



© valdes forms, © tom - Fotolia.com

## Balancierter Kiefer = Balancierter Körper

**R.E.S.E.T.®** ist ein einfaches und sanftes System, das die Kiefermuskeln und somit auch den Körper entspannen lässt.

Die Methode „Rafferty Energie System zur Entlastung des TGM (Kiefergelenks)“ wurde im März 1996 von Philip Rafferty, der in Tasmanien (Australien) lebt, entwickelt. 1981 wurde er Touch-for-Health-Instructor und absolvierte neben der Applied Physiology auch den Professional Kinesiology Practitioner.

1991 entwickelte er seine eigene Methode Kinergetics, die er seit 1994 in verschiedenen Ländern wie Australien, Brasilien, Kanada, Deutschland, England, Israel und Spanien unterrichtet. Daraus entstand 1995 die R.E.S.E.T.®-Technik.

**Wie wirkt R.E.S.E.T.®?** Aufgrund der zentralen Rolle des Kiefergelenks in der kranialen und spinalen Dynamik beeinflusst das Kiefergelenk die Qualität des Feedbacks zwischen Gehirn und Muskulatur. Die geringste Spannung (z. B. durch Stress) in den Kiefermuskeln kann die „normale Balance“ des Kiefergelenks verändern. Das kann dazu führen, dass un-klare elektrische Nachrichten (Nervenimpulse) durch den ganzen Körper gesendet werden oder auch lokal bleiben, wie bei unserem folgenden Fallbeispiel:

Eine 23 Jahre junge Frau, die uns ihre Geschichte erzählt hat, schreibt:

„Ich hatte starke Schmerzen im Gesicht, die ich für Ohrschmerzen hielt. Nachdem die Ohren als Ursache ausgeschlossen werden konnten, sagte man mir, dass es an meinen Weisheitszähnen liege, die eingekieilt seien und die Schmerzen verursachten. Daraufhin ging ich ins Krankenhaus und ließ sie alle entfernen.

Als ich aus dem Krankenhaus kam, konnte ich meinen Mund überhaupt nicht mehr öffnen. Mein Zahnarzt erklärte mir, dies sei das sogenannte Kiefergelenksyndrom. Daraufhin

ging ich noch zu drei Spezialisten, nahm Tabletten und erhielt Physiotherapie. Dies alles half nichts!

Mir wurde dann gesagt, mein Problem sei die Folge von Stress und ich könne nichts anderes tun, als zum Psychiater zu gehen und zu versuchen, den Stress abzubauen. Zwei Jahre später besuchte ich einen Kongress für alternative Medizin, wo ich Philip Rafferty kennenlernte. Ich bekam eine R.E.S.E.T.®-Behandlung. Sie beseitigte alle meine Kiefergelenksprobleme! Ich kann meinen Mund jetzt wieder ohne Schmerzen oder Unbehagen vollständig öffnen, etwas, wozu ich zwei Jahre lang nicht mehr richtig in der Lage war.“

**Kommentar dazu:** Bei dieser jungen Frau hatten sich die Kiefermuskeln einfach verspannt! Die Muskeln brauchten Entspannung, welche sie bis dahin nicht bekommen hatten. Dadurch baute sich eine immer weiterführende Spannung auf. Und ihr Problem, den Mund wieder zu öffnen, konnte so nicht gelöst werden. Erst durch das Entspannen der Muskulatur konnte ihr geholfen werden.



Dies ist nur ein Beispiel von vielen, wo und wie R.E.S.E.T.® wirksam sein kann, wenn die Spannung aus dem Kiefer genommen worden ist.

Durch das Entspannen der Muskulatur wird Stress (der vor allem im M. Temporalis = Schläfenbeinmuskel gespeichert wird) abgebaut und Wohlbefinden kann sich im Körper wieder einfinden.

Empirische Tests zeigen, dass durch das Entspannen der Kiefermuskeln auch über 90% der Muskulatur im Körper entspannt werden.

**Was ist das Besondere an R.E.S.E.T.®?** Durch die sanfte und äußerliche Art der Behandlung zeichnet sie sich in der „Tat“ als etwas Besonderes aus. Wir müssen bei der Behandlung nicht in das Innere des Mundes gehen, obwohl wir diesen Bereich mit beeinflussen. Auch braucht es keinen hohen Druck!

Sogar der Nervus trigeminus, welcher sehr empfindlich reagieren kann, kann durch sanfte und harmonische Art und Weise positiv beeinflusst werden.

Wir spüren diese Energie als ein „sanftes Heilströmen“ aus den Händen. Diese heilende Energie wird in verschiedenen und nacheinander angeordneten Positionen (1.-8.) fortlaufend als Behandlung durchgeführt. Dabei können hypertone (zu stark angespannte) Muskeln entspannt, und Muskeln, die nicht genug Spannung aufweisen (also hypoton sind), wieder in ihren natürlichen Spannungszustand gebracht werden.

Bleibt die Spannung dennoch, kann es sein, dass sich diese Spannung auf den gesamten Körper auswirkt, denn das Kiefergelenk beeinflusst den Körper insgesamt, einschließlich des Skeletts, der Muskeln, der Meridiane, des Nervensystems und den Wasserhaushalt.

**Hier noch ein paar Behandlungsbereiche für R.E.S.E.T.®**

- Kopfschmerzen oder Migräne
- nach langem Zahnarztbesuch
- Schwierigkeiten, den Hals zu bewegen
- dumpfer unterschwelliger Schmerz in Nacken und Schultern
- wiederkehrende Nebenhöhlenschmerzen



**Manuela Wargener**  
Kinesiologin und  
Dozentin für Wellness  
und Gesundheit

[m.wargener@t-online.de](mailto:m.wargener@t-online.de)