



The Life within me

BIODYNAMISCHE KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

Die Biodynamische Körperpsychotherapie wurde von der Psychologin und Physiotherapeutin Gerda Boyesen (1922-2005) entwickelt. Bis heute wird die Methode von ihren beiden Töchtern weiter entwickelt. Es ist ein anerkanntes, nicht provozierendes Verfahren, welches den Abbau von körperlichen und psychischen Spannungen, die sich im Laufe der Jahre im Körper manifestiert haben, zum Ziel hat. Die wohltuende und einfühlsame Körperarbeit öffnet Räume für Nähe und tiefes Vertrauen in die eigene Körperwahrnehmung. Dabei ist die Behandlung ganz sanft und orientiert sich an Ihren individuellen Bedürfnissen und Befindlichkeiten.

Gerda Boyesen ging davon aus, dass Spannungen, Stress und Belastungen ohne adäquaten Ausgleich sich negativ auf den Körper auswirken, diese sich im Laufe der Jahre im Körper als Rückstände ablagern und zu den vielfältigsten Beschwerden wie Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen führen und oft das Gefühl von Ausgebrannt- Sein hervorrufen. Nicht selten führen auch traumatische Ereignisse aus der Vergangenheit oder akute Verletzungen aus der Gegenwart zu Verspannungen, die sich in den unterschiedlichsten Körperebenen als Blockaden oder chronische Schmerzen manifestieren.

Die Darmperistaltik verdaut nicht nur unsere Nahrung, sondern reguliert auch die Verarbeitung von emotionalem und seelischem Stress. (Stressverdauung) Bei eingeschränkter Funktion (verursacht durch Überforderung, Stress, traumatischen Erlebnissen...) ist die Selbstregulations- und Selbstheilungsfähigkeit des Körpers nicht in der Lage vollständig die Rückstände abzubauen. Der natürliche Fluss der Lebensenergie ist somit blockiert.

Über den direkten Kontakt der sanften biodynamischen Körperarbeit werden die Spannungen in der Muskulatur, der Muskelhaut, Haut, Knochen oder dem Bindegewebe behutsam zum schmelzen gebraucht. Die gestaute Energie wird wieder zum Fließen angeregt. So können wir unser körperliches und psychisches Gleichgewicht wieder herstellen. Hier wird das psychotherapeutische Wissen buchstäblich liebevoll in die Hände genommen und wir erfahren, wie über den Körper die Seele heilt.

Ein Körper, der frei von Blockaden und Verspannungen ist, reagiert unbewusst richtig und lässt die Freude und Lust am Leben sichtbar werden.

Wirkung der Biodynamischen Anwendung auf den Körper Psyche;

- Erweiterung des Körperbewusstseins,

- Linderung psychosomatischer Beschwerden,
- Verbesserung der Körperwahrnehmung,
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte,
- Wohltuend und tiefenentspannend für den ganzen Körper,
- Balance zwischen dem vegetativen und dem zentralen Nervensystem wird gefördert,
- Ein liebevolles Verhältnis zum eigenen Körper gewinnen.

Melden Sie sich gerne bei mir, wenn Sie Fragen haben oder einen Termin vereinbaren möchten. [Kontakt](#)

Eine Auswahl von weiterführenden Literatur:

Boyesen, Gerda

Über den Körper die Seele heilen: Biodynamische Psychologie und Psychotherapie München: Kösel, 1987

Boyesen, Gerda, Boyesen, Mona Lisa

Biodynamik des Lebens: Die Gerda-Boyesen-Methode
Grundlage der biodynamischen Psychologie Essen: Synthesis, 1987

Boyesen, Gerda, Leudesdorff Claudia, Santner Christoph

Von der Lust am Heilen München: Kösel 1995