

Først og bedst over målstregen med Body-sds?

Om potentialer i helhedsorienterede krops- og træningstilgange

Christina Madsen & Helle Winther

Institut for Idræt, Københavns Universitet

Publicerad på Internet, www.idrottsforum.org/madsen_winther130116,

(ISSN 1652-7224), 2013-01-16

Copyright © Christina Madsen & Helle Winther 2013. All rights reserved. Except for the quotation of short passages for the purposes of criticism and review, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author.

Nya kroppsterapeutiska behandlingsformer dyker upp lite då och då, får ett kort uppsving, och försvinner sedan in i den kollektiva glömskan, i bästa fall efter att ha bidragit åtminstone något lite till det kunskapsfält där medicin, fysiologi och psykologi konfronteras med den idrottande kroppens och själens behov. Om man kan tala om dominerande trender i det här sammanhanget torde den holistiska filosofin vara en sådan. Dess huvudmål är att upphäva den klassiska dualismen mellan kropp och själ som dominerat medvetandefilosofin sedan Platon och Aristoteles och som mest pregnant formulerades av René Descartes. Man måste, menar dessa terapiformer, se, förstå och behandla kropp och psyke som två kommunicerande sidor av samma mynt.

Kroppsterapi är numera en marknad som andra, och det finns ett stort utbud av holistiska terapiformer som ofta hämtat inspiration från österländsk massagekonst, inte sällan med mysticism i bagaget. Men det finns också terapiformer som knyter an till vetenskapliga och erfarenhetsprövade medicinska och fysiologiska behandlingar. Ett exempel på detta är den danska Body Self Development's System, Body-sds, som utvecklades av snickaren och amatörfysiologen Erland Hartung på 1940-talet. Hartung hade vid sin död ett kundregister på över 10 000 personer. Hans son, Ole Kåre Føli växte upp med faderns terapiverksamhet i hemmet, blev tidigt själv behandlare och utvecklade terapiformen med inriktning på elitidrottare, och nu driver han tillsammans med sonen Bengt Valentino Andersen, också han behandlare, ett par kliniker i den danska huvudstaden och har kända idrottare och artister, liksom almindelige dansker, som kunder. Trots terapiformens popularitet inom elitidrotten har den aldrig varit föremål för oberoende vetenskaplig utvärdering, men nu har forskare vid Institut for Idræt och Ernæring vid universitetet i København fått upp ögonen för fenomenet. I artikeln härintill skisserar Christina Madsen och Helle Winther ett forskningsprojekt vars syfte är just att förutsättningslöst studera och värdera Body Self Development's System.

Ole har et helhedssyn på sportsmanden, der rækker ud over de sportslige præstationer... Det er blandt andet gennem Oles behandlinger, at jeg får bearbejdet de følelser og ting, som hober sig op indeni. Ligesom de fleste af rytterne smelter jeg i hans hænder. Han kan, som ingen andre, skabe et magisk rum af fortrolighed og få tømt ud i ens bagage (Tidl. Professionel cykelrytter og nuværende holdejer for Team Saxobank-Tinkoffbank Bjarne Riis, i Pedersen, 2010).

For eliteudøvere, trænere, klubber og forbund handler det om, at få den sidste detalje på plads, der gør, at guldmedaljen kommer i hus. Hverdagen er fyldt med tiltag og forsøg på at få forspringet i forhold til konkurrenterne. Flere danske eliteklubber, som håndboldklubberne AG København, GOG, Slagelse FH, cykelholdet Team Saxo Bank samt fodboldklubben FC Midtjylland har i optimering af deres udøvere benyttet Body Self Development's System (Body-sds), som bl.a. er udviklet af Ole Kåre Føli. Yderligere anbefaler flere både nuværende og tidligere topidrætsfolk både Body-sds behandlinger og træningssystemer¹. Ved de Olympiske lege i London 2012 benyttede flere af de danske medaljevindere Body-sds, som led i deres forberedelser.

I Danmark ses der altså en øget tendens til, at udøvere fra et bredt udvalg af discipliner i processen vender sig mod Body-sds, men viden omkring hvorfor samt udbyttet er sparsomt og er endnu ikke videnskabeligt undersøgt. Vi ønsker med denne artikel at kaste lys over dette uafsøgte felt samt påpege behovet for dybdegående forskning i eliteudøveres brug af Body-sds' behandlings- og træningssystemer som led i optimering af deres sportslige præstationer.

