Minibog 2
"Få kroppen i tale"

FRA PSYKOTERAPI TIL KROPSTERAPI

AF ARNO STEEN ANDREASEN

OKTOBER 2025

Indholdsfortegnelse

Indledning: Hvorfor kropsterapi? 1

Kapitel 1
Reich og rødderne til kropsterapien 3

Kapitel 2
Fra Reich til moderne kropsterapi 8

Kapitel 3
Traume og kroppen 12

Kapitel 4
Nye perspektiver på krop og psyke 15

Kapitel 5
Dansk kropsterapi: En særlig retning 19

Kapitel 6
Kropsorienteret psykoterapi 22

Kapitel 7
Research og evidens i kropsterapi 26

Kapitel 8
Kroppen i fremtidens psykoterapi 29

Kapitel 9
Perspektiver på integreret kropsterapi 32

Epilog: Krop og psyke i balance 35

Litteraturliste 36

Udgivet af: Arno Steen Andreasen, oktober 2025.
Design og opsætning: 7L.dk
De andre bøger i minibogserien "Få kroppen i tale" kan hentes på soma-terapi.dk/miniboger

SOMA Integreret Kropsterapi

Indledning: Hvorfor kropsterapi?

Vi lever i en tid, hvor stadig flere mennesker søger behandling, der ikke kun tager udgangspunkt i tankerne, men også i kroppen. Psykoterapien har gennem det meste af det 20. århundrede haft en stærk dominans, hvor sproget og samtalen var de vigtigste redskaber. Men i dag ser vi et skifte. Flere og flere opdager, at kroppen ikke blot er et vedhæng til psyken – den er en aktiv medspiller i, hvordan vi forstår os selv, og hvordan vi kan finde heling.

Det er netop her, kropsterapien får sin plads. Kropsterapi bygger på en grundlæggende antagelse: alt det, vi oplever, sætter sig spor i kroppen. Stress kan give spændinger og søvnproblemer. Traumer kan føre til kroniske smerter, angst eller en følelse af fremmedgjorthed over for sig selv. Omvendt kan kropslige erfaringer også blive veje ind til forløsning, selvindsigt og en ny form for frihed.

For mange klienter er det en lettelse at opdage, at de ikke behøver at forklare alting med ord. Kroppen kan tale sit eget sprog, og terapeuten kan hjælpe med at lytte og svare på det. Her opstår en form for terapi, hvor berøring, bevægelse, åndedræt og kropslige øvelser går hånd i hånd med samtalen.

Denne minibog vil give en introduktion til, hvordan kropsterapien er blevet til, og hvordan den har udviklet sig. Vi vil begynde med William Reich, der som elev af Freud udfordrede samtidens forståelse ved at insistere på, at psyken altid er legemliggjort. Vi vil følge udviklingen fra Reich til nutidens forskellige retninger, hvor navnene Levine, van der Kolk, Caldwell og mange andre har været med til at præge feltet.

Der vil også være et særligt blik på de danske bidrag, hvor skoler som Body SDS, Manuvision og Totum har formet en unik praksis, der i dag tiltrækker både klienter og nye studerende. Samtidig vil vi se på den voksende forskning, der forsøger at dokumentere, hvordan kropsterapi virker, og hvilke lidelser den kan hjælpe med.

Formålet er ikke at levere en manual, men at give læseren en forståelse af kropsterapiens historie, mangfoldighed og potentiale. Hvad kan klienter forvente? Hvad kan studerende lære? Og hvordan kan vi forstå samspillet mellem krop og psyke på nye måder?

Denne bog er skrevet med tanke på både den nysgerrige klient, der vil vide, hvad kropsterapi er, og den studerende, der ønsker en bred introduktion til feltet. Derfor vil vi veksle mellem historiske beskrivelser, teoretiske forklaringer og praksisnære eksempler.

Kort sagt: Vi skal undersøge, hvordan kropsterapien er blevet til det, den er i dag – og hvorfor den er blevet en nødvendig stemme i samtalen om menneskers sundhed og heling.

KAPITEL 1

Reich og rødderne til kropsterapien

Når vi taler om kropsterapiens historie, er der ét navn, der uundgåeligt træder frem som startpunkt: William Reich (1897–1957). Han var en østrigsk læge og psykoanalytiker, uddannet i Freuds Wien, men hurtigt på vej til at sprænge rammerne for den klassiske psykoanalyse.

Reich tog afsæt i Freuds tanker, men han blev ikke stående dér. Hvor Freud fokuserede på det ubevidste og på sproget som adgangsvej til det, mente Reich, at psyken altid er forbundet med kroppen – og at vi ikke kan forstå mennesket uden at forstå denne forbindelse. Han blev derfor en banebryder for det, vi i dag kalder kropsterapi eller kropsorienteret psykoterapi.

Inspireret af Freud – men også kritisk

Som ung psykoanalytiker var Reich dybt optaget af Freuds tanker om seksualitet og undertrykkelse. Han tog især begrebet libido – den psykiske energi – og udvidede det. For Reich var seksualitet ikke kun noget, der foregår i sindet, men noget, der udtrykker sig i hele kroppen. Han talte om "orgastisk potens", evnen til at give sig hen i seksuel udfoldelse uden hæmning. For ham var denne evne ikke blot privat nydelse, men en indikator på psykisk sundhed.

Samtidig var han kritisk over for psykoanalysens snævre fokus på barndomsoplevelser og samtale. Reich begyndte at spørge: Hvorfor taler vi så meget, når vi kan se så tydelige spor i kroppen? Hans terapirum blev hurtigt anderledes end Freuds. Han lagde mærke til, hvordan klienter trak vejret, hvordan de sad, hvordan de spændte musklerne. Og han begyndte at udvikle teknikker, der direkte arbejdede med kroppen.

Karakterpanseret

Reichs mest berømte bidrag er begrebet karakterpanser (character armor). Han mente, at vores psykologiske forsvarsmekanismer ikke kun sidder i sindet – de er indlejret i kroppen. Når vi undertrykker følelser, sætter det sig som muskelspændinger. Over tid bliver disse spændinger kroniske og låser kroppen fast i bestemte mønstre.

Eksempel: Et barn, der vokser op i et miljø, hvor det ikke er trygt at udtrykke vrede, lærer at holde vreden tilbage. Men vreden forsvinder ikke. Den sætter sig som spændinger i kæben, skuldrene eller maven. Barnet udvikler et karakterpanser, en form for skjold, der både beskytter og begrænser.

