

B.E.S.T.

# Bio-Energetische-Synchronisations-Technik

(Nach Dr. M. T. Morter Jr.)



*"Die Bio Energetic Synchronisation Technique 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 Therapieform, welche die volle Wiederherstellung des körpereigenen Selbstheilungspotentials zum Ziel hat.

Unser Körper arbeitet unermüdlich 24 Stunden am Tag im Bestreben nach Homöostase, 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 Therapiemethode **B.E.S.T.** etabliert. Interferenzen sind Störungen, welche wir mit unserem Bewußtsein und unseren Lebensgewohnheiten erzeugen. Diese Störungen behindern unseren Körper und all seine Regel- sowie Regenerationsmechanismen und bringen ihn aus dem Gleichgewicht.

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

- 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 therapeutischen Unterstützung von akuten und chronischen Beschwerden, den Patienten und Klienten eine Reihe von Bausteinen an, die es Ihnen ermöglicht selbst aktiv an ihrer Gesundheit, Ihrem Wohlbefinden und ihrem Erfolg mitzuarbeiten.

## ANWENDUNGSBEREICHE:

- Vorbeugung und positive Förderung von Gesundheit & Wohlbefinden
- begleitende Therapie zu allen Formen der konventionellen Therapie, sowie vor und nach Operationen
- chronische Schmerzsyndrome
- Migräne, chronische Kopfschmerzen
- Gelenksbeschwerden
- Wirbelsäulenproblematiken
- nach Unfällen
- Fibromyalgie
- traumatische Störungen
- Schlafstörungen
- Gewichtsmanagement
- Ängste
- Stressabbau
- Burn Out

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

- 1) B.E.S.T. therapeutische Behandlung
- 2) B.E.S.T. therapeutisches Coaching

### 1) B.E.S.T. therapeutische Behandlung:

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

#### Physical B.E.S.T.

bietet auf sanfte Weise Linderung bei akuten und chronischen Schmerzzuständen.

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

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen wird unter Verwendung von Druckpunkten am Körper, in Verbindung mit speziellen Atemtechniken, das Gleichgewicht zwischen dem parasympatischen und sympatischen Teil des autonomen Nervensystems wieder hergestellt.

Nach dem Legcheck (Beinbewegungstest) tastet der Therapeut die Muskulatur ab um anschließend Druckpunkte an der Wirbelsäule, dem Kreuzbein und dem Schädel zu halten.

Wenn die beiden Druckpunkte erfolgreich "synchronisiert" sind, lösen sich Muskelverspannungen und Druckschmerzen auf.  
Der Patient/Klient erlebt oft eine sofortige Schmerzfreiheit, 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 äußert. In diesem Fall unbedingt mindestens 20Min. ruhen!

### Emotional B.E.S.T.

ist das Herzstück der B.E.S.T. Technologie und wird in Rückenlage ausgeführt. Mit diesem Behandlungsprotokoll 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 Patient/Klient wird gebeten, an bestimmte Situationen oder emotional geladene Gefühle (Sorgen, Ängste, Schuldgefühle,...) zu denken während der Therapeut den Körper auf physiologische Stressreaktionen testet.

Danach prüft der Therapeut, welche Kombination aus positiver Emotion, Atemtechnik, Berührungspunkten am Schädel und Augenposition diese Stressreaktion auflösen kann.

Nach erfolgreicher "Synchronisation" (Behandlung) werden die krankmachenden Reaktionsmuster gelöst.

### Infant Technique, TMJ und Extremitäten

sind weitere Behandlungsprotokolle, die in der Behandlung nach Operationen, Unfällen, Gelenks- und Kieferproblemen eingesetzt werden.

## 2) B.E.S.T. therapeutisches Coaching:

"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.

Therapeutisches B.E.S.T. Coaching dient dem Erlernen und Anwenden von verschiedenen Techniken für die aktive, persönliche Gesundheitspflege und Vorbeugung, die alle Bereiche des Lebens miteinschließen.

Im Rahmen des Coachings erhält der Patient/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.

Das Basispaket umfasst 5 Coaching Einheiten und kann jederzeit durch individuelle Perfektionseinheiten erweitert werden.