Når det gælder elitesportsudøvere, er eksperterne enige om, at toppræstationer stiller krav til, at der ydes optimalt både fysisk og psykisk (Helge, 2009). Dette er lettere sagt end gjort. Kunsten er derfor at skabe et træningsforløb, der til gode ser helheden. Behandlings- og træningssystemet i Body-sds hævder at rumme begge samt at være et anvendeligt alternativ eller supplement til de fysiske og mentale træningsformer, vi kender i dag. Body-sds bliver hermed repræsentativ for en øget interesse for helhedsorienterede trænings- og behandlingstilgange i optimeringen af eliteudøvere. Men vi mangler svar på, hvad det er, at Body-sds og en helhedsorienteret kropsopfattelse særligt kan tilbyde i forhold til elitesportsfolk.

Præsentation af Body Self Development's System

Body-sds er et unikt dansk behandlings- og træningssystem – som vokser støt, er dynamisk og til stadighed udvikles. Der arbejdes med det hele menneske fysisk, psykisk og åndeligt. Behandlingsformen består af specielle massageteknikker og mobiliserende ledfrigørelser (Vestergaard & Føli, 2006). Som supplement til behandlingsformen indeholder Body-sds træningsformer, der benyttes som selvbehandling. Disse træningsformer har til formål at virke styrkende på led, muskler og nervesystem, samt udrensede for indre organer. Behandlingen tager udgangspunkt i sammenhængen mellem fysiske og psykiske lidelser, der arbejdes således med både psykiske og fysiske problemstillinger såsom stress, angst,

¹ <http://www.body-sds.dk/referencer.6>.

traumer, gig, smerter, piskesmæld, ryg- og nakkeproblemer, eksem, allergi, astma, mm.² Alsidigheden i de problematikker, Body-sds tilbyder behandling af, gør behandlingsformen til et seriøst bud på et supplement til de etablerede behandlingstilbud, der anvendes både i forhold til eliteudøvere samt generelt i det danske sundhedssystem.

Som led i præsentationen af Body-sds inddrages der i artiklen citater fra populær litteratur. Disse vil ikke blive analyserede, da der ikke er tale om empirisk indsamlet materiale. Citaterne skal medvirke til at illustrere potentialerne i at undersøge Body-sds – som en helhedsorienteret behandlings- og træningstilgang med kroppen som afsæt.

Jeg har for eksempel behandlet utallige sportsfolk, som siden ungdommen og op gennem hele deres karriere har udøvet deres sport på absolut topniveau uden antydningen af skader. De har presset deres kroppe til maksimum igennem mange år, uden at det på noget tidspunkt har skadet deres fysik. En dag står de foran deres store gennembrud.... Pludselig er det, som om deres krop ikke længere kan holde til det fysiske pres... Når man pludselig bliver pålagt et nyt og større ansvar, og forventningerne bliver skruet op, har det en helt konkret virkning på kroppen og fysikken. Angsten og usikkerheden sætter sig i musklerne, og selvom vi ikke umiddelbart mærker det, er vi ikke længere så smidige, kraftfulde eller reaktionsstærke som før... I disse tilfælde kan jeg med behandlingerne gå ind og helt konkret løsne op for musklerne få dem til at slappe af og dermed forebygge skaderne. Men det er mindst lige så vigtigt, at jeg går ind og forbereder atleten mentalt på den nye rolle. Hvis jeg ikke fjerner årsagen til, at musklerne spænder op, kan vi starte forfra et par dage senere (Føli, i Vestergaard, 2006).

