

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS

Neurogenes Zittern





EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – Neurogenes Zittern

Mit dem neurogenen Zittern wird dem Körper die Möglichkeit gegeben, in ein unwillkürliches, jedoch für dich kontrollierbares Schütteln oder Zittern zu gehen. Dieses sogenannte «neurogene Zittern» kann Anspannungen und eingespeicherten Stress lösen, was in der Folge weitere Symptome lindern kann, welche sich aus diesen Spannungszuständen entwickelt haben.

WIE ZUM BEISPIEL:

- ☀ Schmerzen aller Art
- ☀ Schlafstörungen
- ☀ Restless Leg Syndrom
- ☀ Burn Out - auch hier reagiert der Körper mit Überforderung und Anspannung
- ☀ Stressreaktionen (Prüfungen, Lampenfieber, Panikattacken,...)
- ☀ lindert stressbedingte, myofasziale Körperschmerzen
- ☀ Verspannungen und Ängste
- ☀ dient bei Sportlern zur Regeneration und Verletzungsprophylaxe und führt zur Leistungssteigerung
- ☀ reduziert und lindert Rücken-Kopf-Schulter-Nackenschmerzen
- ☀ Schwindel und Tinnitus
- ☀ reguliert Beschwerden einer Cranio-mandibularen Dysfunktion (CMD) im Hals- und Brustwirbelbereich und im Kiefer – die vor allem in der Altersgruppe der 20–40-Jährigen verstärkt auftreten
- ☀ senkt Überlastungsgefühle
- ☀ erhöht die allgemeine Körperbeweglichkeit
- ☀ stärkt das Immunsystem
- ☀ fördert und trägt zur Gesundheitsprävention bei
- ☀ Unterbrechung einer ansteigenden Schmerzspirale
- ☀ fördert die Resilienz Fähigkeit

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 2 – Neurogenes Zittern



Welche entstanden sind durch:

Arbeitsstress

Sorgen

Beziehungskonflikte

körperliche Belastungen

Traumata durch Unfälle oder andere gefährvolle Ereignisse

helfende Berufe, welche stark vom Leid anderer betroffen sind

Mit Neurogenem Zittern schüttelst du also etwas ab, um in einen entspannten Grundmodus zurückzufinden. Tatsächlich wurde diese Methode der Natur abgeschaut.

Neurogenes Zittern – als erlernbares und gut erprobtes Therapieverfahren - ist aus der psychologischen Krisenhilfe entstanden und wird als Bewältigungsmethode geschätzt für besonders tiefgehende – durch Traumatisierungen entstandene – Stressreaktionen.

Die Übungen werden deswegen auch als TRE bezeichnet für «Tension and Trauma Release Exercises» - Übungen zum Lösen von Verspannungen und Traumatisierungen.

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 2 – Neurogenes Zittern



Das Zulassen von reflexartigen Muskelzitterns kann im Körper gebundene, belastende (bewusst oder unbewusst) Emotionen auflösen.

Die Stärke der Emotionen können hier von leichter Aufregung bis hin zu schweren Ängsten reichen. Neurogenes Zittern kann vorbeugend eingesetzt werden kann, um sich gezielt belastenden Situationen entgegenzuwirken. Diese Übungen – so einfach sie sind – haben grosses Potential.

Einerseits scheint das reflexhafte Zittern ein wesentlicher Bestandteil unserer Selbstregulierung zu sein

Wenn du schlimme Erfahrungen in deinem Leben gemacht hast, solltest du das neurogene Zittern zunächst nicht allein anwenden, sondern in der Anwesenheit vertrauter Personen oder im Rahmen einer traumatherapeutischen Fachbegleitung.

Als Dr. David Bercei zu Kriegszeiten Ende der 1970er Jahre im Libanon und später in anderen Krisengebieten lebte, beobachtete er immer wieder, dass Menschen nach stark belastenden und gewaltsamen Ereignissen, z.B. nach Bombenangriffen oder Attentaten, ihren Schrecken wegzitterten.

