

## Die Biodynamische Exit Massage

Die **Biodynamische Psychologie** wurde von der norwegischen Psychologin und Physiotherapeutin **Gerda Boyesen** begründet.

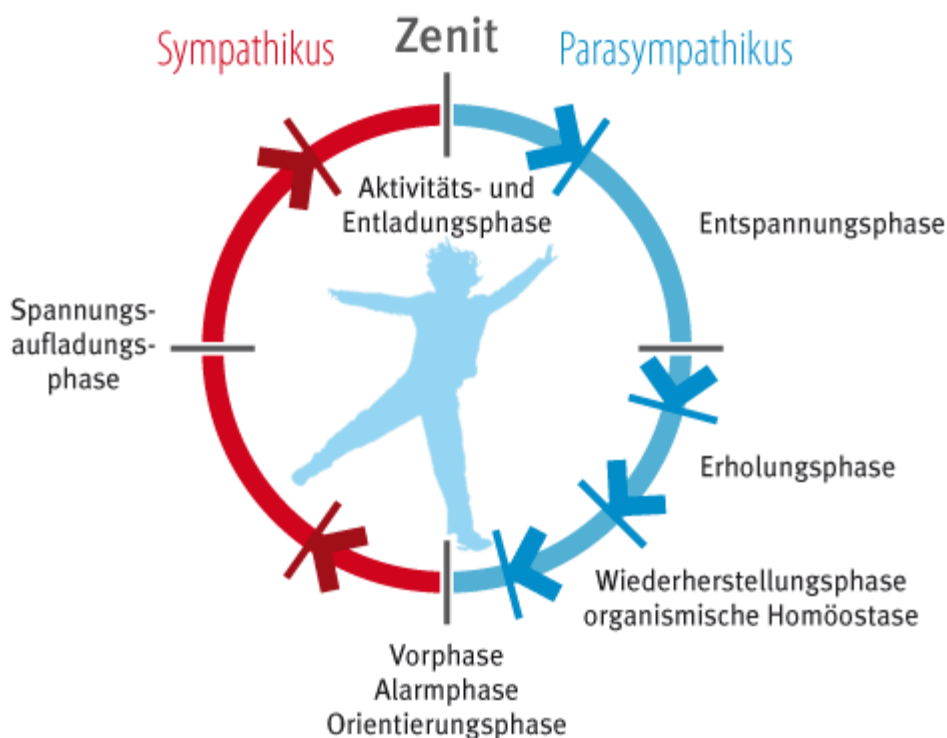
Mit Exits sind die Körperausgänge gemeint: Hände, Füße und Kopf. Die alltägliche Beanspruchung dieser Körperbereiche ist offensichtlich. In diesen Bereichen stauen sich oft Energien, welche bewusst oder unbewusst nicht verarbeitet werden können. Sind diese Bereiche energetisch gesehen nicht frei, dann bilden sich hier Blockaden, welche unser ganzes Körpersystem beeinflussen können.

Mit der Biodynamik ist die Lebensenergie ("Bio" heißt Leben, "Dynamik" bedeutet Kraft) gemeint, die Energie, die uns körperlich, emotional und geistig belebt und uns das Gefühl der Ganzheit vermittelt.

Gerda Boyesen geht davon aus, dass der Mensch eine Einheit bestehend aus Körper, Seele und Geist ist. **Ein Mensch, der mit seiner Lebensenergie verbunden ist, ist auch der Mensch, der sich selbst lieben kann und diese Liebe in sich selbst spüren kann.** Dieser Mensch ist auch in Liebe mit den Mitmenschen und mit seinem persönlichen Werdegang, seinem Schicksal verbunden. Er ist relativ unabhängig von der Zustimmung oder Ablehnung der Außenwelt.

Bei Interesse werden auf den nächsten Seiten die Phasen des Vasomotorischen Zyklus (Abbildung), die alltäglichen Zusammenhänge zwischen dem Sympathikus und dem Parasympathikus erläutert.

Abbildung: "Der vasomotorische Zyklus"



## Der vasomotorische Zyklus:

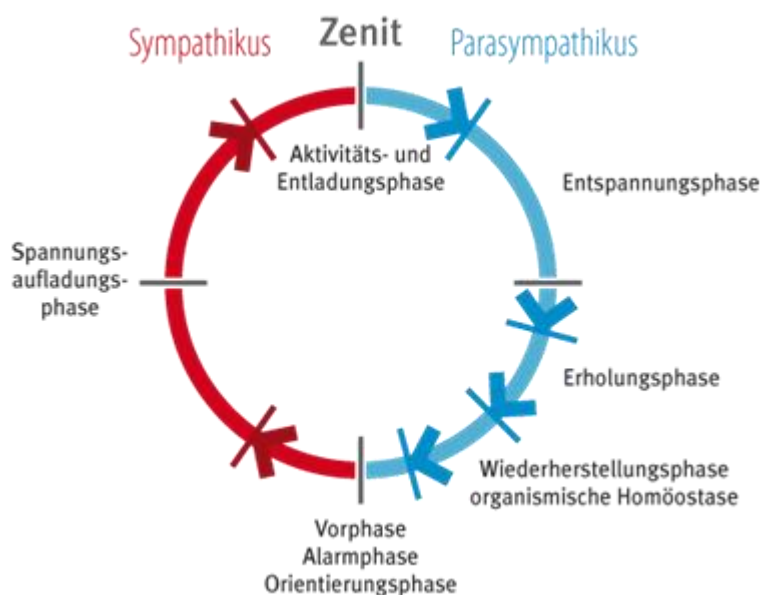
Der vasomotorische Zyklus gehört zum vegetativen oder autonomen Nervensystem. Ein vasomotorischer Zyklus muss abgeschlossen werden (Ruhezustand – Erregung und Aktion – Ruhezustand), ansonsten gerät der Mensch auf Dauer aus dem Gleichgewicht. Der Stress verbleibt dann im System und kann nicht abgebaut werden.

