts einer kurzzeitigen Krise, wie zum Beispiel bei einem Unfall, ist dieser Zustand lebensrettend, denn er ist auf Verteidigung und Überleben ausgerichtet. Die Kaumuskulatur, die Häute um die Schädelbasis und im Rückenmark und auch die Körperfaszien werden in Spannung versetzt, um Gehirn, Kopf, Rückgrat, Becken und Ileosakralgelenk zu stabilisieren und zu schützen. Bei einem Unfall versteift sich daher die Kiefermuskulatur als Schutzfunktion des Körpers – ein Mechanismus, den der Kinesiologe *Dr. Carl Ferreri* „Verteidigungskiefer“ (Defensive Jaw) nannte.

Allerdings: Eine Verspannung der Kiefermuskulatur durch ein kurzzeitiges Ereignis wie ein Unfall, ein Schleudertrauma, eine Erschütterung durch einen Schlag, eine Zahnbehandlung oder eine kieferorthopädische Behandlung kann noch jahrelang bestehen bleiben, obwohl der Auslöser längst vorbei ist – die Erinnerung daran bleibt im Kiefer gespeichert. Wer chronischen Stress hat – sei es beruflich, persönlich oder sozial – versetzt sein System in dauerhafte Alarmbereitschaft und die Kaumuskulatur dadurch in einen permanenten Hypertonus, der Leistungsverlust und eine energetische Erschöpfung von Organen mit sich bringt.

### **Die zentrale Rolle des Kiefers für den gesamten Körper**

Aus der Osteopathie und der craniosacralen Therapie ist bekannt, dass unser Kiefergelenk einen großen Einfluss auf die Gewebsstrukturen und Funktionen des gesamten Organismus hat. Denn das Kiefergelenk spielt eine maßgebliche Rolle für den Informationsfluss von Kopf bis Fuß.

#### ➤ **Nervale und muskuläre Verbindungen**

Verantwortlich für einen optimalen „Nachrichtenfluss“ im Körper sind Verzweigungen des Trigeminusnervs – unser größter Hirnnerv. Dieser ist mit den Kaumuskeln sowie mit dem gesamten kraniosakralen System vom Kopf bis zum Steißbein so eng verbunden, dass laut *Philip Rafferty* „jedes Ungleichgewicht im Kiefergelenk breit gefächerte Auswirkungen haben wird“. Schon die geringste Spannung in der Kiefermuskulatur kann die natürliche Position des Kiefergelenks verändern und damit den nervalen Informationsfluss im gesamten Körper einschränken. In unserem größten Kaumuskel, im Schläfenbeinmuskel, können bestimmte Fasern sich unabhängig voneinander zusammenziehen. Dadurch entstehen Kräfte, die in verschiedene Richtungen wirken und wiederum das Kiefergelenk beeinflussen.

#### ➤ **Knöcherne Verbindungen**

Tief im mittleren Schädelbereich liegt das Keilbein als Teil der Schädelbasis. Es beherbergt die für die Sekretion von Hormonen zuständige Hypophyse und nimmt unter den Schädelknochen eine Schlüsselrolle ein. Vor allem die beiden Kaumuskeln können durch eine zu hohe Spannung ein „Verdrehen und Verziehen des Keilbeins bewirken“ – mit Auswirkungen bis hin zu gynäkologischen Beschwerden, Verdauungsproblemen und Leiden des Bewegungsapparats im unteren Rücken.

#### ➤ **Meridian-Bezüge**

Bekannt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verlaufen die Meridiane des Magens, Dünndarms, Dickdarms, der Gallenblase sowie der sogenannte Dreifach-Erwärmer durch diese Region. Die Meridiane durchziehen den gesamten Körper von Kopf bis Fuß und stehen mit vielen Muskeln und Partner-Meridianen energetisch in Verbindung. *Philip Rafferty* spricht von 42 Muskeln, die einen Bezug zu den 14 Hauptmeridianen im Körper haben, zu denen auch die Energiebahnen um das Kiefergelenk gehören. Er testete diese Bezüge mithilfe der Kinesiologie aus und stellte fest, dass eine Reset-Behandlung in der Lage ist, über die Meridianbalance am Kopf etwa 90 Prozent dieser Muskeln zu erreichen, dort Spannungen zu lösen und den energetischen Informationsfluss zu verbessern.

### **Eine sanfte Berührung**

Die ganzheitliche Reset-Kieferregulierung stellt die Balance des Menschen wieder her. Während der Behandlung ist es förderlich, das Bewusstsein auf die Heilung zu fokussieren. Gedanken des Loslösen, des Friedens und der Entspannung verstärken den heilenden Prozess.

### ➤ **Ablauf einer Balance**

Zu Beginn und am Ende der Energetisierung des Kiefers trinkt man ein großes Glas Wasser, danach werden beidseits die Nieren durch Handauflegen ein paar Minuten lang mit Energie durchströmt. Dies beeinflusst auch den Wasserhaushalt im Körper günstig.