Når eliteudøvere ses ud fra en helhedsorienteret kropsofattelse

Vores interesse i netop helhedsorienterede behandlings- og træningstilgange skal ses i lyset af, at både samfundet og det offentlige behandlingssystem er præget af et dualistisk kropssyn. Store dele af samfundet har fokus på en ydre, visuel, målbar, kontrollerbar og objektiv krop. I modsætning hertil repræsenterer alle former for helhedsorienterede tilgange og kropsterapi, som Body-sds, en venden tilbage til kroppen, som et eksistentielt grundlag for menneskelivet. Kropsterapi kan variere meget i form og indhold men arbejder ofte ud fra lignende principper (Young, 2007). Majoriteten af kropsterapiformer – herunder Body-sds, arbejder ud fra den opfattelse, at kroppen huser vores livshistorie – herunder også traumatiske oplevelser, som sætter sig som spændinger og blokeringer. "Our Bodies have become, in effect, our psychic dustbins, and we need to find ways of working with all of these aspects constructively. We cannot ignore the body" (Young, 2007, s. 23). Men i vores moderne livsførelse kommer kroppen ofte til primært at have en ydre funktion. Dog mener vi, at den stigende interesse for helhedsorienterede trænings- og terapiformer skal ses som en aktiv tilbagevendende og erkendelse af, at en anden kropstilgang er nødvendig.

2 <http://www.body-sds.dk/>,

Målet med denne artikel er ikke at hæve kroppen op over bevidstheden men at slå endnu et slag for at udligne den dominerende dualistiske tilgang til krop og bevidsthed og hermed sidestille de to. Kroppen alene giver ingen svar – ej heller gør psyken, det er jo kun det 'halve' menneske, så når vi søger svar, må vi have øje for helhed og sammenhæng. En stigende bevidsthed herom kan muligvis være med til at forklare, hvorfor et stigende antal af atleter bevidst opsøger behandlings- og træningsformer, der arbejder med og fordrer en helhedsorienteret kropstilgang. En erkendelse af at dyrke kroppen eller psyken alene ikke er fyldestgørende, men at arbejdet med sammenhængen kan forbedre, hvordan mennesker – herunder eliteudøvere fremstår, præsterer og mestrer højtspændte og krævende situationer (Strean og Stozzi-Heckler, 2009). Derfor må vi – også i forskningsøjemed – væk fra en opfattelse af kroppen som maskine, og aktivt inddrage kroppen som central for den menneskelige eksistens – herunder vores selvopfattelse og identitet.

Sammenhængen mellem topatletens krop og identitet

Kroppen har betydning for alles identitet, men der er ingen tvivl om at dens betydning forstærkes hos eliteudøvere, der lever af deres krop. Deres identitet er netop konstrueret og fastholdes omkring en krop, der er i fysisk god form, og som kan præstere (Phoenix, Smith & Sparkes, 2007; Phoenix, Faulkner & Sparkes, 2003; Sparkes, 1998).

Professor Andrew Sparkes har arbejdet indgående med skader, kropslige ændringer eller svagheders betydning for sportsudøveres identitet og forhold til egen krop (Sparkes, 1996; Sparkes, 2012; Sparkes & Smith, 2011; Sparkes, Pérez-Samaniego & Smith, 2011; Phoenix, Smith & Sparkes, 2007). Når menneskers krop forandres, skader og skavanker opstår, kan livet pludselig blive problematisk og være præget af usikkerhed (Sparkes, 1996). Den skadede udøver kan føle, at kroppen svigter (Sparkes, 1998), og det er derfor en stor udfordring for alle mennesker, når kroppen ændrer sig eller begrænses. Dette forstærkes hos professionelle idrætsfolk, hvor skader eller svagheder har omfattende konsekvenser. De trues både på deres levevej og identitet (Sparkes & Smith, 2011), så selvom der er tale om fysiske forandringer, har det samtidig store menneskelige konsekvenser.

De aktive udøvere oplever en krop, der topper og er i sine velmagtsdage – en krop, der er stærk, hurtig, kraftfuld, adræt, ungdommelig og uovervindelig, men hvis de fejlagtigt tror, denne krop kan fastholdes, bliver forventningerne til fremtiden problematiske (Phoenix & Sparkes, 2008).

Internationalt ses en øget videnskabelig interesse for skaders betydning for topatleter, hvorfor der er en god forståelse for, hvordan de oplever, håndterer og kommer sig over skader samt, hvordan de konfronterer og håndterer, når deres karriere før tid tvinges til ophør eksempelvis pga. en alvorlig skade (Stewart, Smith & Sparkes, 2011). Anderledes mangelfuld er vores viden omkring, hvordan selvsamme idrætsfolk håndterer alvorlig sygdom, som lige såvel kan true udøvernes fysiske, psykiske og sociale velbefindende samt truer opfattelsen af egen identitet og selvopfattelse. Den sygdomsramte atlet kæmper med de samme stressfaktorer, som hvis han/hun var skadet. Livet og identitet præges af usikkerhed og uforudsigelighed (Stewart, Smith & Sparkes, 2011).