For Reich var vejen til heling at løsne dette panser. Det skete ikke kun gennem samtale, men gennem kropsarbejde: dybe åndedrag, tryk på spændte muskler, konfrontation med de følelser, der kom frem, når kroppen blev frigjort.

Kroppen som hukommelse

En anden af Reichs afgørende pointer var, at kroppen husker. Den lagrer oplevelser, især traumatiske, på et dybt niveau. I dag er denne tanke næsten selvindlysende inden for somatisk psykologi, men på Reichs tid var den revolutionerende.

Reich observerede, at når klienter slap muskelspændinger, kom der ofte stærke følelser eller erindringer frem – ting, som var blevet fortrængt. Kroppen blev derfor en direkte adgang til det ubevidste. Denne idé inspirerede senere terapeuter som Alexander Lowen (bioenergetik), Stanley Keleman (somatisk psykologi) og Bessel van der Kolk (traumeforskning).

Samfundskritik og vision

Reich var ikke kun terapeut. Han var også samfundskritiker. Han mente, at undertrykkelse af kroppen ikke kun var et individuelt problem, men et kulturelt. Han kritiserede især autoritære samfundsformer, hvor kontrol og disciplin klemte livet ud af menneskers spontane energi.

I bogen Massenpsychologie des Faschismus (1933) argumenterede han for, at fascismen netop voksede frem af kropslig og seksuel undertrykkelse. Et folk, der er afskåret fra deres egen livskraft, bliver let manipuleret af stærke ledere.

Denne sammenkobling af terapi og samfundskritik gjorde Reich både elsket og forhadt. Han blev ekskluderet fra den psykoanalytiske forening og senere forfulgt i USA, hvor hans forskning i den såkaldte orgone-energi blev betragtet som pseudovidenskab. Han døde i fængsel i 1957.

Arven efter Reich

På trods af – eller måske netop på grund af – kontroverserne blev Reich en inspirationskilde for mange. Hans ideer om karakterpanser, åndedræt, kropslig hukommelse og sammenhængen mellem psyke og krop blev fundamentet for mange senere retninger.

Nogle centrale spor fra Reich er:

- Alexander Lowen videreudviklede tankerne i retningen bioenergetik. Her blev øvelser, stillinger og bevægelser brugt til at bryde gamle mønstre.
- Stanley Keleman skabte somatisk psykologi med fokus på, hvordan kroppen former vores oplevelse af verden.
- Thomas Hanna udviklede begrebet somatics som en bredere tilgang til krop og bevægelse.
- Peter Levine tog Reichs tanker om kropslig hukommelse og udviklede Somatic Experiencing, hvor traumer bearbejdes gennem kropslige ressourcer og små bevægelser.
- Bessel van der Kolk har i nyere tid dokumenteret, hvordan traumer sætter sig i kroppen, bl.a. i The Body Keeps the Score.

Selv om Reich i sin levetid blev marginaliseret, er næsten al moderne kropsterapi i dag på en eller anden måde præget af hans idéer.

Inspireret af mange kilder

Reich stod ikke alene. Han hentede inspiration fra:

- Freud, som nævnt, men han tog skridtet videre og gjorde kroppen central.
- Darwin, især idéen om følelsernes biologiske grundlag.
- Fysiologi og medicin, hvor Reich kombinerede observationer af muskler, vejrtrækning og nervesystem.
- Sociologi og politik, hvor han så kroppen som en del af større magtstrukturer.

Denne kombination gjorde Reich til en grænseoverskrider – en, der ikke passede ind i en snæver disciplin, men som banede vejen for tværfaglig tænkning.

Relevans i dag

Hvorfor begynde en minibog om kropsterapi med Reich? Fordi næsten alle de retninger, vi skal udforske i de kommende kapitler, på en eller anden måde står på hans skuldre.

Når en moderne kropsterapeut i dag taler om åndedræt, om at løsne spændinger, om at kroppen husker traumer – så er det idéer, der blev sået af Reich for næsten 100 år siden.

Det betyder ikke, at vi skal acceptere alt, hvad han sagde. Hans eksperimenter med orgone-energi er i dag stort set afvist. Men hans grundlæggende indsigt i, at kroppen ikke kan skilles fra psyken, er i dag mere relevant end nogensinde.

En arv at bygge på

William Reich var både pioner og provokatør. Han gik længere, end samtiden kunne acceptere, men han åbnede en vej, som mange siden har fulgt.

Når vi i de næste kapitler møder navne som Levine, van der Kolk, Caldwell og de danske kropsterapeuter, kan vi se, hvordan Reichs gnist blev til mange forskellige flammer. Nogle fokuserede på traumer, andre på bevægelse, andre igen på åndedræt eller energi.

Men alle deler den grundlæggende tanke: at kroppen ikke blot er et objekt, men en levende del af vores psyke, vores erindring og vores helingsproces.

KAPITEL 2

Fra Reich til moderne kropsterapi

William Reich satte scenen, men det blev hans elever, efterfølgere og kritikere, der udviklede feltet videre. Kropsterapiens historie kan derfor forstås som en række grene, der skyder ud fra det samme træ, men med forskellige retninger, metoder og fokusområder.

Alexander Lowen og bioenergetikken

En af Reichs nærmeste elever var Alexander Lowen (1910–2008). Lowen tog Reichs tanker om karakterpanser og videreudviklede dem til det, han kaldte bioenergetik. For Lowen var kroppen ikke bare et sted, hvor traumer sætter sig, men også en kilde til livskraft og glæde.

Han udviklede fysiske øvelser, hvor klienterne kunne arbejde med grounding – at mærke fødderne i jorden – og med at åbne kroppen gennem bevægelse, lyd og åndedræt. Lowens mål var at frigøre den energi, der var låst fast i muskelspændinger, og derved bringe mere vitalitet ind i livet.

Lowens praksis var fysisk krævende: klienter kunne stå og ryste, råbe eller sparke i madrasser. Det var en konfrontation med kroppen, hvor det indespærrede fik lov at komme ud.

Stanley Keleman og somatisk psykologi

Hvor Lowen fastholdt en konfronterende tilgang, bevægede Stanley Keleman (1931–2018) sig i en anden retning. Han grundlagde somatisk psykologi, hvor fokus ikke var at bryde igennem blokeringer, men at forstå, hvordan kroppen former vores oplevelse.