Die Behandlung besteht aus acht energetischen Handstellungen am Kiefergelenk und in der muskulären Umgebung. Die Positionen werden jeweils bei geöffnetem und bei geschlossenen Mund gehalten. Eine Handstellung dauert dabei zwei bis drei Minuten, die Gesamtbalance inklusive Strömen der Nieren etwa 45 Minuten. Die Ausgleichspositionen, bei denen die Heilenergie durch die Handchakren, an den Fingern entlang bis in die Fingerspitzen strömt, lösen Verspannungen ganz ohne Druck. „Leicht wie Schmetterlinge“ berühren die Hände oder die Finger die Haut in der Kiefergelenksregion, im Gesicht, am Hals und im Nacken – jeweils in einer bestimmten Handhaltung, die die Heilenergie für die entsprechende Region optimal fließen lässt. Mal sind die Finger wie Katzenpfötchen geformt und senden die Energie konzentriert und punktuell, mal kommt ein durch die Hand geformter „Tisch“ zum Einsatz, in einer anderen Position wiederum die gesamte Handfläche. Der Klient gleitet während der Heilbehandlung meist in eine tiefe Entspannung, welche die Energieblockaden beseitigen kann. Alte Emotionen und unbewusste Muster lösen sich auf, die natürlichen Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Vor allem im Schläfenbeinmuskel werden Erinnerungen an Stress und unbewusste belastende Emotionen abgebaut. Stark angespannte Muskeln entspannen sich. Regionen, die nicht genug Spannung aufweisen, werden wieder in ihren natürlichen Spannungszustand gebracht. Der energetische Ausgleich, der über die Kiefergelenksregion im gesamten Körper stattfindet, bewirkt nachts einen besseren Schlaf, tagsüber geistige Klarheit.

Sollten sich während oder kurz nach der Behandlung Schmerzen einstellen, handelt es sich in den meisten Fällen um einen sogenannten „Loslass-Schmerz“, der manchmal deutlich spürbar ist, nach ein paar Stunden jedoch vorüber sein sollte.

Laut *Philip Rafferty* besteht eine Behandlung mit Reset aus zwei Sitzungen von je etwa 45 Minuten, wobei die erste mit offenen Augen erfolgt, die zweite mit geschlossenen, denn die größten Stressoren in uns haben ihren Ursprung in der Dunkelheit. Mithilfe einer Schlafmaske in der zweiten Behandlung können wir diese Stressoren erreichen.

Eine **Kontraindikation** zu Reset sollte allerdings erwähnt werden: Da sich während einer Behandlung Toxine lösen, besteht das Risiko, dass in einer Schwangerschaft das Ungeborene einer zu hohen Belastung ausgesetzt wird.

### **Therapeut oder Selbstbehandlung?**

Die Methode kann sowohl durch einen Behandler erfolgen als auch in Eigenanwendung. Da jeder Mensch über Heilenergie verfügt, ist es auch möglich, seine Beschwerden selbst aufzulösen. Es ist jedoch notwendig, den gesamten Ablauf und die korrekte Reihenfolge der Schritte genau einzuhalten. Auch die teilweise ungewohnten Handpositionen sollten vor der Anwendung eingeübt werden. Daher ist es sinnvoll, die ersten Sitzungen von einem Therapeuten begleiten zu lassen oder die Therapie in einem Kurs zu erlernen.

Die sanfte Balancierung gleicht körperliche Dysbalancen von Kopf bis Fuß aus und löst über die Meridiane energetische Blockaden. Dadurch werden die Psyche und die Kraft des Geistes gestärkt. Der Osteopath *John Upledger* (1932 – 2012), der die Craniosacraltherapie entwickelte, stellte fest, dass „das Kiefergelenk, wenn es die Möglichkeit erhält, eine bemerkenswerte Fähigkeit zur Anpassung und Wiederherstellung besitzt.“ Nutzen wir dies!

*Iris Eisenbeiß*

### **Auf einen Blick – Reset kann helfen:**

- nach zahnärztlichen Maßnahmen zur Behandlung von Kiefergelenksproblemen (zum Beispiel Tragen von Aufbiss-Schienen)
- Unfähigkeit, den Mund weit zu öffnen nach längeren Zahnbehandlungen (zum Beispiel Extraktionen, kieferorthopädische Behandlungen)
- bei nächtlichem Zähneknirschen, Knacken oder Reibegeräusch der Kiefergelenke
- bei chronischer Müdigkeit
- bei Tinnitus, Hörminderung, Ohrenschmerzen
- bei Kopfschmerzen, Migräne
- bei Konzentrationsschwierigkeiten und Lernstörungen
- bei Verspannungen der gesamten Rücken- und Schultermuskulatur, Nackensteifigkeit
- bei frauenspezifischen Beschwerden
- Verbesserung der Wasserverwertung des Körpers
- beim Lösen alter, unbewusster Emotionen
- zum Ausgleich des Meridiansystems

### **Über die Autorin:**

Iris Eisenbeiß ist Redakteurin bei NATUR & HEILEN und Heilpraktikerin mit eigener Praxis für Naturheilkunde und energetische Behandlungsmethoden in München. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.iris-eisenbeiss.de](http://www.iris-eisenbeiss.de), Tel. 089/45211887

### **Therapeutensuche:**

[www.therapeuten.de/therapien/reset.htm](http://www.therapeuten.de/therapien/reset.htm)