Auf der Suche nach einer wissenschaftlichen Erklärung, stellte er fest, dass es sich hierbei um einen natürlichen Selbstregulierungsprozess handelt, welcher auch bei Tieren gut zu beobachten ist, etwa nach-dem ein Zebra das Gejagt werden von einer Löwengruppe überlebt hat. Durch das Zittern oder Schütteln kann der Körper Adrenalin ab-bauen und Stress entladen und rasch wieder in einen gelösten Zustand zurückgelangen.

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 2 – Neurogenes Zittern



Auch bei uns Menschen funktioniert dieser universale Erholungsmechanismus hervorragend.

Oft wird er jedoch nicht zugelassen.

Denn Zittern weckt bei uns Menschen die Vorstellung von Kontrollverlust, Schwäche, Verletzlich- oder Peinlichkeit, weshalb wir diese natürliche Reaktion oft unterdrücken.

Der Schreck und der Stress bleibt uns dann «in den Knochen» stecken und führt zu einem unterschwellig anhaltenden Gefühl der Bedrohung mit all den Befindlichkeiten, die zu einem Erschreckungszustand gehören (Blockaden, Verspannungen, Alpträume, Unsicherheitsgefühle, Schwindel, Rückzug, Bindungsstörungen etc.). >> PTSD

Aus diesem Grund sollte man auch spontanes Zittern, etwa nach einer schweren Geburt, einer Gewaltanstrengung, einem Schreck, dem Entkommen einer Gefahr... **unbedingt zulassen.**

Ein solches heilsames Zittern kann nachgeholt werden, egal wie lange die Programme schon aktiv sind und egal ob die Ursachen bekannt sind oder nicht.

Man/Frau darf diese Muskelbewegungen zuzulassen!

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 2 – Neurogenes Zittern



Wie sieht Zittern aus?

Sehr unterschiedlich und vor allem einzigartig.
So wie wir Menschen individuelle Persönlichkeiten sind.

JEDE ART VON DEINEM ZITTERN IST RICHTIG!

Beim Zittern gibt es große, kleine, wellige, fließende, zuckende pulsierende, schnelle und langsame kräftige und dynamische sanfte und weiche, flache, minimale diagonale, symmetrische und asymmetrische fließende und abgehackte Bewegungsarten und Verläufe und viele andere mehr.

Große, zuckende oder ruckartige Bewegungen werden als wärmend, lösend und angenehm empfunden.

Es gibt Vibrationen und Bewegungen, die von außen für andere nicht sichtbar sind – die dennoch vorhanden und wahrnehmbar, also real sind. Sie finden tief im Inneren des Körpers statt. Das kann ein Kribbeln in den Armen, Händen, Fingern, Füßen oder Zehen sein.

Manchmal stellt sich ein wohlig warmer Zustand in den genannten Körperregionen ein. Dieses feine Kribbeln oder Vibrieren kann auch quer durch den ganzen Körper gehen, von Kopf bis Fuß.

Viele Menschen erleben dabei, dass alles miteinander verbunden ist.

Andere beschreiben es als warme Linie, die durch den Körper geht. Das Zittern beginnt oberflächlich und /oder ganz tief im Inneren des Körpers, von außen nicht sichtbar, aber im Körper sehr klar wahrnehmbar.



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 2 – Neurogenes Zittern

Große Körperbewegungen können in Folge der Spannungsentladung entlang einzelner Faszien Linien oder Muskelstränge erfolgen.

Von dort aus kann der Impuls den restlichen Körper in Bewegung bringen.

Die Vielfalt von Körperbewegungen und Körperempfindungen, die Komplexität von Gedanken und Gefühlen dabei – oder das absolute Nicht-Erleben – alles ist in Ordnung.

Alles hat seine Berechtigung und wirkt lösend und wohltuend.

Wichtige Hinweise

Bevor du mit voller Euphorie mit dem Zittern beginnst, sprich mit deinem Arzt.
Du solltest kein neurogenes Zittern machen, bei folgenden Befindlichkeiten:

Bei schwerwiegenden Grunderkrankungen
Bei Epilepsie und Thrombosen
Bei psychischen Erkrankungen, Schizophrenie und Psychosen
Nach frischen Operationen und chirurgischen Eingriffen
Nach Kieferorthopädischen Eingriffen, z. B. bei gesetzten Implantaten
Bei akuten Sportverletzungen und frischen Wunden
Wenn du schwanger bist, sprich zuerst mit deinem Arzt.