Keleman så kroppen som en proces, hvor former og strukturer hele tiden påvirker, hvordan vi tænker og føler. I stedet for at "smadre panseret" inviterede han klienterne til at blive nysgerrige på deres kropslige mønstre og gradvist ændre dem.

Eugene Gendlin og focusing

En anden vigtig skikkelse er Eugene Gendlin (1926–2017), som introducerede metoden focusing. Gendlin lagde mærke til, at succesfulde terapier ofte havde et element, hvor klienten stoppede op, lyttede indad og fandt en ordløs fornemmelse i kroppen. Han kaldte det "the felt sense" – den sansede fornemmelse.

Focusing blev en praksis i at finde kontakt med denne fornemmelse, dvæle ved den, og derigennem opdage nye lag af mening. Hvor Reich og Lowen arbejdede

mere direkte med muskelspændinger, handlede Gendlins metode om subtilt at lytte til kroppens sprog.

Peter Levine og traumerne

Med Peter Levine (f. 1942) bevægede kropsterapien sig ind i traumeforskningens felt. Levine udviklede Somatic Experiencing (SE), inspireret af Reichs idé om, at kroppen husker, men med en ny forståelsesramme hentet fra dyreadfærd og neurobiologi.

Levine observerede, hvordan dyr i naturen ryster stress og traumer af sig efter fare. Mennesker har den samme evne, men undertrykker den ofte. Resultatet er, at traumer bliver "frosset" i nervesystemet. SE arbejder derfor med små, gradvise bevægelser og regulering af nervesystemet, så kroppen kan slippe traumet uden at blive overvældet.

Levine blev en nøglefigur i at forbinde kropsterapi med moderne videnskab og har haft stor indflydelse på psykoterapi generelt.

Bessel van der Kolk og forskningen

En anden, der har gjort kropsterapiens pointer almenkendte, er Bessel van der Kolk med bogen The Body Keeps the Score (2014). Her dokumenterer han, hvordan traumer ikke kun er mentale, men kropslige: de ændrer hjernen, nervesystemet og immunforsvaret.

Van der Kolk har været med til at legitimere kropsterapi i et psykiatrisk og medicinsk felt. Hans forskning viser, at samtaleterapi alene ofte ikke er nok til at hele traumer – kroppen skal inddrages.

Christine Caldwell og bodyfulness

Christine Caldwell har bidraget med begrebet bodyfulness – en slags pendant til mindfulness, men med fokus på kroppen som kilde til nærvær, indsigt og heling. Caldwell lægger vægt på bevægelse, åndedræt og kropsbevidsthed som veje til større integration.

Hun har også skrevet om, hvordan sociale forhold og undertrykkelse påvirker kroppen. I antologien Oppression and the Body undersøges, hvordan race, køn og seksualitet præger den kropslige oplevelse og kræver særlige former for heling.

David Berceli og traumeforløsning gennem rystelser

En nyere figur er David Berceli, der har udviklet TRE – Tension and Trauma Releasing Exercises. Han opdagede, at kroppen naturligt kan ryste spændinger og traumer af sig. TRE er en række øvelser, der aktiverer denne rystelse, så kroppen kan slippe stress og uro.

Metoden er blevet brugt både i terapi og i større sammenhænge som krigszoner og katastrofeområder. Den er enkel at lære og giver mange mennesker en følelse af at kunne hjælpe sig selv.

Dansk kropsterapi og nyere stemmer

I Danmark har kropsterapien også udviklet sig. Kristoffer Glavind Kjær har været med til at formidle og forny feltet, og navne som Ole Kåre Føli, Tove Hvid og Ulla Røm Vigge har bidraget til at udbrede kropsorienteret terapi i en skandinavisk kontekst.

Her ser vi både inspiration fra Reich og de internationale retninger, men også en tilpasning til nordiske behov og kulturer.

En bred vifte af retninger

Fra Reich til i dag ser vi altså en bevægelse fra det konfronterende (Lowen) til det subtile (Gendlin, Levine), fra individet til det sociale (Caldwell), og fra terapi til selvhjælp (Berceli).

Fælles for alle er dog troen på, at kroppen er central i heling og udvikling. Hvor psykoanalysen engang så kroppen som sekundær, er kroppen i dag anerkendt som både hukommelse, ressource og indgang til forandring.

KAPITEL 3

Traume og kroppen

Traumer sætter sig ikke kun i sindet – de sætter sig i kroppen. Mange mennesker oplever, at selv længe efter en ubehagelig eller voldsom hændelse er forbi, så reagerer kroppen, som om den stadig befinder sig i fare. Hjertet banker hurtigere, musklerne spænder, søvnen bliver urolig, eller der kommer smerter, som ikke kan forklares medicinsk. Kroppen husker det, sindet forsøger at glemme.

Peter Levine og Somatic Experiencing

Peter Levine, grundlæggeren af Somatic Experiencing, byggede sin tilgang på observationer fra dyreverdenen. Dyr i naturen overlever ofte dramatiske situationer, men bagefter ryster de sig, bevæger sig frit og vender tilbage til ro. Mennesker derimod "fastfryser" ofte oplevelser. Kroppen fastholder energien fra oplevelsen og kan ikke selv give slip.

Levine beskrev, hvordan man kan hjælpe mennesker til at genskabe denne naturlige rytme ved at gå langsomt frem og tilbage mellem at mærke ubehaget og mærke trygheden. Han kalder det at pendulere (bevæge sig frem og tilbage). På den måde kan nervesystemet gradvist forstå, at faren er forbi, og give slip.

Det handler altså ikke om at genopleve traumet i fuldt omfang, men om at lade kroppen aflade den fastlåste energi. Når dette sker, kan man opleve små, men tydelige tegn: en dyb indånding, et spontant suk, varme der spreder sig, eller rystelser i kroppen. Det er kroppens måde at frigive spænding på.

Bessel van der Kolk og "The Body Keeps the Score"

Den hollandske psykiater Bessel van der Kolk er en af de mest indflydelsesrige stemmer i moderne traumeforskning. I bogen The Body Keeps the Score beskriver han, hvordan traumer påvirker hjernen, hormonsystemet og kroppen som helhed.

Et centralt begreb er hypervigilans (en konstant tilstand af overdreven alarmberedskab). Den traumatiserede krop reagerer, som om faren stadig er til stede, selv i trygge omgivelser. Det kan være svært at koncentrere sig, hvile, eller stole på andre.

