



Bioenergetik

Autor/in: [HP \(Psychotherapie\) / Körpertherapeut \(Bioenergetik\) / Traditioneller Thai Masseur \(NUAD\) Klaus Thomas-Lindoso](#)



Was ist Bioenergetik? Bioenergetik versucht Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen, damit die Lebensenergie, auch Bioenergie genannt, erhöht wird und ungehindert durch den ganzen Körper strömt. Das fördert die Gesundheit und die Lebensfreude und lässt uns die Fülle der Lebensmöglichkeiten wieder erkennen und ausnutzen. Da heute viele Menschen vorwiegend „aus dem Kopf“ leben, aber ihre Gefühle und körperlichen Bedürfnisse vernachlässigen, kann die Bioenergetik vor allem zur Grundbehandlung psychosomatischer Erkrankungen eingesetzt werden, ergänzt durch verschiedene Naturheilverfahren. In der psychosomatischen Medizin gilt die bioenergetische Körpertherapie als einer der wichtigsten neueren Therapieansätze.

Bioenergetik wurzelt in folgendem Prinzip Der Organismus ist eine Einheit. Somit ist auch Gesundheit als Einheit zu begreifen. Das heisst, dass eine Identität zwischen körperlicher und geistiger, emotionaler und sexueller Gesundheit besteht. Jeder Gesichtspunkt seiner Gesundheit steht in Beziehung zu einem anderen und spiegelt seine Gesundheit wider. Ein Bruch in dieser Einheit unterbricht die Ganzheit des Organismus und stört die Gesundheit an einem anderen Punkt. Sexuelle Probleme und möglicherweise Ängste sind z.B. Auslöser für Störungen in seiner körperlichen, geistigen und emotionalen Gesundheit.

Emotionale Gesundheit bedeutet sozial und emotional kompetent zu sein. Geistige Gesundheit heißt, in der Lage zu sein, jederzeit angemessen (an der jeweiligen Situation orientiert) zu denken und zu handeln. Sexuelle Gesundheit ist das Genuss- und lustvolle Erleben und Ausdrücken von Gefühlen.

Entstehung und theoretische Grundlagen der Bioenergetik Theoretische Grundlage der Bioenergetik bildet die Annahme, dass es eine „fundamentale Energie“ gibt, die man mit Lebenskraft am besten beschreibt. Diese Bioenergie bestimmt u.a. die Körperhaltung und den Spannungszustand der Muskulatur maßgeblich mit. Fließt sie frei durch den Körper, besteht eine aufrechte, gute Haltung, während Störungen des Energiestroms zu Fehlhaltungen und Verspannungen der Muskulatur führen.

Daraus kann der erfahrene Therapeut sichere Rückschlüsse auf die lebensgeschichtliche Entwicklung und augenblickliche Lebenssituation eines Menschen ziehen. Neben den Veränderungen der Körperhaltung sind dabei vor allem die „Verpanzerungen“ der Muskulatur bedeutsam. In ihnen staut sich die Lebensenergie, wird „eingefroren“ und steht nicht mehr für körperliche und geistig-seelische Aktivitäten zur Verfügung.

Als Ursachen solcher Energieblockierungen gibt Lowen meist negative Erfahrungen schon in der frühen Kindheit an; sie können aber auch erst im späteren Leben durch ungünstige Einflüsse entstehen oder verschlimmert werden. Bewusst und willentlich lassen diese sich nicht mehr auflösen. Eine typische Ursache ist die Ablehnung durch die Eltern, die dazu führt, dass das natürliche Bedürfnis nach Zuwendung und Zärtlichkeit, Liebe unterdrückt werden muss. Dazu wird die damit verbundene Bioenergie im Muskelpanzer „gebunden“ und unter Kontrolle gehalten. Chronische schmerzhaft Verspannungen zum Beispiel in der Rückenmuskulatur sind die häufige Folge, aber auch zahlreiche andere psychosomatische Beschwerden können so entstehen.

Befreit man die „eingefrorene Lebensenergie“, indem man durch körperliche Übungen die Energieblockaden im Muskelpanzer aufhebt, können sich die verdrängten Bedürfnisse und Gefühle abregieren d.h. gelebt und dauerhaft verarbeitet werden.

heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten