

KROPPENS BEVÆGELSESFUNKTIONER OG HERMED FORBUNDNE PSYKOLOGISKE FUNKTIONER: PSYKOLOGISK MUSKELFUNKTION

© Moaiku 2008 Steen Jørgensen og Merete Holm Brantbjerg -
baseret på Bodydynamic Analyse's arbejde med Psykologisk muskelfunktion

Kropsområde og muskelgrupper	Bevægelse	Retning	Psykologiske Funktioner
Rygside, bagside af kroppen incl. arme og ben	Extension Strække	Bagud	Bærekraft, fremdrift, støtte, tage plads, skubbe ud/fra
Forside, forside af arme og ben	Flexion Bøje	Fremad indad	Samle, centrere, lyd og udtryk, "face", favne, gribe, trække ind, sparke, hoppe
Kroppens ydersider	Abduktion	Udad, ud til siden	Tage plads, fylde, afgrænsning, balance, gå til siden, svinge med hofterne
Inderside af arme og ben	Adduktion	Indad mod midten af kroppen	Samle, centrere, Bærekraft på forsiden af rygsøjlen, rumning af sensualitet og seksualitet, balance
Rotations-muskler - små og placeret tæt på leddene	Rotation	Rotere	Bevægelighed, flexibilitet, finjustering, balance, orientering

KROPPENS BEVÆGELSESFUNKTIONER OG HERMED FORBUNDNE PSYKOLOGISKE FUNKTIONER: PSYKOLOGISK MUSKELFUNKTION

© Moaiku 2008 Steen Jørgensen og Merete Holm Brantbjerg -
baseret på Bodydynamic Analyse's arbejde med Psykologisk muskelfunktion

1. Anatomisk muskelfunktion

Hvilke bevægelser udfører denne muskelgruppe?

2. Psykomotorisk muskelfunktion

Hvilke psykosociale handlefærdigheder indgår disse bevægelser i?

3. Individuel dosering

Hvilke af disse bevægelser, i hvilken dosering giver dig noget, du oplever som en ressource?

Disse 3 spørgsmål kan anvendes som udgangspunkt for udforskning af enkelte muskler eller hele muskelgrupper.