Van der Kolk viser, at klassisk samtaleterapi ofte ikke er nok, fordi ordene ikke når ind i de dele af hjernen, hvor traumet sidder. Kroppen må inddrages. Derfor arbejder han med yoga, åndedræt, teater og andre kropslige tilgange som en vej til heling.

Christine Caldwell og Bodyfulness

Christine Caldwell har udviklet begrebet bodyfulness, som en pendant til mindfulness. Hvor mindfulness handler om bevidst nærvær i tanker og følelser, handler bodyfulness om at bringe samme opmærksomhed ind i kroppen.

Hun beskriver, hvordan mange mennesker er afkoblet fra deres egen krop. Vi lever i hovedet, i fremtidens planer eller fortidens minder, mens vi ignorerer kroppens signaler. Bodyfulness inviterer os til at genskabe forbindelsen til kroppen, mærke sanserne, og lytte til, hvordan kroppen faktisk har det.

Denne tilgang hjælper til at genvinde autonom regulering (kroppens egen evne til at finde ro og balance efter uro). Når vi lærer at registrere, hvordan kroppen spænder, holder vejret eller lukker af, får vi også mulighed for at finde tilbage til ro og kontakt.

David Bercelli og Trauma Release Exercises (TRE)

David Bercelli udviklede Trauma Release Exercises – en enkel metode, hvor kroppen gennem bestemte øvelser sættes i gang med at ryste og vibrere. Han observerede, at soldater og mennesker i krigsområder ofte spontant rystede, når de kom i sikkerhed.

I stedet for at undertrykke rystelserne, som vi ofte gør i Vesten, foreslog Bercelli, at vi skulle fremme dem. Rystelserne hjælper kroppen til at slippe fastlåste spændinger og stress. Mange oplever efter TRE en dyb følelse af lettelse og afslapning.

Kroppen som vej til heling

Fælles for disse tilgange er troen på, at kroppen rummer nøglen til heling. Traumet er ikke kun en mental hændelse, men en kropslig fastfrysning. For at hele må vi inddrage kroppen – gennem bevægelse, åndedræt, berøring eller andre kropslige praksisser.

Traumeforskningen viser, at kroppen ikke glemmer. Men den kan lære nyt. Når vi finder måder at regulere nervesystemet på, begynder de gamle mønstre langsomt at løsne sig. Vi får ikke traumet til at forsvinde, men vi kan ændre forholdet til det. Kroppen kan lære, at den er i sikkerhed, og at livet kan leves frit igen.

KAPITEL 4

Nye perspektiver på krop og psyke

Kropsterapien er ikke en fastlåst metode, men et levende felt, der konstant udvikler sig. Fra Reichs tidlige teorier om muskelpanser til nutidens mangeartede retninger er der sket en enorm bevægelse i forståelsen af, hvordan krop og psyke hænger sammen. I dette kapitel vil vi se på nogle af de stemmer, der har været med til at udvide horisonten, og som fortsat inspirerer til at forstå mennesket som en helhed.

Thomas R. Verny – det kropslige sind

Thomas R. Verny, i bogen The Embodied Mind, argumenterer for, at sindet ikke kun bor i hjernen. Han viser, hvordan celler i hele kroppen kommunikerer, husker og reagerer. Ifølge Verny er kroppen ikke en maskine, der styres oppefra af hjernen, men en levende helhed, hvor tanker, følelser og kropslige processer væves tæt sammen. Denne forståelse kaldes ofte for "embodiment".

Når vi ser sindet som kropsligt, får vi også en ny respekt for de signaler, kroppen sender. En klient, der mærker uro i maven, har ikke blot "nervøs mave", men måske en kropslig hukommelse, der peger på noget, sindet endnu ikke har sat ord på. Vernys forskning understøtter det, mange terapeuter oplever: kroppen taler, ofte før vi selv har forstået, hvad der er på spil.

Amanda Blake – kroppen som læringssted

Amanda Blake fortsætter denne tanke i Your Body Is Your Brain. Hun viser, hvordan vi kan bruge kroppen som et aktivt læringsredskab. Når vi ændrer måden, vi står på, trækker vejret eller bevæger os, påvirker det direkte vores mentale tilstand. Blake giver mange eksempler på, hvordan ledere, undervisere og terapeuter kan træne kropslig bevidsthed for at blive mere nærværende og effektive i deres relationer.

Blakes tilgang er praktisk og hverdagsnær. Hun beskriver fx, hvordan et dybt åndedræt kan skabe ro i en stresset situation, eller hvordan en mere åben kropsholdning kan hjælpe os til at føle os mindre truede og mere samarbejdsvillige. Pointen er, at kroppen ikke bare bærer vores erfaringer – den kan også være nøglen til forandring.

David Rome – kroppen som svar

David Rome skriver i Your Body Knows the Answer om den intuitive viden, vi alle bærer. Ofte forsøger vi at tænke os frem til løsninger, men kroppen har allerede

givet os et fingerpeg. Rome introducerer metoden "mindful focusing", hvor man lærer at mærke efter i kroppen, hvad der føles sandt eller falsk, muligt eller umuligt.

I praksis betyder det, at når vi står over for en svær beslutning, kan vi stoppe op og lytte til kroppens signaler: spænding i brystet, en knude i maven, en varme i hænderne. Disse subtile tegn kan være med til at guide os – ikke som magiske svar, men som en kropslig kompasnål.

Danske bidrag – Hvid, Røm Vigge og Føli

I Danmark har flere terapeuter bidraget til feltets udvikling. Tove Hvid har skrevet om sammenhængen mellem krop og psykoterapi og om, hvordan man kan skabe bro mellem samtalen og den kropslige erfaring. Ulla Røm Vigge har arbejdet med at integrere åndedræt og bevægelse i en terapeutisk praksis, hvor klienten får hjælp til at opdage kroppens egne ressourcer. Ole Kåre Føli har med sin undervisning og forfatterskab været en central stemme i at gøre kropsterapi tilgængelig og respektabel i en dansk kontekst.

Deres arbejde peger på, at kropsterapi ikke blot er en importeret disciplin fra USA eller Tyskland, men også har fået danske rødder. Disse bidrag er med til at skabe et sprog og en praksis, som giver mening i en nordisk sammenhæng, hvor vi ofte vægter enkelhed, jordnærhed og fællesskab.

Kroppens nye rolle i psykoterapien

Fælles for alle disse perspektiver er en bevægelse væk fra at se kroppen som sekundær. Tidligere var samtalen det primære redskab, mens kroppen var en slags kulisse. I dag ser vi en voksende forståelse for, at kroppen er selve scenen, hvor livet udspiller sig.

