

● Die AHNF kann einen enorm positiven Beitrag leisten bei

- Craniomandibulärer Dysfunktion (CMD)
- Beißen, Knirschen, Mundatmung, Schnarchen
- akuten und chronischen Verspannungen und Schmerzen
- Zuständen nach Unfällen, OPs, langen Krankheiten
- Lymphabflussstörungen
- zur Optimierung der Entgiftungsfähigkeit
- neurologischen Störungen wie Parkinson, MS und Epilepsie
- Autismus, ADS, ADHS
- Schlafstörungen, Depressionen, Burnout
- Migräne, Tinnitus, Angststörungen
- Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Herzrasen
- chronischer Erschöpfung (CFS)
- Post- und Long-Covid
- Schlafapnoe, Kurzatmigkeit
- hormoneller Dysbalance, unerfülltem Kinderwunsch
- tiefsitzenden, unerlösten, seelischen Konflikten, Traumata
- Burnout, Depressionen, Angststörungen
- Allergien, Verdauungsprobleme, Reizblase uvm.

"Der Patient muss also zuerst auf einer tiefen, durch die verbale Sprache nicht erreichbaren Ebene, gewissermaßen in seinen Eingeweiden, zur Ruhe kommen. Erst dann können mit anderen Therapien heilsame Veränderungen erzielt werden."

*Zitat Stephen W. Porges,
„Die Polyvagal-Theorie“*

● In dieser Praxis können Sie eine AHNF-Behandlung vereinbaren:

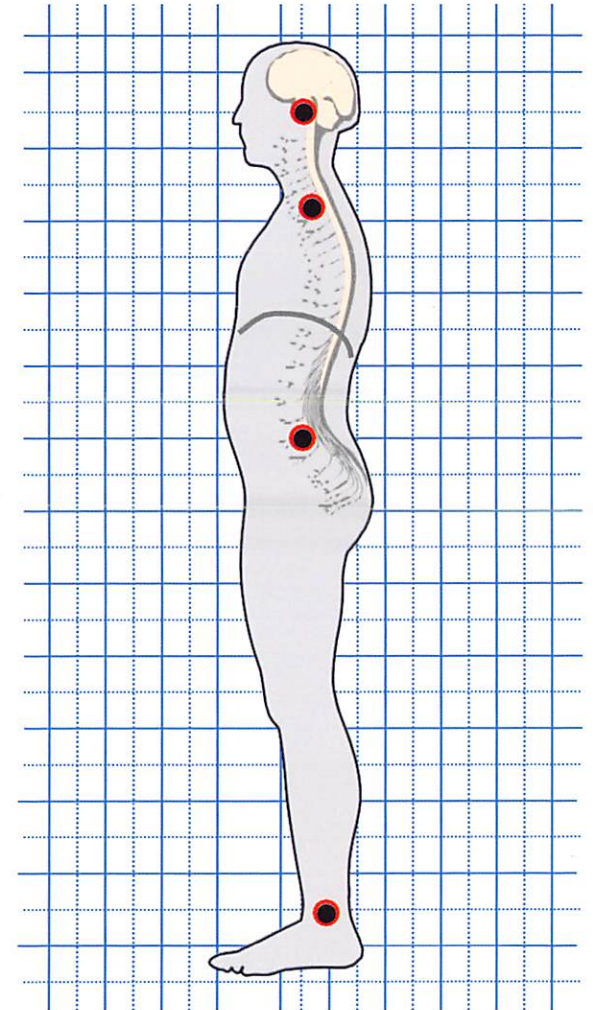
Praxisstempel



Weitere Infos zur AHNF finden Sie unter:
www.norbert-fuhr.de

Autonome Atmungs- und Haltungsregulation

nach
Norbert Fuhr



Zurück in die eigene Mitte

● Zurück in die eigene Mitte von der Zehe bis zum Zahn

Die sympathikotone Welt, in der wir heute leben, ist voller Störfaktoren, die uns daran hindern, gesund zu bleiben bzw. zu werden. Nach einem physischen oder psychischen Trauma zieht sich das myofasziale System automatisch zusammen, die innere Spannung steigt und der Energiefluss ist gestört. Der Mensch gerät aus seiner Mitte, er verliert im wahrsten Sinne des Wortes „die Haltung“ und es kommt zu einer unbewussten Störung der autoregulatorischen freien Atmung. Unser sogenanntes Körpergedächtnis speichert alle Traumata in den Faszien, aus denen sie wieder gelöst werden müssen. Genau hier setzt die AHNf an.