Sportskroppen, som netop er kendetegnet ved at være disciplineret og kontrolleret, udfordres og bliver usikker, når skader og sygdom indtræffer. Samtidig vanskeliggøres ageren i de arenaer udøveren ellers bevæger sig med selvfølgelighed. Sparkes og Smith (2008) beskriver, hvordan mandlige sportsudøvere ofte skjuler, at de har smerter, idet 'klynk' er uforenelig med en identitet som udøver, der som tidligere nævnt, bl.a. er kendetegnet ved at være maskulin og disciplineret (Sparkes & Smith, 2008). Dette kan medvirke til at udøveren isolerer sig i sin krop, som samtidig bliver et fængsel, og forholdet til egen krop tager en negativ drejning (Sparkes & Smith, 2008). Og til trods for at kroppen betegnes som ude af kontrol, opleves det stadig som udøverens eget ansvar at håndtere situationen (Frank, 1991). Hvorfor vi må formode, at der kan være meget at hente, hvis vi kan skabe de optimale betingelser for, at den enkelte udøvers håndtering af skader, sygdom og kropslig forandring. Samtidig bør det inspirere til at dykke endnu dybere ned i sammenhængen mellem krop og identitet samt mulige potentialer for at styrke ovennævnte via en helhedsorienteret kropsopfattelse i behandlings- og træningstilgange.

Yderligere er det væsentligt at holde sig for øje, at en karriere som topatlet ofte er relativt kort (Phoenix, Smith & Sparkes, 2007). Unge udøvere kan derfor bekymre sig om fremtidige kropslige forandringer (Phoenix & Sparkes, 2006). Samtidig gør en karriere som udøver konsekvenser af kropslige forandringer tydelige/åbenlyse tidligere end hos 'almindelige' mennesker (Phoenix & Sparkes, 2006). Hvorfor også kampen mod en aldrende krop, der 'forfalder', bliver en konstant udfordring for mange udøvere (Phoenix, Smith & Sparkes, 2007).

Manglende erkendelse af en forandret krop kan, ifølge Phoenix, Smith og Sparkes, medføre modløshed og angst i og med, at den mest anerkendte identitet, både personligt og socialt, hører den uigenkaldelige fortid til (Phoenix, Faulkner & Sparkes, 2003).

Samtidig tyder undersøgelser på, at jo stærkere atleten identificeres sig med sin idrætsidentitet, jo mindre er sandsynligheden for, at han/hun har afsøgt andre muligheder for karriere, uddannelse eller livsstil, hvorfor de bliver ekstremt sårbare, når deres liv som aktiv udøver trues eller stoppes (Phoenix, Faulkner & Sparkes, 2003; Sparkes, 1998). En trussel der ikke kun opstår ved fremskreden alder, men som i høj grad kan blive en del af hverdagen i forbindelse med skader, klubskifte, manglende resultater mm. – hermed kan usikkerheden blive en konstant faktor i hverdagen. Igen synes at tegne sig en direkte og uomtvistelige sammenhæng mellem atletens fysiske og psykiske velbefindende samt overskud både som professionel og menneske, hvorfor mere dybdegående undersøgelser af helhedsorienterede tilgange burde være en seriøs overvejelse.

Ole for helvede. Han har brækket kravebenet. Det kan du sgu ikke gøre noget ved,” sagde Bjarne med al den indestængte irritation, der kommer af at se et helt års målrettet arbejde blive flået i stykker af sort uheld. Jeg fik ham dog overtalt til at spørge Tyler, om jeg måtte kigge på ham.... Hans krop var naturligt nok helt trukket sammen af chok og smerte, men jeg begyndte med at afspænde ham under fødderne og få hans åndedræt i ro. Derefter kiggede jeg på de konkrete skader (Føli, i Vestergaard, 2006).

Der savnes forskning om helhedsorienterede tilgange til eliteidræt

Artiklen og en kommende undersøgelse henter sin helhedsorienterede kropsforståelse i Merleau-Pontys teori om krop, oplevelse og eksistens, der giver kroppen en central rolle for oplevelse og erfaring samt for dannelse af identitet (Merleau-Ponty, 1962). Den levede krop er dynamisk og foranderlig samt præget af en plasticitet, hvor både krop og identitet gennemgår en livslang læring, tilpasning og udvikling (Strean og Stozzi-Heckler, 2009).

