



Einklang

Biodynamische Körperarbeit

Jeder Körper reagiert in einer Stresssituation mit Anspannung, aus der der gesunde Körper wieder zu seinem Gleichgewicht zurückfindet. Oft geschieht das jedoch nicht: Nervöse Energie manifestiert sich im Körper, hervorgerufene Gefühle und Ängste werden nicht ausreichend verarbeitet oder abgebaut. Durch Muskelverkürzungen entsteht ein Muskelpanzer, so dass der Körper durch natürliche Entspannung keinen Ausgleich findet.

Biodynamische Körperarbeit lockert diese Anspannung und unterstützt die heilsame Selbstregulation des Körpers. Muskuläre Spasmen und chronische Verkrampfungen erfahren eine Auflockerung und unser Körper wird als Heiler aktiv. Tiefe Entspannung ermöglicht einen Energieausgleich im gesamten Organismus. Das Bewegungssystem findet zu seiner natürlichen Elastizität zurück. Die inneren Organe regulieren ihre Tätigkeit über einen vegetativen Ausgleich. Im Körper gespeicherte Emotionen können durch diese Körperarbeit bewusst werden und ihre Energie wieder frei geben, so dass ein größeres Gefühl der Lebendigkeit und des Wohlbefindens entsteht.

Diese Therapie kann zur Erholung und Regeneration eingesetzt werden, aber auch zur Unterstützung bei psychodynamischen Prozessen.