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 2 – Neurogenes Zittern



Durchführung der Übungen:

Trinke zwischendurch immer wieder Wasser. Der Körper leistet hier eine beeindruckende Arbeit.

Es gibt kein richtig oder falsch. Lass es einfach geschehen.

Du kannst jederzeit aufhören, wenn du dich unwohl fühlst.

Sei offen und neugierig.

Du „musst“ nicht ins Zittern kommen.

Mach anfangs nur jeden zweiten Tag das neurogene Zittern –steigere langsam die Dauer.

Achte darauf, dass du dich sicher und wohl fühlst.

Man erlebt hier oft Anfangserfolgen und danach braucht man etwas Geduld und Ausdauer um die positiven Effekte zu festigen.

Ablauf

Es ist eine Abfolge von 7 Übungen. Die Übungen werden unterteilt in Vorübungen, Nr. 1-5, zur Dehnung und leichten Ermüdung der Haltemuskulatur und den Hauptübungen, Nr. 6 und 7, zur Aktivierung des körpereigenen Zittermechanismus.

Die Vorübungen bereiten durch ihre Verbindung von «sicheren» und «unsicheren», von dehnenden und ermüdenden Elementen optimal auf das neurogene Zittern vor.

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 2 – Neurogenes Zittern



Während den Übungen:

Fühlt sich etwas unangenehm an, brich die Übung ab oder ändere die Körperhaltung (verändere die Position der Füße, gib die Knie etwas näher zusammen oder etwas weiter auseinander).

Die Augen können geschlossen oder offen sein.

Atme regelmäßig und ruhig mit möglichst langer Ausatmung.

Am Ende jeder Übung schüttele den Körper leicht aus und spüre in dich hinein.

Entspanne dich, soweit wie möglich. Gibt es irgendwo Spannung in meinem Körper?

Trick zum Verstärken des Zitterns: Erwinnere dich an etwas, das mit Sicherheit, In-Ordnung-Sein, Nichts-müssen-alles-dürfen verknüpft ist.

Atme zwischendurch mit einem Summen, Singen, Zischen aus. Dies stimuliert das Zwerchfell und könnte dazu führen, dass sich das Zittern im Oberkörper deutlicher zeigt.

Das Zittern abbrechen:

Du hast immer die Kontrolle und kannst das Zittern abbrechen und auch wieder aufnehmen.

Beende das Zittern, indem du aktiv deine Muskeln bewegst.

Wenn beispielsweise die Schultern nicht zu zittern aufhören, spreize deine Finger.

Betrifft es die Beine, hilft Durchstrecken oder die Zehen einkrallen.

Gehe umher oder trinke ein Glas Wasser.

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 2 – Neurogenes Zittern



Übung 1:

Aufrechte Haltung, Füße schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt. Füße auf die eine Seite kippen, Zehen bleiben auf dem Boden. Position kurze Zeit halten, bis du eine Spannung spürst in den Beinen oder Füßen.

Wenn die Spannung unangenehm wird, auf die Gegenseite kippen und halten.

5-10 Wiederholungen. Ausschütteln, nachspüren.

Übung 2: Mit einer Hand an der Wand abstützen, auf ein Bein stellen, und das andere Bein etwas anheben. Ferse des Standbeines anheben und wieder auf den Boden senken. So viele Wiederholungen, wie es sich angenehm anfühlt oder bis sich die Wade angespannt anfühlt.

Ausschütteln, dann das Bein wechseln.

Übung 3: Langsam vorne überbeugen und mit beiden Händen abstützen, während man auf einem Bein steht und das andere anhebt. Das Knie des Standbeines soweit wie möglich beugen, als ob man auf einen unsichtbaren Hocker hinter sich sitzen würde, dann das Knie so weit wie möglich strecken, als ob Sie vom Hocker aufstehen würden.

5-10 Wiederholungen, bis die Spannung in Knie, Oberschenkel, Gesäß spürbar wird.

Langsam aufrichten, ausschütteln, dann das Bein wechseln.

