

## **Biodynamische Körpertherapie nach Gerda Boyesen**

Die Biodynamische Körpertherapie gehört in den Bereich der Komplementärtherapie. Hier steht der Mensch als Ganzes mit Körper, Geist und Seele im Zentrum.

Dabei werden verschiedene Techniken eingesetzt, um Disharmonien in Körper und Psyche auszugleichen und die Lebensenergie wieder in Fluss zu bringen.

Biodynamische Massagen, Körper- und Atemarbeit, Gespräche und konstruktive Auseinandersetzung mit Gefühlen (den Dialog mit dem Körper verstehen lernen), unterstützen dabei die natürlichen Selbstregulations- und Heilungskräfte.

Die Arbeit auf der feinstofflichen Ebene (Aura), dem vegetativen Nervensystem, dem Ausgleich der Chakren und das Analysieren von Träumen tragen dazu bei, ein belastendes, zentrales Thema der Klient\*en zu transformieren. Ein tiefer Zustand der Entspannung und Befreiung darf erfahren werden.

Körperliche Beschwerden und Stresssymptome verändern sich im Verlauf der Behandlung. Die dabei im Körper gelösten Energieblockaden werden, über den Darm als Zentrum des Stoffwechsels, «verdaut», die Körpersysteme kommen wieder ins Gleichgewicht und lassen innere und äussere Veränderungen zu.

Um die Reaktionen des vegetativen Nervensystems auf die Massage unmittelbar überprüfen zu können, wird ein Stethoskop auf den Bauch gelegt. Die Geräusche (Psychoperistaltik) geben der Therapeutin Aufschluss über den Prozessverlauf. Es dient als einfaches Biofeedback in der Biodynamik und wird nur in dieser Therapieform benutzt.

Humor und Gelassenheit als Ausdruck der harmonischen Lebensfreude ist der Boden zur Gesundheit. Die Körpertherapie und der Ansatz von Transpersonaler Psychologie verhelfen Bauch-Herz-Kopf wieder in Harmonie zu bringen.