

Ist neurogenes Zittern etwas für Dich?

Neurogenes Zittern (NZ) bringt den meisten Menschen Vorteile, indem es Stress, Spannungen und Schmerzen reduziert, während es die emotionale Selbstregulation, Ruhe in herausfordernden Situationen und das Körperbewusstsein verbessert.

Für wen ist NZ geeignet? NZ ist entspannend, einfach und besonders vorteilhaft, wenn Du:

- Dich generell gesund fühlst
- Keine größeren psychischen Probleme hast
- In der Lage bist, chronische Erkrankungen oder körperliche Einschränkungen eigenständig zu bewältigen

Wer könnte es als herausfordernd empfinden?

- Wenn Du Dich von Emotionen überwältigt fühlst
- Eine psychische oder physische Erkrankung hast, die zusätzliche Unterstützung erfordert
- Häufig unter Angstzuständen oder Depressionen leidest

Mehr kannst Du profitieren, wenn Du das neurogene Zittern mit einem qualifizierten Trainer lernst.

Wer sollte kein NZ machen?

- Schwangerschaft
- Du kürzlich operiert wurdest
- Unter starken körperlichen Schmerzen leidest

Auch wenn Du:

- Schwierigkeiten hast, Dein körperliches oder geistiges Wohlbefinden zu regulieren
- Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie, chronisches Erschöpfungssyndrom, Reizdarmsyndrom oder Ähnliches hast
- Psychische Probleme wie Depressionen, Angstzustände, PTBS, Schizophrenie oder Psychosen vorliegen

Wende Dich an einen ausgebildeten Trainer

info@neurogenicintegration.com.

Anleitung zur Selbstregulation während der Anwendung von NZ Ein Schlüsselkonzept bei der Praxis des NZ ist die Selbstregulation.

Selbstregulation bedeutet, die neurogene Zitternreaktion zu nutzen, um Dein Nervensystem auf eine Weise zu entspannen, die sich machbar und nicht überwältigend anfühlt. Da sich Stress, Verletzungen und Traumata im Laufe der Zeit wahrscheinlich angesammelt haben, ist es wichtig, diese in einem Tempo freizusetzen, das sich gut für Deinen Körper anfühlt.

Pausen und Ruhephasen einlegen Es ist immer in Ordnung, während des Zitterns Pausen einzulegen. Das Ausruhen hilft dem Körper und Gehirn, die Veränderungen im Nervensystem zu verarbeiten.

Gute Gründe für Pausen sind:

- Körperliche Erschöpfung
- Emotionale Inhalte oder Erinnerungen, die überwältigend werden könnten
- Unangenehme Empfindungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit oder Schmerzen
- Kältegefühl, Steifheit oder Kribbeln in den Gliedmaßen

Wenn unangenehme Gefühle auftreten, ist das nicht unbedingt schlecht – möglicherweise passiert etwas Bedeutungsvolles in Deinem Nervensystem. Langsamer zu werden und die Erfahrung in kleinere Teile zu zerlegen, kann zu besseren Ergebnissen führen.

Für weitere Informationen und individuelle Anleitung wende Dich bitte direkt an info@neurogenicintegration.com oder alex@redbeardsomatictherapy.com.