



# B.E.S.T. Bio-energetic- synchronization- technique

nach [Dr. M.T. Morter jr.](#)

“Die Bio Energetische Synchronisations Technik ist die Kunst, Wissenschaft und Philosophie, der Verbindung von Körper, Geist und Seele.”

(Dr. M.T. Morter Jr.)

B.E.S.T. ist eine sanfte, ausgleichende Methode der Körperarbeit, welche die Wiederherstellung des körpereigenen Selbstheilungspotentials zum Ziel hat. Unser Körper arbeitet unermüdlich 24 Stunden am Tag im Bestreben nach Homöostase (vollkommenes Gleichgewicht aller Körpersysteme), optimaler Gesundheit und Wohlbefinden.

Wenn wir unserem Körper vertrauen und annehmen, dass er keinen Fehler im Bezug auf unsere Gesundheit und Langlebigkeit macht, stellt sich die Frage, warum wir nicht alle glücklich, gesund und erfolgreich sind.

Dr. M.T. Morter Jr. hat in seiner mehr als 40jährigen Tätigkeit als Arzt und Wissenschaftler die Theorie der Interferenz als Grundlage seiner Methode - B.E.S.T. etabliert. Interferenzen sind Störungen, welche wir mit unserem Bewusstsein und unseren Lebensgewohnheiten erzeugen. Diese Störungen können unseren Körper, und all seine Regel- sowie Regenerationsmechanismen behindern und ihn aus dem Gleichgewicht bringen.

Interferenzen entstehen in den 6 essentiellen Bereichen des Lebens und werden von uns selbst in hohem Maße mitbestimmt :

- Was wir ESSEN
  - Was wir TRINKEN
  - Was und wie wir ATMEN - Wie wir uns BEWEGEN
  - Wie wir RUHEN
- und – am wichtigsten – durch - Was und Wie wir DENKEN

Insbesondere das autonome Nervensystem ist von diesem Ungleichgewicht betroffen, was langfristig die Erschöpfung unserer Organsysteme zur Folge hat.

Die B.E.S.T. Methode bietet neben der begleitenden Unterstützung konventioneller Therapien von akuten und chronischen Beschwerden, den Klienten eine Reihe von Bausteinen an, die es Ihnen ermöglicht selbst aktiv an ihrer Gesundheit, Ihrem Wohlbefinden und ihrem Erfolg mitzuarbeiten.



## BAUSTEINE DER B.E.S.T. -METHODE:

- 1) B.E.S.T. Anwendung
- 2) B.E.S.T. Werkzeuge zur Selbstanwendung

### 1) B.E.S.T. ANWENDUNG:

Der Klient bleibt während der gesamten Behandlung bekleidet und befindet sich entweder in Rücken-, Seit-, oder Bauchlage.

#### **PHYSICAL B.E.S.T.:**

kann auf sanfte Weise Erleichterung bei akuten und chronischen Schmerz Zuständen bringen.

Physical B.E.S.T. wird in Bauchlage ausgeführt.

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen werden Punkte am Körper, in Verbindung mit speziellen Atemtechniken angewandt, mit dem Ziel das Gleichgewicht zwischen dem parasympathischen und sympathischen Teil des autonomen Nervensystems zu fördern.

Wenn die beiden Punkte erfolgreich "synchronisiert" sind, können sich Muskelverspannungen und Druckschmerzen auflösen.

Klienten berichten von einer Erleichterung ihrer Verspannungen, verbesserte Bewegungsfreiheit und tiefe Entspannungszustände.

ACHTUNG: im Anschluss an Physical B.E.S.T. hat der Körper häufig ein intensives Ruhebedürfnis, welches sich in extremer Müdigkeit äußern kann. In diesem Fall bitte unbedingt mindestens 20Min. ruhen!

#### **EMOTIONAL B.E.S.T.:**

ist das Herzstück der B.E.S.T. Technologie und wird in Rückenlage ausgeführt. Mit dieser Anwendung sind wir in der Lage, physiologische Stressreaktionen (Schmerzen, Verspannungen, Atemnot, Schweißausbrüche...) des Körpers auf vergangene traumatische Erlebnisse wie z.B. Unfälle, Operationen, emotionale Notstände zu neutralisieren.

Der Klient wird gebeten, an bestimmte Situationen oder emotional geladene Gefühle (Sorgen, Ängste, Schuldgefühle,...) zu denken während der Practitioner den Körper auf physiologische Stressreaktionen testet.



Nach erfolgreicher “Synchronisation” können die belastenden Reaktionsmuster gelöst werden.

Infant Technique, TMJ und Extremitäten

sind weitere Anwendungen, die in der Begleitung und Unterstützung nach Operationen, Unfällen, Gelenks- und Kieferproblemen eingesetzt werden können.

## 2) B.E.S.T. WERKZEUGE ZUR SELBSTANWENDUNG:

“Ich bin gesund, glücklich und erfolgreich!”

Wer würde auf die Frage “Wie geht es Dir?” nicht gerne diese Antwort geben? Gesundheit, Glück und Erfolg kann man lernen und im wahrsten Sinne des Wortes seines eigenen Glückes Schmied sein.

Die Werkzeuge zur Selbstanwendung von B.E.S.T. , dienen dem Erlernen und Anwenden von verschiedenen Techniken für die aktive, persönliche Gesundheitspflege und Vorbeugung, die alle Bereiche des Lebens mit einbeziehen.

Im Rahmen des Trainings erhält der Klient, Übungen, Hilfsmittel und Informationen die speziell auf die persönlichen Bedürfnisse, Ziele und Wünsche abgestimmt sind. Die richtige Anwendung wird trainiert um eine erfolgreiche Umsetzung in allen Lebenslagen sicher zu stellen.

Ausschlussklärung: Eine B.E.S.T. Behandlung kann andere Behandlungsmethoden positiv unterstützen, eine ärztliche Untersuchung, Behandlung und Diagnose jedoch NIEMALS ERSETZEN. Wenn Sie unter körperlichen oder psychischen Problemen leiden, konsultieren Sie den Arzt Ihres Vertrauens.