Während der Übung den Kopf entspannt hängen lassen.

Übung 4:

Aufrecht stehen mit leicht gegrätschten Beinen, Füße parallel, Knie leicht gebeugt, den Oberkörper nach vorne fallen lassen, bis die Hände den Boden berühren. 3 ruhige Atemzüge (lange Ausatmung), dann langsam mit den Händen und Oberkörper auf eine Fuß Seite hinüberwandern bis man eine leichte Dehnung spürt.

3 ruhige Atemzüge. Mit den Händen zur anderen Körperseite wandern.

3 ruhige Atemzüge. Mit den Händen wieder zur Körpermitte wandern und weit zwischen den Beinen nach hinten greifen, die Finger spreizen, Handflächen nach unten.

3 ruhige Atemzüge.

Langsam aufrichten, ausschütteln, nachspüren



EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 2 – Neurogenes Zittern

Übung 5:

Aufrecht stehen mit leicht gegrätschten Beinen, etwas mehr als schulterbreit, in die Knie gehen, Becken nach vorne kippen lassen und mit den Händen auf die Hüften drücken. Das Becken noch etwas weiter nach vorne schieben.

3 ruhige Atemzüge.

Über eine Schulter möglichst weit auf einen Punkt hinter ihnen schauen und hierzu die Schultern möglichst weit auf die eine Seite drehen, den Kopf leicht nach hinten legen,

3 ruhige Atemzüge. Kopf und Oberkörper wieder in die Ausgangsposition bringen,

1 ruhiger Atemzug, Übung auf die andere Seite,

3 ruhige Atemzüge, dann wieder die Ausgangslage einnehmen, Kopf zuerst drehen, Augen offen. Ausschütteln, nachspüren.

Übung 6:

Mit dem Rücken gegen eine Wand lehnen, in leichter Hocke, als ob unter dir ein Stuhl wäre, sodass es zu leichter Spannung in den Oberschenkeln kommt. Füße schulterbreit. Arme hängen seitlich herunter.

Nach ein paar Minuten kann sich ein Zittern einstellen.

Wenn es sich anstrengend oder schmerzhaft anfühlt, das Gesäß wenige Zentimeter nach oben schieben.

Das Zittern wird vielleicht etwas stärker und die Schmerzen gehen zurück.

Finde eine Position, in welcher das Zittern stattfindet, du aber keine Schmerzen hast.

Nach etwa 5 Minuten die Position verlassen und den Oberkörper für etwa 1 Minute nach vorne fallen lassen.

Knie leicht gebeugt.

Möglicherweise zeigt sich erneut ein Zittern.

Lassen Sie die Bewegungen einfach geschehen, dann langsam aufrichten.

Ruhige Atmung, ausschütteln, nachspüren.

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 2 – Neurogenes Zittern



Übung 7:

Auf den Rücken legen.

Beine in Schmetterlingsflügelstellung, Fußsohlen aneinander. Knie fallen entspannt zur Seite so weit wie möglich auseinander (1 Min.).

Die Fersen gegeneinanderpressen und das Becken einige Zentimeter vom Boden abheben und unangestrengt ca. 1 Minute in dieser Position bleiben (Muskeln, welche nicht benötigt werden, entspannen lassen; die Übung nicht als Krafttraining betrachten).

Vielleicht stellt sich Zittern ein.

Das Becken wieder ablegen, alle Anspannung loslassen.

Dann liegend die Knie etwa 5 cm aufeinander zu bewegen und in dieser Position-bleiben.

Vielleicht stellt sich eine unwillkürliche Zitterbewegung ein.

Immer wieder Pausen machen (Knie auseinanderfallen lassen, entspannen).

Dann die Knie wieder aufeinander zu bewegen, ungefähr in die Position vor dem letzten Zittern.

Verschiedene Anhebungsgrade ausprobieren, welche sich angenehm anfühlen und das Zittern auslösen.

Gesamtdauer ist variabel, anfänglich vielleicht nur insgesamt 5 Minuten.

Du kannst das neurogene Zittern beenden, indem du deine Beine streckst.

Zur Integration noch mindestens 5 Minuten liegen bleiben.