

# R.E.S.E.T.

## Kiefer-Körper-Entspannung

Beißt Du Dich durchs Leben? Knirschst Du Dich durch die Nacht?  
Leidest Du an Kopfschmerzen, Migräne, Schulter-, Nacken-, Rückenschmerzen?

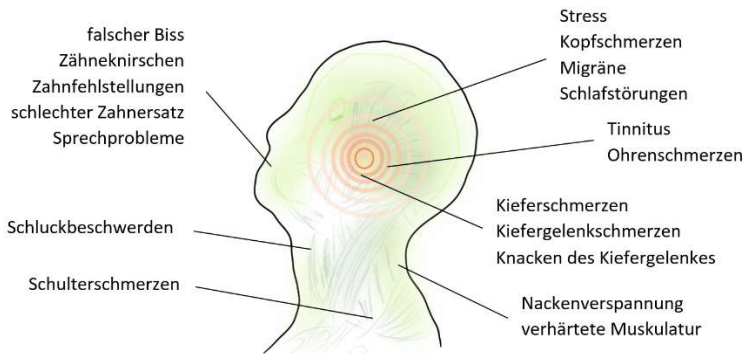


R.E.S.E.T. ist eine einfache, sanfte und äußerst wirksame Methode, um den Kiefer zu entspannen und zu balancieren. Es bedeutet etwa „neu starten“, „in die Grundeinstellung zurück bringen“. Ein einfaches, sanftes Verfahren, welches die Kiefermuskeln entspannt, das Kiefergelenk ausgleicht und einen positiv regulierenden Effekt auf den ganzen Körper hat.

### Balancierter Kiefer - Balancierter Körper

Zähne zusammen beißen, Biss haben oder sich durch etwas durchbeißen. Wir zeigen gern, dass wir es können. Doch wo manifestiert sich der Stress?

Die Kiefermuskeln halten Spannung und Stress fest. Auch über Jahre! Das kann auf Dauer zu Problemen führen.



Schon kleinste Verspannungen der Kiefermuskeln können z.B. zu (Kopf-)Schmerzen, verspannten Muskeln, Nacken- oder Rückenbeschwerden führen sowie einen negativen Einfluss auf Haltung, Schlaf und Wohlbefinden haben. Das Kiefergelenk ist über die Schädelknochen und die harte Hirnhaut mit dem gesamten Wirbelkanal verbunden und beeinflusst Skelett, Muskeln, Meridiane und Nervensystem. Verspannungen im Kiefergelenksystem können sich daher im gesamten Körper auswirken.

### Wie kommt es zu Kieferverspannungen?

Nervenimpulse übertragen Informationen auf die Muskulatur. Ein stressbedingter Muskel kontrahiert (z.B. durch Unfälle, Traumen, etc.) und kann diese Anspannung über längere Zeit speichern. Dieser emotionale Stress kann noch viele Jahre bestehen und für einen chronisch angespannten Kiefer sorgen.

Auslöser sind z.B. Schleudertrauma, Schlag auf den Kopf, Sportverletzungen, schmerzhaftes Zahnarztbehandlungen - lange den Mund geöffnet haben, große Krafteinwirkung beim Zähne ziehen, Extraktion von vielen Zähnen besonders bei Kindern, Zahnspannen, alltäglicher emotionaler Stress, usw.

### Kiefergelenkbalance nach Philip Rafferty

R (Rafferty) E (Energie) S (System) zur E (Entlastung) des T (MJ) (TMJ = Kiefergelenk)

Mit R.E.S.E.T. werden die Kiefermuskeln durch sanftes Berühren entspannt und das Kiefergelenk ausgeglichen. Bereits nach der ersten Anwendung ist dies zu spüren. Es optimiert die Selbstheilungskräfte und führt zu grundlegenden Verbesserungen im gesamten Körpersystem. Grundsätzlich werden zwei Kieferbalancen im Abstand von ca. einer Woche empfohlen. Im Akutfall sind auch mehrere kurze, individuelle Sequenzen hilfreich.

## Praxis Saskia Richter

Kinesiologie

Systemische Arbeit

Kieferbalancen



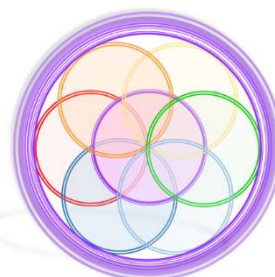
mein Praxisraum befindet sich in der

Zeppelinstr. 3

08451 Crimmitschau

0151-7003 7013

Zahnärztliche und kieferorthopädische Behandlungen werden optimal unterstützt.



Termine nach telefonischer Vereinbarung