



# KROPPENS RESSOURCER

SIKON-konferencen 2021

## Plan:

- Kroppen
- Det autonome nervesystem
- Kropslige ressourcer
- Spørgsmål
- Kropslige øvelser

Fordi: autisme prædisponerer for stress

# Jane Horsdal Gammelgaard

- Psykomotorisk terapeut
- Cand. Mag. i Informationsvidenskab
- ASF
- Mor til 3 børn
  - Hvoraf to har ASF

# Kroppen

- Psyken påvirker kroppen
- Kroppen påvirker psyken
- Til stede i nuet
- Kroppen rummer ressourcer til jeg-støtte
  - Autonomi
  - Realitetstestning og selvberoligelse
  - Sanseintegration

# Det autonome nervesystem

- "Arbejde/hvile-system"
- Del af det perifere nervesystem
- Sikre et stabilt indre miljø i kroppen – homeostasen
  - "Hver ting til sin tid"
- Sympaticus og Parasympaticus
- Antagonistiske systemer

# Det autonome nervesystem

- antagonistiske systemer

Sympaticus

Parasympaticus



# Det autonome nervesystem

## Sympaticus

- arbejde/kamp-flugt
- Åndedrættet lettes
- Pulsen øges
- Hjertet slår kraftigere
- Blodet sendes til musklerne
  - Øget tonus
- Muskernes stofskifte stimuleres
- Adrenalin udskilles (stress-hormon)
  - Skærpet opmærksomhed

## Parasympaticus

- Hvile => genopbygge og rense ud
- Vejrtrækningen bliver langsommere og dybere
- Pulsen sænkes
- Muskeltonus sænkes
- Blodet sendes til indvoldene
- Fordøjelsen fremmes
- Stresshormoner sænkes
- Oxytocin udskilles

# Det autonome nervesystem

- sådan kan det påvirkes

## Sympaticus

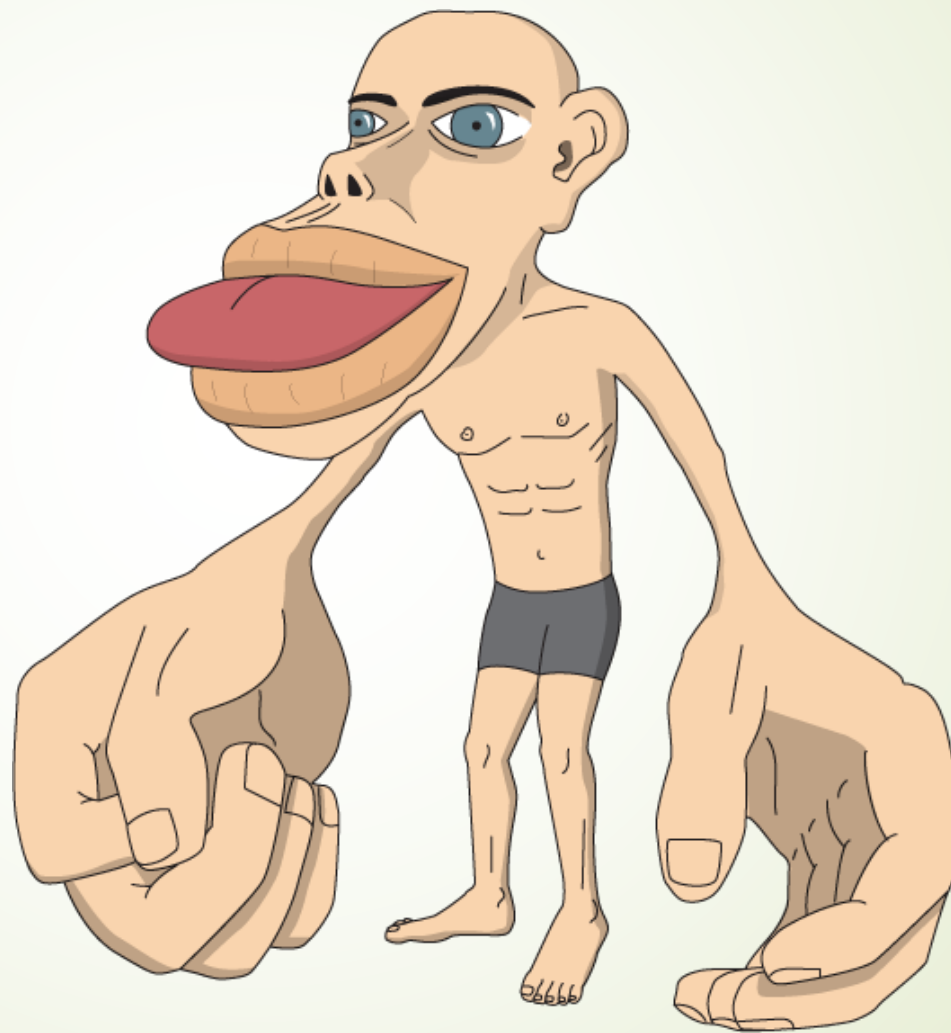
- Kulde
- Følelser
- Nervøsitet
- Fysisk aktivitet
- Præstation
- Stress