Når klienter fortæller om angst, depression eller stress, viser det sig ofte i kroppen: søvnløshed, spændinger, smerter, åndenød. Hvis vi kun arbejder med tankerne, overser vi halvdelen af billedet. Ved at inddrage kroppen i terapien åbner vi for en mere helhedsorienteret behandling, hvor krop og psyke ikke adskilles, men ses som to sider af samme sag.

Et akademisk fundament

I takt med at kropsterapi har vundet udbredelse, er der også kommet mere forskning. Artikelsamlingen Body Psychotherapy for the 21st Century beskriver, hvor-

dan feltet udvikler sig med bidrag fra både praksis og akademia. Der forskes i effekterne af bioenergetics, somatic experiencing, mindfulness-baserede kropsinterventioner og meget mere.

Det akademiske fundament er stadig under opbygning, men der er en tydelig bevægelse mod at dokumentere det, mange terapeuter ser i deres praksis: at kroppen er en nøgle til forandring. Det kræver dog stadig mere systematisk forskning, før kropsterapi kan stå lige så stærkt som andre mere etablerede terapiformer.

En helhedsorienteret forståelse

Når vi samler trådene fra Verny, Blake, Rome og de danske bidrag, tegner der sig et billede af en ny helhedsorienteret forståelse. Kroppen er ikke blot et sted, hvor problemerne viser sig, men også et sted, hvor løsningerne kan findes. Den kan både gemme på traumer og pege på vejen til heling.

For klienten betyder det, at man ikke længere behøver at vælge mellem samtaleterapi eller kropsbehandling – man kan integrere begge dele. For den studerende betyder det, at man får et sprog og en praksis, der favner hele mennesket.

KAPITEL 5

Dansk kropsterapi: En særlig retning

Dansk kropsterapi har udviklet sig som en tydelig tradition i sig selv. Den er blevet formet gennem praksisnære uddannelser og stærke skoler, som i høj grad bygger på erfaring, håndværk og relationer. Hvor internationale retninger ofte er tæt knyttet til psykologi og akademisk forskning, har de danske skoler haft et andet fokus: at arbejde gennem kroppen, med hænderne på briksen og med åndedrættet som nøgle til forløsning.

Body SDS

Body Self Development's System (Body SDS) blev grundlagt i 1970'erne af Erland Hartung og senere videreudviklet af Ole Kåre Føli og hans sønner. Ideen bag Body SDS er, at kroppen bærer på erindringer og spændinger, som sætter sig i både muskler og led. Når man arbejder med kroppen – gennem pulserende massage, ledfrigørelse og målrettet træning – kan man frigøre gamle traumer og blokeringer.

En særlig dimension i Body SDS er træningen, som går hånd i hånd med briksarbejdet. Træningen handler ikke kun om styrke eller udholdenhed, men om at skabe smidighed, åndedrætsfrihed og balance i hele systemet. Dermed bygger Body SDS på en forståelse af, at krop og psyke er uløseligt forbundet, og at forandring i kroppen også skaber forandring i sindet.

Manuvision

I 1998 opstod Manuvision, grundlagt af seks tidligere Body SDS-terapeuter. Uddannelsen er toårig og har siden etableret sig som en af de mest kendte danske retninger. Manuvision lægger vægt på kombinationen af kropsterapi, åndedrætsterapi og mental træning.

Manuvision har især profileret sig på relationen mellem behandler og klient. Her er det ikke kun teknikken, der tæller, men den menneskelige kontakt. Nærvær, opmærksomhed og evnen til at møde klienten der, hvor han eller hun er, bliver en central del af behandlingen.

Totum

Totum blev stiftet i 2012 af Marcus Heller, Jeppe Dalsgaard og Ronni Vistisen. Det er en etårig uddannelse, der bygger på mesterlære-princippet: at man lærer mest ved at arbejde praktisk, tæt sammen med erfarne undervisere.

Totum kombinerer pulserende massage, led frigørelse og zoneterapi. Som forklaringsmodel bruger Totum elementer fra den traditionelle kinesiske medicin, herunder meridianlære og fem-element-teorien. Det betyder, at man ofte beskriver symptomer og sammenhænge ud fra energibaner i kroppen og balancen mellem elementerne. Hvor nogle oplever dette som en inspirerende ramme, kan andre finde det fremmedartet. Uanset synsvinkel er det tydeligt, at Totum har gjort disse forklaringsmodeller til en del af sit fundament.

Dansk og international kropsterapi – forskelle

Når man sammenligner danske retninger med internationale, bliver forskellene tydelige. Internationale traditioner, som vi har mødt gennem Alexander Lowen, Peter Levine og Bessel van der Kolk, er ofte formuleret med udgangspunkt i psykologi, neurovidenskab og forskning. De taler om traumer, nervesystemer og følelsesmæssige mønstre – og de bruger akademiske begreber til at forklare, hvad der sker i kroppen.

De danske retninger er mere praksisnære. Fokus ligger på briksen, på hænderne, på åndedrættet og på selve mødet med klienten. Det betyder ikke, at de mangler dybde, men at de ofte kommunikerer ud fra erfaring snarere end teori. Det gør kropsterapien i Danmark lettere tilgængelig for mange, men det kan også give udfordringer i forhold til forskning og dokumentation.

SOMA – Integreret Kropsterapi

SOMA – Integreret Kropsterapi repræsenterer en ny vej i dette landskab. Uddannelsen kombinerer massage, kropsterapi og kraniosakral terapi med den nyeste viden om søvn, stress, smerte og traumer. Her ligger styrken i integrationen: at arbejde med hele mennesket, både krop, psyke og erfaring.

SOMA adskiller sig fra de tre klassiske skoler ved ikke at bygge på østlige filosofier som forklaringsmodel. I stedet er fundamentet vestlig forskning, psykologi og kropslig praksis. Det betyder, at der er en tydelig bro mellem klinisk erfaring og den evidens, der hele tiden vokser frem i forskningen.

Hvor Body SDS, Manuvision og Totum hver især har bidraget med stærke traditioner, er SOMA et forsøg på at forene håndværket med et videnskabeligt fundament. Det giver både kommende klienter og studerende et alternativ, hvor integration og refleksion går hånd i hånd med praksis og behandling.