Die Biodynamik hilft, die Selbstregulationsfähigkeit so zu stärken, dass vasomotorische Zyklen vollendet werden können.

Der vasomotorische Zyklus ist ein Ausdruck der natürlichen Pulsation alles Lebendigen: Auf Anspannung folgt Kontraktion, und daraus folgt Entspannung.

Ein vasomotorischer Zyklus beschreibt Phasen energetischer, emotionaler und körperlicher Aufladung, Aktivität und Entladung, Entspannung und Erholung. Wir alle leben tagtäglich in unzähligen vasomotorischen Zyklen, die eigentlich zum Abschluss gebracht werden wollen. Zumindest ein vasomotorischer Zyklus pro Tag sollte zum Abschluss gebracht werden. Die biodynamische Körperarbeit und Körpertherapie hilft, diese Zyklen zu vollenden, damit die Lebensenergie wieder fließen kann und wir unsere Lebendigkeit wieder spüren können.

Der vasomotorische Zyklus beginnt mit einem Abfallen der Energie, also auf der parasympathischen Seite. In der Abbildung stehen **die rötlichen Farben für die anregenden Aktivitäten des Sympathikus** und **die blauen Farben für die regenerierenden Aktivitäten des Parasympathikus**.



**Die Stadien der Energiekurve des vasomotorischen Zyklus sind die folgenden:**

**PARASYMPATHIKUSSEITE:** Ruhezustand, organismische Homöostase: *physiologisch - emotionales Gleichgewicht.*

**SYMPATHIKUSSEITE:** *Vorphase/ Alarmphase/ Orientierungsphase: Atmung ist kurz eingeschränkt, Zusammenziehung der Muskeln, Anspannung, Einschätzung des Ereignisses. – Spannungsaufladungsphase: Stärkere Atmung, Freisetzung von Zucker und Fett, schnellerer Herzschlag, Ansteigen des Blutdrucks, höhere Muskelspannung der Atemmuskulatur, maximale Erweiterung des Brustraumes. Erweiterung der inneren Atemwege, Organstimulierung für Aktion, Adrenalinausschüttung, intensivere Wahrnehmung, Mobilisierung von Gefühlsenergie. Die Aktivitäts- und Entladungsphase geht über den Zenit hinaus; mit dem Zenit beginnt die*

**PARASYMPATHIKUSSEITE:** *Vorher mobilisierte Energie wird verbraucht, Brustatmung, Aktion oder Ausdruck der Gefühle.*

**Entspannungsphase:** *Peristaltik, Ausscheidung und Abtransport von Schlackenstoffen, Harndrang, Weinen, Schlafen, Ausatmung verstärkt, Erregung lässt nach, das erholende System beginnt vermehrt zu arbeiten, Muskelspannung sinkt, emotionale Restspannung.*

**Erholungsphase:** *Abtransport von Schlackenstoffen aus beiden Systemen, leichte Vertiefung von Ein- und Ausatmung, um gasförmige Schlackenstoffe auszuatmen, leichte Beunruhigung, Unsicherheit.*

**Wiederherstellungsphase:** *Ausscheidung der Schlackenstoffe durch Parasympathikus, Ruhigstellung der eben aktiven Organe, tiefere Entspannung, psychophysische Reaktion, Erschlaffung Zwerchfell, Betonung der Bauchatmung, Atemwege enger und Verringerung Sauerstoffzufuhr, ausgeglichener Tonus der Muskulatur, Auflösung der Beunruhigung über Reden, Bestätigung und Zärtlichkeit*

**Ende der Wiederherstellungsphase / organismische Homöostase:** *Der Zyklus ist gut durchlaufen, wenn alle psychischen Spannungen gelöst sind, das Ereignis integriert, Schlackenstoffe und körperliche Spannung abgebaut worden sind.*

Das **periphere vegetative Nervensystem** führt die anregenden, Energie mobilisierenden Impulse über das sympathische Nervensystem und die ausgleichenden und erholenden Impulse über das parasympathische System aus.