## Parasympaticus

- Ro
- Varme
- Lukkede øjne
- Langsom udspænding af muskler
- Nærvær
- Behagelig lyd
- Oxytocin



# Det autonome nervesystem



# Grounding

- Stå fast – også i "modvind"
- Jordforbindelse
- Lade underlaget bære mig - tillid
- Et nedadgående "slip" + et opadgående løft
- Kropsholdning
- Involverer hele kroppen

# Grounding

- Aktivering af muskulaturen under fødderne
  - F.eks. vippebræt, krumme og sprede tæer
- Stimulering af muskulaturen under fødderne
  - F.eks. massage, rulle fødder, forskellige underlag
- Sansning af føddernes og kontakten til underlaget
  - F.eks. mærke varme/kulde, hårdt/blødt, glat/ru

# Centrering

- Et centralt holdepunkt
- Kontakt med sig selv/sin kerne
- Personlig fylde/udfyldthed
- Være sig selv/holde fast i sig selv
- Selvværd

# Centrering

- Krydsbevægelser
- Kontakt til området foran 4. – 5. lændehvirvel
- Rotation omkring vertikal midterakse
- Bevægelse af bækkenet
- Opspænding af bækkenbundsskålen
- Aktivering af området mellem skulderbladene
- Aktivering af brystmuskulaturen

# Afgrænsning

- Fysisk afgrænsning (mig kontra ikke mig)
- Personligt rum  
(mit energifelt adskilt fra andres energifelter)
- Tydelige grænser
- Indtage sit territorie
- Tage plads i sociale kontakter (være synlig)

# Afgrænsning

- Taktile stimulering af hele kropsoverfladen
  - Klappe
  - Omsluttende greb
  - Rulle med bold
- Opspænding af lår- og overarmsmuskler
  - Mod genstand
  - Med modstand

# Grounding øvelse

Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne og parallelle fødder

Send opmærksomheden ned i kroppen

Hvad mærker du? Sæt meget gerne et ord på for dig selv

Send opmærksomheden ned i højre fod:

Krum tæerne ind under foden og hold spændingen lidt

Spred tæerne så meget, som du kan og hold spændingen lidt

Gentag krumme og sprede nogle gange

Mærk efter, om der er forskel på højre og venstre fod

Send opmærksomheden ned i venstre fod:

Krum tæerne ind under foden og hold spændingen lidt

Spred tæerne så meget, som du kan

Gentag krumme og sprede nogle gange

Mærk nu efter i kroppen igen; Hvad lægger du mærke til? Sæt et ord på

Er der forskel på før og efter øvelsen?



# Find mere viden....

*Desværre findes der ikke meget litteratur om emnet, men jeg har samlet lidt her, som i hvert fald kredser om det.*

- ▶ "Musklernes intelligens – 11 Bodydynamic Jeg-funktioner" af Merete Holm Brantbjerg & Lennart Ollars  
– kan bestilles på biblioteket:  
<https://bibliotek.dk/da/work/870970-basis:26639735>
- ▶ "Lad Kroppen vise vejen" af Diane Jasmin/Diane Holberg  
– selvom bogen tager afsæt i spiseforstyrrelser, er der også beskrivelser af øvelser, som kan bruges af alle.  
<https://dianeholberg.dk/boeger-lad-kroppen-vise-vejen/>
- ▶ "Spænd op - Spænd af" af Birgit Dines Johansen
- ▶ "10 bud på at lytte til kroppen" af Mai-Britt Schwab
- ▶ "Afspænding, ro og berøring" af Kerstin Uvnäs Moberg  
– giver ikke konkrete øvelser, men handler simpelthen om hormonet oxytocin og den virkning, det har på kroppen.

# Find en psykomotorisk terapeut...

<https://dap.dk/find-behandler/>

## Kontakt mig:

jane\_gammelgaard@hotmail.com

*OBS: Skriv gerne "SIKON" i emnefeltet, så jeg kan se, at det ikke er spam 😊*