KAPITEL 6

Kropsoriente-ret psykoterapi

Der er tidspunkter i livet, hvor ordene ikke slår til. Vi kan sidde i en samtale og lede efter den rette formulering, men sproget kommer til kort, når vi skal beskrive tab, traumer eller længsler, der sidder dybt i kroppen. Her åbner kropsorienteret psykoterapi en dør. Den rummer muligheden for at forbinde det verbale med det sansede – at lade sproget og kroppen mødes, så vi kan finde nye lag af erkendelse og heling.

Focusing – når kroppen taler

Eugene Gendlin, filosof og psykoterapeut, udviklede i 1960'erne metoden Focusing. Han havde lagt mærke til, at de klienter, der oplevede fremskridt i psykoterapi, ofte var dem, som under samtalen vendte sig indad og mærkede kroppen, mens de talte. Gendlin kaldte dette for et kropsligt sanset indtryk – "felt sense". Det er en vag, men virkelig fornemmelse i kroppen, som rummer information, vi ikke altid kan udtrykke med ord.

Focusing er en praksis, hvor klienten guides til at lægge mærke til disse subtile kropslige signaler. Måske en trykken i maven, en knude i halsen eller en tyngde i skuldrene. Ved at dvæle ved fornemmelsen og sætte ord på den, kan der opstå nye indsigter. Det er ikke sproget alene, der forklarer, men en vekselvirkning mellem sansning og ord. På den måde bliver Focusing en bro mellem traditionel psykoterapi og kropsterapi.

Stanley Keleman og kroppens form

En anden vigtig skikkelse er Stanley Keleman, som udviklede teorien om somatic reality. Han mente, at kroppen ikke bare bærer på følelser, men at den selv er formet af dem. Vores kropsholdning, muskelspænding og bevægelsesmønstre er konkrete udtryk for vores livshistorie.

Keleman beskrev, hvordan kroppen kan ses som en slags levende form, der hele tiden udvikler sig. Når vi arbejder terapeutisk, kan vi hjælpe klienten til at opdage, hvordan kroppen holder fast i gamle mønstre – og eksperimentere med nye måder at stå, trække vejret eller bevæge sig på. På den måde kan psykoterapi blive et kreativt arbejde med kroppens form, ikke kun en intellektuel proces.

Somatic Experiencing – regulering af nervesystemet

Peter Levine tilføjede endnu et lag gennem udviklingen af Somatic Experiencing (SE). Levine observerede, at dyr i naturen ikke udvikler posttraumatisk stress, selvom de ofte udsættes for livsfarlige situationer. De ryster og bevæger sig, så

kroppen kan aflade den ophobede energi. Mennesker derimod har en tendens til at "fryse fast" efter traumer – vi holder vejret, spænder musklerne og forhindrer kroppen i at fuldføre sin naturlige reaktion.

I SE arbejder terapeuten med at hjælpe klienten til langsomt at mærke de kropslige fornemmelser, som er forbundet med traumet, uden at blive overvældet. Det sker skridt for skridt, med fokus på at regulere nervesystemet. På den måde kan kroppen "gøre færdig", hvad der blev afbrudt under traumet. SE integreres ofte i psykoterapi, hvor samtalen skaber forståelse, mens kropsarbejdet giver forløsning.

Linda Hartley og integrationen i dag

I nyere tid har Linda Hartley arbejdet for at samle trådene i somatic psychology. Hun viser, hvordan kropsorienteret psykoterapi kan forene mange af de forskellige tilgange: Focusing, bioenergetics, SE og andre. For Hartley er det afgørende, at vi ser mennesket som en helhed, hvor krop, sind og følelser væver sig ind i hinanden.

Hun beskriver også, hvordan kroppen kan være både sårbar og stærk på samme tid – et sted, hvor vi rummer vores historie, men også muligheden for forandring. Det gør kropsorienteret psykoterapi til en levende disciplin, som hele tiden udvikler sig i takt med ny viden om traumer, neurovidenskab og relationer.

Integreret Kropsterapi som terapeutisk alliance

I min egen praksis oplever jeg, hvordan samtale og manuel terapi kan forstærke hinanden. Når jeg for eksempel inviterer en klient til at checke ind i deres kropslige sansninger – det, som Eugene Gendlin kaldte den "fødte sansning" – bliver det ikke kun en mental refleksion, men noget de mærker med hele sig selv. Jeg ser ofte, hvordan denne indadvendte opmærksomhed kan åbne for dybere lag af erfaring, som jeg så kan arbejde videre med manuelt på briksen.

På samme måde kan elementer fra TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises) integreres i behandlingen. De små rystelser og afladninger, som kroppen selv frembringer, kan give værdifulde signaler om, hvor klienten er klar til at slippe spændinger. Jeg kan så understøtte denne proces med forskellige former for manuel terapi.

Jeg bruger også samtaleterapi aktivt under selve behandlingen. Når klienten ligger på briksen, kan ordene flyde mere frit, fordi kroppen allerede er i gang med

at give slip. Tanker og følelser, som ellers kan være svære at sætte ord på i et traditionelt samtalerum, dukker frem mere naturligt, når de ledsages af kropslig berøring og afspænding. Det skaber ofte en stærkere terapeutisk alliance og et trygt rum til at dele sårbare ting.

KAPITEL 7

Research og evidens i kropsterapi

Når man taler om evidens for kropsterapi, støder man hurtigt på et grundlæggende problem: feltet er broget, og de forskellige retninger spænder fra kropsorienteret psykoterapi til mere fysioterapi-lignende behandlinger. Det gør det vanskeligt at lave store, kontrollerede studier, der kan sammenlignes på tværs. Derudover arbejder mange kropsterapeuter ud fra helhedsmodeller, hvor både samtale, berøring, åndedræt og bevægelse spiller sammen – og hvordan måler man effekten af netop det samspil?

Alligevel er der de seneste år kommet flere studier, som giver indblik i effekten af forskellige metoder. Her vil vi gennemgå de områder, hvor der findes forskning, og hvad resultaterne peger på.

Somatic Experiencing (SE)

Somatic Experiencing, udviklet af Peter Levine, er en af de bedst undersøgte kropsterapeutiske metoder i dag. Flere studier har vist, at SE kan reducere symptomer på PTSD og traumereaktioner. For eksempel har mindre kliniske forsøg dokumenteret, at klienter oplever forbedret regulering af nervesystemet, lavere grad af hyperarousal (overvågenhedstilstand) og mindre genoplevelse af traumer efter et SE-forløb.