**Die Aufgabe des vegetativen Nervensystems ist die „automatische“ Steuerung lebenswichtiger Organfunktionen.** Im Gegensatz zum willkürlichen Nervensystem (dem bewussten Willen unterworfenen Vorgänge) arbeitet das vegetative Nervensystem weitgehend ohne Beeinflussung von Willen und Bewusstsein. (Steuerung in Form von Regelkreisen von: **Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Verdauung, Wasserhaushalt, Sexualfunktionen.** Ansatz der Steuerung sind die glatte Muskulatur, der Herzmuskel und die Drüsen.)

**Das vegetative Nervensystem besteht aus den beiden Teilsystemen Sympathikus und Parasympathikus,** die oft gegenseitige Wirkungen haben. jedoch beide dem Gesamtwohl des Menschen dienen, nämlich der Bewältigung des Lebens sowie - dazugehörend - der intakten Selbstregulation.

Der **Sympathikus** arbeitet vor allem bei **nach außen** gerichteten Aktionen, der **Parasympathikus** dominiert bei **nach innen** gerichteten Aktionen (Essen, verdauen, ausscheiden). Es müssen sich energieverbrauchende und energieliefernde Prozesse, Anspannung und Entspannung die Waage halten.

### **Die Folgen von nicht abgeschlossenen Erregungsabläufen (von nicht abgeschlossenen vasomotorischen Zyklen) für Krankheit und Gesundheit des Menschen:**

Wird eine körperliche Erregung oder eine Emotion ausgedrückt und entladen und kann sich der Organismus danach vollständig - auch seelisch - entspannen, ist der vasomotorische Zyklus abgeschlossen und es bilden sich keine seelisch-körperlichen Rückstände (Stoffwechsellrückstände).

Wir befinden uns ständig in vasomotorischen Zyklen (Ärger am Arbeitsplatz oder auf den Partner; alle Arten von Aufgaben, die gelöst werden müssen, die Vielzahl von großen und kleinen Problemen, die bewältigt werden müssen).

Wenn Gefühle im Zusammenhang mit dem vasomotorischen Zyklus nicht ausgedrückt werden können, weil sie nicht adäquat scheinen, Erregung und Wut nicht ausgelebt oder in Handlung umgesetzt werden können, bleiben schädliche Stressrückstände im Körper zurück.

Mindestens einmal pro Tag sollte ein vasomotorischer Zyklus abgeschlossen werden, da sonst die Gefahr von psychosomatischen, somatischen, seelischen Erkrankungen und Neurosen besteht.

Ist die Entladung, der Ausdruck gehemmt, wie es z.B. bei emotional gehemmten oder stark gestressten oder ängstlichen Menschen der Fall ist, kann der vasomotorische Zyklus nicht abgeschlossen werden.

Die Angstkontraktion behindert die notwendige Blutzirkulation zur Entladung folgendermaßen: Der steigende Blutdruck in der Alarmphase erzeugt einen starken Druck, der nach emotionaler Entladung drängt. Solange die Entladung nicht stattgefunden hat, bleibt der Blutdruck oben.

Da der Mensch so nicht leben kann, aufgrund der Gehemmtheit oder Angst des Menschen die Entladung aber nicht stattfinden kann, muss der Organismus einen **somatischen Kompromiss** finden, um den Blutdruck zu senken:

Durch Kontraktion der Muskeln, insbesondere des Zwerchfells, wird die Atmung verlangsamt und die Blutzirkulation eingeschränkt: Die Bewegung, die jetzt hätte sein müssen, wird so zurückgehalten. Das geschieht so, dass im Wesentlichen die gestreifte Muskulatur (Skelettmuskulatur) die Reaktion zurückhält.

**Die im ausgelösten vasomotorischen Zyklus aufgebaute Energie wird also zum größten Teil gebraucht, um die muskuläre Kontraktion aufrecht zu erhalten, die die Blutzirkulation und das Ausagieren vermindern soll.**

Es wird also die Erregungsenergie des vasomotorischen Zyklus zur Unterdrückung des vasomotorischen Zyklus verbraucht. Das Blut wird von den expressiven Körperregionen (Arme, Hände, Beine, Füße) zu den kontrahierten Muskeln abgezogen ("retrogressive Blutverteilung").

Statt, dass der vasomotorische Zyklus mit einem vollen körperlichen und seelischen Ausdruck, anschließender Entspannung und Beruhigung beendet wird, gibt es hier nur eine **scheinbare Normalisierung mit gravierenden Folgen**: Die sympathische Hormonproduktion von Adrenalin und Noradrenalin, die eigentlich durch den emotionalen und körperlichen Ausdruck hätte verbraucht und entladen (Schwitzen, Ausscheidungen) werden sollen, bleibt nun als giftiger Abfall im Körper.

Der somatische Kompromiss reduziert zwar den Druck in den Arterien, erzeugt aber eine übermäßige Gefäßerweiterung in den Kapillaren. In dem die Kapillaren umgebenden Gewebe lagern sich die nicht entladenen Giftstoffe ab. Da die Muskelkontraktion den venösen Abtransport behindert, stagnieren die hormonellen Restprodukte im Gewebe, wodurch der sogenannte Transsudationsdruck entsteht.

Quelle: <http://www.biodynamische-therapie.ch>