



## Überlebenskodex – 4 Arten der Verteidigung

### Physische Verteidigung

*“Wir sind so gut im Verteidigen, dass selbst wenn es nichts gibt gegen das wir uns verteidigen können, verteidigen wir uns weiter - um die Notwendigkeit uns zu verteidigen rechtfertigen”  
Andrew Verity*

Eingebaut in unsere genetische System gibt es **4 grundlegende Verteidigungsmechanismen, die in einem Augenblick aktiviert werden können.**

Sie sind akute Verteidigungsreaktionen auf alles, was wir wahrnehmen, das uns bedroht. Es gibt keine Vorwarnung und die meiste Zeit wissen wir nicht einmal, das wir es tun.

Diese "Mini-Verteidigung" werden zu gewohnheitsmäßigen Reaktionen, wie auch die meisten unserer Lebensgewohnheiten und Zustände unseres Verhalten gehen sie instinktiv in Richtung Überleben.

Ich werde einige Zeit mit jedem verbringen, da sie ihre eigenen Besonderheiten und Modi des Betriebssystems haben.

#### ‘Physische Verteidigung’.

Das ist ein strukturelle und neurologische Reaktion auf eine Bedrohung.

Es kann eine Bedrohung von einer beliebigen Quelle sein, ich spreche nicht über die Bedrohung, sondern der Reaktionsart darauf.

Diese **Verteidigung steuert unsere physische Fähigkeit** bis zu dem Punkt, wo es unsere Struktur verformt in eine reaktive Maschine. **Adaption ist in diesem Zustand unmöglich**, wegen der Dysfunktion die dieser Verteidigung erzeugt.

Seine Wirkung reicht von der Veränderung der Position des ersten Halswirbels (Atlas) zur Veränderung der Hüftfunktion, die zu einem **kurzen Bein** führt! Dies wird erzeugt natürlich viele Stabilitäts- und Koordinationsprobleme.

Einigen Fachleuten wurde gelehrt und sie glauben immer noch das man ein kurzes Bein nicht ändern kann. Weil ihr Glaubens unverändert bleibt, ist unser Beweis dafür, dass erstens die meisten Menschen ein kurzes Bein haben und zweitens, dass diese verändert werden kann, ebenso unveränderlich.

Es ist wahr, wenn die tatsächliche Knochenlänge sich von einer Seite auf die andere Seite unterscheidet, dass sich die Beinlänge nicht verändert. Vielleicht als Folge einer Operation oder einem Unfall, die den Knochen beschädigt hat, manchmal gibt sogar von Geburt an ein "angeborenes" kurzes Bein. Und der Prozentsatz der Personen die in diese Kategorie fallen, verglichen mit der Anzahl von Menschen, die ein kurzes Bein haben ist so klein, dass wir kaum einen Menschen finden mit einem 'wahren kurzen Bein' Wahrscheinlich, weil ihnen gesagt wird, das sie es sowieso nicht ändern können?

Wenn du in dieser physischen Abwehrreaktion "steckst", ist deine Muskel-Koordination gefährdet. Dein Denken nicht so klar, wie es sein sollte und die Reflex-Systeme in deinem Körper kann nicht gut arbeiten oder überhaupt zusammenarbeiten. Was wir normalerweise, unter **Stress**-Umständen tun, wir verwenden unsere kognitive Verarbeitung um es zu **kompensieren**. Aber diese Verteidigung hat das Nervensystem gezwungen unserem Körper zu verzerren und die Informationen die unser Gehirn bekommt ist kein wahres Bild, von dem wie die Welt wirklich ist.

Wenn wir Signale von den Augen empfangen die uns etwas sagen und eine andere Gruppe von Signalen aus dem Körper sagt etwas anderes, wird das Gehirn dazu neigen, den Prozess, der den höchsten neurologischen Wert hat, zu wählen. Also glauben wir die Augen-Informationen. Aber das bedeutet, das wir die Körperposition nicht verändern und wir enden mit Koordinationsproblemen und räumliche Orientierungsproblemen. Wenn die Verteidigung „aktiv“ bleibt, können diese Probleme chronisch werden. **Mit anderen Worten unfallanfällig!**

Neben den Komplikationen oben, verlangsamt diese Verteidigung deine Erholungsfähigkeit. Möglicherweise hast du einen Unfall, weil du in dieser Verteidigung (sehr häufig) bist und dann bist du nicht in der Lage dich richtig zu erholen.

### **Das Potenzial für körperliche Dysfunktion ist erstaunlich hoch.**

Wenn du deinen "**physische Überlebenskodex**" während einer Sportveranstaltung aktivierst, ist es sehr wahrscheinlich, dass du dich entweder intern schädigst, wegen der internen neurologische Verwirrung oder extern durch die Schaffung eines physischen Unfalls dadurch verletzt du dich und oder andere.

Hier ist eine kurze Liste von Indikatoren für die Physische Verteidigungsreaktion:

Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit,  
Verschwommene Sicht,  
Schmerzen im Nacken, Kreuzbein und unteren Rückenbereich,  
Steifheit der Wirbelsäule,  
Schmerzen im Knie, Fußknöchel und Gelenken,  
Wandernde Schmerzen  
Beschwerden beim still Sitzen oder Stehen  
Unfähigkeit, sich bequem ins Bett zu legen  
Wiederkehrende Sportverletzungen, mangelnde Koordination  
Anstoßen an Objekte, umknicken  
Unterschiedliche Reaktionen auf Temperaturveränderungen  
Schmerzhafte Gelenke bei Wetteränderungen  
Konstante Rückenschmerzen bei Schwangeren  
Haltungsveränderungen ohne ersichtlichen Grund  
Und, ja, das ist die kurze Liste.

Eines der ersten Dinge, nach denen wir bei NT schauen, sind die 4 Verteidigungen und schalten sie ab. Aber dies ist nur deine Klärung der akuten Reaktionen. Dann schauen wir nach den zugrunde liegenden Überlebenscode-Komponenten, die die Aktivierung dieser Mini-Verteidigungen veranlassen. Natürlich funktioniert dies sehr gut im physischen Bereich, die Effekt sind, dass Emotionen und Denken wieder klarer werden können.

Die physische Verteidigung muss durch eine Folge von körperlichen Reflexe resettet werden. Zusammen mit dem aufwecken von spezifischen körperlichen Reaktionen zur richtigen Zeit, resettet es nicht nur die Verteidigung, sondern auch die Beinlänge und alle anderen Kompensationen die ausgelebt werden.

Schaue den nächsten Artikel über den Überleben-Code an - # 2 Emotionale Verteidigung

Andrew Verity [www.neuro-training.com](http://www.neuro-training.com)