Det er vigtigt at sige, at mange af studierne er små og med begrænset kontrolgrupper, men de giver lovende indikationer. SE fremhæves især for sin evne til at skabe trygge rammer, hvor kroppen gradvist kan aflade fastlåst energi.

TRE – Tension and Trauma Releasing Exercises

David Bercellis metode TRE er ligeledes blevet undersøgt i en række studier. Metoden arbejder med kroppens evne til spontant at ryste spændinger af sig. Forskning har vist, at TRE kan reducere oplevet stress, forbedre søvnkvalitet og mindske muskelspændinger.

Der er også fundet indikationer på, at TRE kan have en positiv effekt på personer med PTSD og angstlidelser, men ligesom ved SE er forskningen endnu på et tidligt stadie.

Bodyfulness og Christine Caldwell

Christine Caldwells begreb bodyfulness – en kropslig pendant til mindfulness – har vundet indpas i akademiske kredse. Hun har sammen med kolleger publiceret artikler, der viser, at bodyfulness-praksisser kan styrke følelsesregulering, kropsbevidsthed og relationel tilstedeværelse.

De fleste studier er dog baseret på mindre grupper eller pilotprojekter, hvilket betyder, at feltet stadig har brug for større randomiserede studier for at kunne dokumentere stærk evidens.

Body SDS og dansk kropsterapi

Forskningen i de danske former for kropsterapi, som Body SDS, Manuvision og Totum, er endnu meget begrænset. Der findes enkelte evalueringer og brugerundersøgelser, som peger på høj klienttilfredshed og oplevelser af forbedret velvære, reduceret stress og bedre bevægelighed. Men systematiske, peer-reviewed studier er stort set fraværende.

Det gør det svært at sige noget endegyldigt om effekten i et forskningsperspektiv, selvom mange klienter beskriver markante forbedringer i deres livskvalitet.

Åndedrætstræning – evidens og muligheder

Åndedrætstræning er et område, hvor forskningen er mere omfattende end i mange andre dele af kropsterapien. Flere studier har vist, at bevidst åndedrætsarbejde kan reducere stress, sænke blodtryk, forbedre søvn og mindske angst. Specielt metoder som slow breathing (langsom vejrtrækning) og coherent breathing (sammenhængende vejrtrækning på ca. 5-6 åndedrag i minuttet) har vist lovende resultater.

Der er også undersøgelser, der peger på, at åndedrætstræning kan have positive effekter på personer med PTSD, depression og kroniske smerter. Mekanismerne bag ser ud til at hænge sammen med aktivering af det parasympatiske nervesystem – kroppens naturlige "bremsepedal" – hvilket giver ro og balance i både krop og sind.

For kropsterapi betyder det, at åndedræt kan bruges som et centralt redskab til at skabe regulering og tilstedeværelse i behandlingen, og her har vi et område, hvor der faktisk findes relativt solid evidens.

Afslutning

Samlet set er forskningen i kropsterapi stadig på vej frem. Der findes lovende resultater for metoder som Somatic Experiencing, TRE, bodyfulness og åndedrætstræning, mens dansk kropsterapi endnu mangler systematiske undersøgelser. Forskningen peger dog i én retning: kroppen spiller en afgørende rolle i bearbejdning af traumer, stress og følelsesmæssige udfordringer, og det er her, kropsterapien kan gøre en forskel.

KAPITEL 8

Kroppen i fremtidens psykoterapi

Når vi løfter blikket fra de enkelte traditioner og metoder, tegner der sig et billede af en fremtid, hvor kropsterapi får en stadig vigtigere rolle i psykoterapien. Stress, angst, depression, traumer og funktionelle lidelser vokser i udbredelse, og samtidig viser forskning, at kroppen ikke kan adskilles fra sindet i disse tilstande. Kroppen er ikke blot en passiv modtager af psykiske belastninger – den er aktivt med til at forme, hvordan vi lever med og bearbejder dem.

Neurovidenskab og polyvagal teori

Neurovidenskaben har i de senere år dokumenteret, hvordan nervesystemet spiller en central rolle i reguleringen af følelser. Stephen Porges' polyvagale teori har især sat fokus på vagusnerven som et nøglepunkt. Den forbinder hjernen med kroppens organer og er med til at afgøre, om vi oplever tryghed eller alarmberedskab. For kropsterapien betyder det, at berøring, åndedrætsarbejde og bevægelse kan påvirke vagusnerven og dermed hjælpe klienter til at finde ro.

Når en klient lærer at mærke forskellen mellem en krop i alarmberedskab og en krop i hvile, åbnes der et nyt rum for selvregulering. Det kan være lige så terapeutisk vigtigt som en indsigt i samtalerummet. Kroppen bliver en samarbejdspartner i helingsprocessen – ikke blot en scene, hvor symptomerne udspiller sig.

Kvantelivets inspiration

Bogen Kvantelivet peger på, at vores forståelse af livet må udvides til også at omfatte det, der sker på partikelniveau. Her er virkeligheden ikke fastlåst, men bevægelig, dynamisk og fuld af potentiale. Overført til psykoterapi kan vi lade os inspirere af tanken om, at mennesket ikke er statisk, men hele tiden i bevægelse mellem muligheder.

I kropsterapi ser vi, hvordan selv små ændringer i kropsholdning, åndedræt eller opmærksomhed kan skabe store forandringer i oplevelsen af os selv. Det minder om kvantefysikkens indsigter: at små skift på mikroniveau kan ændre helheden. På samme måde kan en ny kropslig erfaring – et dybt suk, en frigjort bevægelse, et øjeblik af stilhed – få vidtrækkende konsekvenser for klientens psykiske velbefindende.

Helhed frem for fragmenter

Fremtidens psykoterapi vil sandsynligvis bevæge sig mod en mere helhedsorienteret tilgang, hvor bio-psyko-sociale modeller udvides med en kropslig dimension. Det betyder ikke, at samtalen mister sin værdi. Tværtimod:

Samtalen kan sætte ord på og integrere de kropslige oplevelser, så de ikke blot forbliver sansninger, men bliver til varig indsigt.

Samtidig kan kropsterapien give psykoterapien et nyt fundament. Mange klienter, der har siddet i årevis i samtaleterapi uden at opleve dyb forandring, opdager gennem kropsarbejdet nye ressourcer. Kroppen bærer på nøgler, som intellektet alene ikke kan finde.