● AHNf – Autonome Atmungs- und Haltungsregulation nach Fuhr

Die AHNf ist ein völlig neues in sich geschlossenes Diagnose- und Therapiesystem, um den Menschen wieder in seine ganz persönliche Mitte zurückzubringen. Während der umfangreichen Anamnese wird auch die Körperhaltung ganz genau beobachtet und analysiert, auf der Suche nach möglichen Asymmetrien und der Kohärenz zwischen innerer und äußerer Haltung.

Das Besondere an der AHNf ist, dass diese Blockaden mit Hilfe verschiedener manueller Techniken über das Nervensystem gelöst werden können. Wie wichtig diese Regulation ist, zeigt der enge Zusammenhang unseres myofaszialen Systems zu chronischen Erkrankungen, wie Schwindel, Migräne, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, etc. sowie zu psychischen Problematiken, wie seelischen Traumata oder Depressionen.

● Die Bedeutung der autonomen Atmung in der AHNf

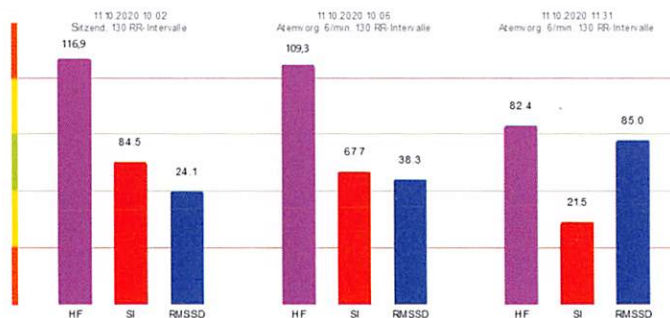
Unser zentrales Nervensystem besteht aus Sympathikus (Kampf und Flucht) und Vagus (Entspannung). Aus der Polyvagalthorie wissen wir, dass der Vagus noch einen weiteren Ast hat, der aktiviert wird, wenn wir in einer bestimmten Situation nicht in der Lage sind, zu handeln und stattdessen mit einer Art Starre reagieren.

Dieser oft unbemerkte Zustand kann sowohl die Selbstheilung als auch die Ausgeglichenheit des Parasympathikus entscheidend blockieren.

Ziel der AHNf ist eine Regulation des Nervensystems über die Wiederherstellung der „Autonomen Atmung“ und damit die Rückführung in die „eigene Mitte“.

Der Mensch befindet sich in einem Zustand tiefer Ausgeglichenheit. Der Liquor zirkuliert frei und rhythmisch und die Atmung ist von der Fußsohle, über den Beckenboden bis hin zu den Schädelnähten deutlich spürbar. Dieses unbewusste autonome Loslassen führt zu einer Entspannung der gesamten Körperfaszie.

Der Zusammenhang zwischen der autonomen Atmung und dem vegetativen Nervensystem wurde in VNS-Analysen bereits sehr klar und aussagekräftig dokumentiert, wie man am folgenden Beispiel sehr gut sehen kann, bei dem der Wert für den Parasympathikus (RMSSD) nach einer AHNf-Behandlung von 38,3 auf 85 stieg.



● Was bringt uns aus dem Gleichgewicht?

Unser Körper ist in der Lage viele Störfaktoren selbst zu regulieren. Ist die Regulation gestört oder nicht mehr möglich, versucht er, so lang es geht, zu kompensieren, bis „das Fass voll ist“. Auslöser können „Kleinigkeiten“ sein, wie z.B. ein scheinbar harmloser Unfall, eine neue Geitsichtbrille, eine GPS-Uhr, eine unsachgemäße Amalgamentfernung, usw.



Der Körper gerät aus seiner Mitte und beginnt Symptome zu entwickeln. Diese können sich auf unterschiedliche Art und Weise äußern, von einfachen Verspannungen, über Bandscheibenvorfälle, hormonelle Probleme, Migräne usw. bis hin zu ernsthaften, lebensbedrohlichen Erkrankungen.

Über seine regulierende Wirkung auf das autonome Nervensystem kann eine AHNf-Therapie hier die Grundlage zur Regeneration und einer verbesserten Resilienz schaffen und damit die Lebensqualität deutlich verbessern.

