

# Sanft zum Kiefergelenk -

*mit R.E.S.E.T. wird es in Balance gebracht*

Text: Barbara Schusta

## Was heißt denn nun R.E.S.E.T.?

**R**afferty **E**nergy **S**ystem for **E**asing the **T**MG = Temporomandibulargelenk (=Kiefergelenk)“

## Rafferty Energiesystem zum Ausgleich des Kiefergelenks

Der Australier *Philip Rafferty*, ist Begründer der Kinesiologierichtung KINERGETICS und der ergänzenden Methode R.E.S.E.T.

Für mich persönlich hat R.E.S.E.T. noch eine andere Bedeutung: Möglicherweise kennt fast jeder von Ihnen die „RESET“-Taste am Computer. Mittels dieser kann der PC wieder in seinen „Ursprungszustand“ gebracht werden und das bedeutet, wenn ich Eingaben am Computer korrigieren möchte, drücke ich auf die „RESET“ Taste und alles ist wieder im Ursprungszustand.

Ähnlich funktioniert es bei einer R.E.S.E.T. Balance.

Nehmen Sie einmal an, ich würde Sie bitten, eine Faust zu machen, ganz fest, und diese Anspannung sollten Sie jetzt einige Stunden halten, so fest, dass Sie Ihre Muskeln in den Fingern, im Unter- und Oberarm spüren.

(A C H T U N G !!!! Ich habe ein Bild von Ihnen vor meinen Augen: Sie tippen sich mit dem Zeigefinger auf die Stirn und sagen: „ Die spinnt doch!“)

Doch was machen wir, wenn wir uns in Stresssituationen befinden? In unserem Körper wird eine Reihe von Vorgängen gestartet. Einen davon kenne wir alle: WIR BEISSEN DIE ZÄHNE ZUSAMMEN – intuitiv, um unser Kiefergelenk zu schützen.

Dieser Reflex entspringt unserem „Reptiliengehirn“. Für unsere Vorfahren, die im „Fred Feuerstein Zeitalter“ lebten, war Nahrungsaufnahme essentiell. Dazu war es wichtig, das Kiefergelenk intakt zu halten, da es zum Überleben notwendig war.

Auch heute ist es noch so, dass wir in Stresssituationen die Zähne zusammen beißen. - Wir müssen uns im Leben „durchbeißen“.

## Selbstbeobachtung:

### Wie stehen Ihre Kiefer JETZT zueinander?

Berühren Ihre oberen die unteren Zähne? Im „Idealfall“ berühren sich die oberen und unteren Kauwerkzeuge maximal 30 Minuten täglich und zwar beim Essen.

Dabei werden nicht nur die Kiefermuskeln verspannt. Die Hauptmuskeln im Kieferbereich Masseter (Kaumuskel) und Temporalis (Schläfenbeinmuskel) wirken sich auf die **Nieren** aus, genau genommen hat der vordere Anteil des Masseters einen tiefgreifenden Einfluss auf den Psoas (Lendenmuskel). Der Psoas ist mit Abstand der wichtigste Muskel der an Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule beteiligt ist. Eine weitere Auswirkung, kann Zähneknirschen sein. Viele Mitmenschen greifen dann zu einer sogenannten Aufbisschiene. Hier wird die Wirkung abgedämpft, jedoch nicht die Ursache behoben.

Bei einer R.E.S.E.T. Balance werden die Nieren, der obere Trapezius (Kapuzenmuskel) sowie acht weitere Muskeln im Kopf- und Halsbereich „energetisiert“, das heißt mit speziellen sanften Berührungen durch die Wärme der Hände des Anwenders „entspannt“. Diese Balance dauert mit der erforderlichen Nachruhen (= Zeit zur Integration der erfolgten Intervention) 60 Minuten. Selbstverständlich ist es möglich, auch für Laien, diese „ergänzende“ Methode zur Erlernen. Auch Eigenbalancen sind effektiv.

Für Kinesiologen ist R.E.S.E.T. eine super Erweiterung Ihres bestehenden Angebots. Die Termine für R.E.S.E.T. sowie die Kontaktdaten der Kolleginnen, die eine R.E.S.E.T. Ausbildung haben, finden Sie auf der website des ÖBK [www.kinesiologie-oebk.at](http://www.kinesiologie-oebk.at).

Philip Rafferty wird weltweit schmunzelnd als „schnellster Kinesiologe“ bezeichnet. Bei meiner Aus- und Weiterbildung hatte ich schon die Gelegenheit, ihn bei seiner Arbeit zu erleben.

Schnell ist in meinen Augen „eine Untertreibung vor dem Herren“. Und so ist es nicht verwunderlich, dass er ein Ergänzungstool für die R.E.S.E.T. 1 Balance kreiert hat: R.E.S.E.T. 2

Diese dauert zwischen 10 und 20 Minuten, im Gegensatz zur R.E.S.E.T. 1 Balance mit 45 Minuten und dem „Nachruhen“ (Integrationszeit). Diese Zeitersparnis bietet dem Anwender eine Vielfalt von Einsatzmöglichkeiten. So z. B. im Anschluss an eine kinesiologische, physiotherapeutische oder zahnärztliche Behandlung.



*Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung und ich freue mich, wenn ich den einen oder anderen Impuls-Leser in meinen Seminaren oder bei einer Einzelbalance persönlich kennen lerne.*



**Barbara Schusta**  
Kinesiologin, Instructor für Brain Gym®, Edu-Kinestetik, R.E.S.E.T.

Kontakt:  
Erb 69, 5231 Schalchen  
Mobil: 0664 88 43 28 91  
E-Mail: [b.schusta@brainlp.at](mailto:b.schusta@brainlp.at)  
[www.brainlp.at](http://www.brainlp.at)