En fremtid med mere integration

Alt tyder på, at vi i fremtiden vil se et tættere samspil mellem psykoterapeuter, kropsterapeuter, fysioterapeuter og andre sundhedsfaglige. Når vi tør bevæge os ud af siloerne, åbnes nye muligheder for helhed og samarbejde. Her kan kropsterapien tilbyde en unik vinkel, fordi den arbejder direkte med kroppens hukommelse, sansninger og rytmer.

Der er et voksende behov for at forstå mennesket som en helhed, hvor psyke og krop er uadskillelige. Og netop her har kropsterapien en vigtig stemme i fremtidens psykoterapi: ikke som en erstatning, men som et supplement, der gør helingen dybere og mere forankret.

KAPITEL 9

Perspektiver på integreret kropsterapi

Samtale og sansning

I SOMA-klinikken ser jeg et stort potentiale i at forfine samspillet mellem den terapeutiske samtale og kropslige sansninger. Den logoterapeutiske tilgang – med fokus på mening, værdier og retning i livet – kan udvides gennem hypnose, focusing og Pain Reprocessing Therapy. På den måde får samtalen et kropsligt anker, hvor ord og indre sansninger mødes og åbner for nye indsigter. Når klienten ikke kun taler om sine udfordringer, men mærker dem i kroppen samtidig, skabes et mere ærligt og dybt lag af forståelse.

Det er netop her, jeg oplever, at ord og sansninger kan spejle og støtte hinanden. Kroppen bliver ikke en modstander, men en medspiller i den terapeutiske proces. Det betyder også, at klienten kan begynde at stole mere på sine egne signaler og finde styrke i det, som før blot føltes som uro eller ubehag.

Berøring og bevægelse

En central søjle i SOMA er at integrere forskellige manuelle behandlinger – olie- og pulserende massage, kraniosakralterapi og TRE – med øvelser fra funktionel neuroterapi (Z-Health), qi gong og bevidst vejrtrækning. Jeg ønsker at udvikle en praksis, hvor berøring og bevægelse ikke ses som adskilte, men som to sider af samme proces.

Berøringen kan skabe ro i nervesystemet, som når klientens åndedræt finder en ny rytme eller kroppen slipper et dybt suk. Bevægelsen åbner for nye handlemønstre og styrker kroppens evne til at regulere sig selv. Når vi kombinerer disse elementer, får vi en behandlingsform, der ikke blot lindrer symptomer, men giver klienten en oplevelse af dybere frihed og forankring.

Sundhed og samfund

Fremtidens kropsterapi handler ikke kun om individuelle klienter, men også om, hvordan vi kan bidrage til et mere retfærdigt og inkluderende sundhedsbillede. I SOMA vil vi derfor undersøge, hvilken forskel en integreret tilgang kan gøre for grupper i samfundet, der ofte overses eller har dårligere sundhedsvilkår – herunder minoritetsgrupper, lavtuddannede og enlige mænd.

Vi ønsker at udligne nogle af skævhederne ved at rette fokus mod netop de grupper, som ofte ikke har råd til komplementær behandling, selvom de kunne have

stor gavn af den. Kropsterapi skal ikke være en luksus kun for de få, men en mulighed for mange. Ved at skabe et trygt rum, hvor både krop og sind får plads, kan vi bidrage til at mindske ulighed i sundhed og give flere mennesker adgang til ressourcer, der kan styrke deres trivsel og livskvalitet.

Epilog: Krop og psyke i balance

Denne bog har vist rejsen fra Reichs første opdagelser til de mange nutidige retninger inden for kropsterapi. Vi har set, hvordan feltet hele tiden udvikler sig, og hvordan både teori, praksis og forskning peger på kroppens uundgåelige betydning i terapi.

For mig står én ting klart: Vi kan ikke adskille krop og psyke. Hver erfaring, hver sorg, hver glæde sætter sine spor i os, og heling kræver, at vi tør favne helheden. Kropsterapiens styrke ligger netop her – i at skabe forbindelser mellem det, vi mærker, og det, vi forstår.

Mit håb er, at SOMA kan blive et laboratorium for denne helhedsorienterede tilgang. Et sted, hvor samtale og sansning, berøring og bevægelse, sundhed og samfund mødes. For når vi begynder at se hele mennesket, åbner vi ikke bare for behandling – men for forvandling.

Litteraturliste

Berceli, David. *The Revolutionary Trauma Release Process: Transcend Your Toughest Times*. Namaste Publishing, 2008.

Blake, Amanda. *Your Body is Your Brain: Leverage Your Somatic Intelligence to Find Purpose, Build Resilience, Deepen Relationships, and Lead More Powerfully*. CreateSpace, 2018.

Caldwell, Christine. *Bodyfulness: Somatic Practices for Presence, Empowerment, and Waking Up in This Life*. Shambhala, 2018.

Gendlin, Eugene. *Focusing*. Bantam Books, 1982.

Hartley, Linda. *Somatic Psychology: Body, Mind and Meaning*. Routledge, 2004.

Hartley, Linda. *Body Psychotherapy: History, Concepts, and Methods*. Routledge, 2023.

Hvid, Tove. *Kroppens sprog – vejen til nærvær og kontakt*. Borgen, 2003.

Keleman, Stanley. *Somatic Reality*. Center Press, 1987.

Kolk, Bessel van der. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking, 2014.

Levine, Peter A. *Waking the Tiger: Healing Trauma*. North Atlantic Books, 1997.

Levine, Peter A. *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. North Atlantic Books, 2010.

Lowen, Alexander. *Bioenergetics*. Penguin, 1975.

Rome, David. *Your Body Knows the Answer: Using Your Felt Sense to Solve Problems, Effect Change, and Liberate Creativity*. Shambhala, 2014.

Totum Kropsterapi. *Om Totum*. Totum.dk, 2024. Tilgængelig på: https://totum.dk

Body SDS. *Om Body SDS*. Body-sds.dk, 2024. Tilgængelig på: https://body-sds.dk

Manuvision. *Om Manuvision*. Manuvision.dk, 2024. Tilgængelig på: https://manuvision.dk

Føli, Ole Kåre. *Kropsterapi – når kroppen husker*. People's Press, 2012.

Verny, Thomas R. *The Embodied Mind: Understanding the Mysteries of Cellular Memory, Consciousness, and Our Bodies*. Pegasus Books, 2021.

Weeke, Ulla Røm. *Kroppen husker – og helbreder*. Gyldendal, 2006.