Behandlingsforløb med helhedsorienterede tilgange er sjældne, og der mangler videnskabelig forskning på området (Price, McBride, Hyerle & Kivilahan, 2007). En amerikansk undersøgelse viser, at 16,6 % af de adspurgte anvender helhedsorienterede behandlingsformer i behandlingen af et bredt spekter af 'almindelige' lidelser som eksempelvis kroniske smerter, depression mm. Behandlingerne foregår i kombination med konventionelle medicinske behandlinger samt i tilfælde, hvor det etablerede system har givet fortabt. Generelt oplever de adspurgte positive effekter af de alternative og helhedsorienterede behandlinger, men forskningen på området er stadig sparsom, hvorfor videre og mere dybdegående undersøgelser anbefales (Bertisch, Wee, Phillips & McCarthy, 2009).

Indenfor idrætsfeltet møde vi begreber som idræts-, sports-, krops- og bevægelsespsykologi, hvor kroppen er centralt placeret (Stelter, 1995; Winther, 2009). Idrætspsykologien beskriver forholdet mellem krop, identitet og selvopfattelse samt sammenhængen mellem smerte, krop og psyke. I sportspsykologien fokuseres primært på sammenhængen mellem krop og psyke i forhold til præstation og motivation. Den internationale forskning i idrætspsykologi synes dog primært at have en positivistisk og naturvidenskabelig tilgang (Stelter, 1995; Winther, 2009). At benytte en sådan tilgang kan styrke chancer for at få anerkendelse i den akademiske verden, men fjerner samtidig undersøgelsens fokus på eliteidrætsudøverens som helt menneske. Samtidig forsvinder muligheden for at danne os et billede af, hvordan helhedsorienterede krops- og træningstilgange har indflydelse på både sportslige præstationer samt atleternes fysiske og psykiske velbefindende.

Behandler Ole Kåre Føli, der med sine tryk, kiropraktiske knæk og massage af kroppens energipunkter giver mig et tiltrængt serviceeftersyn af krop og sind. Spændinger, ophobet frustration og de mange tårer efter skilsmissem har sat sine spor på min krop. Under en af behandlingerne beslutter jeg mig for, at han skal med som behandler på Touren (Bjarne Riis, i Pedersen, 2012).

Internationalt findes omfattende videnskabeligt materiale om *embodiment* samt forskningslitteratur om de dybere dynamikker mellem krop og bevidsthed i forbindelse med kropsterapi (Winther, 2009), og der ses en stigende anerkendelse af, at det følelsesmæssige har indflydelse på sportspræstationer, og det derfor er nødvendigt at opfatte krop og psyke som en helhed (Strean og Stozzi-Heckler, 2009). Som sportspsykologerne Strean og Stozzi-Heckler udtrykker det: "There is much to be gained by exploring a perspective that brings mental, emotional, and the physical aspects of the self together" (Strean og Stozzi-Heckler, 2009, s. 91). I kraft af at det er gennem *hele* vores krop vi oplever både andre mennesker og omverdenen, bliver kroppen også udgangspunktet, hvorfra vi udvikler og dyrker vores sportslige ydeevne fysisk såvel som mentalt (Strean og Stozzi-Heckler, 2009). Hertil ses internationalt mindre undersøgelser, der tager fat i en helhedsorienteret kropsopfattelses

betydning for atletisk træning og præstation. Fælles for de helhedsorienterede tilgange er en integration af krop, bevidsthed og livssammenhæng (Mehling, Wrubel, Daubenmeier, Price, Kerr, Silow, Gopisetty & Stewart, 2011). Men som sagt, er viden omkring helhedsorienterede krops- og træningstilgange sparsom, hvorfor arbejdet med at afdække Body-sds' potentiale, som case, er oplagt.

Trods den holistiske krop og bevægelsens manglende tilstedeværelse indenfor feltet og i videnskaben, ses, som tidligere nævnt, en voksende anerkendelse af, at krop og bevidsthed er uadskillelige, at kroppen er både dynamisk og organisk samt, at der i individet er forankret både samfundsmæssige og kulturelle betydninger, som kan aflæses i bevægelse og krop (Winther, 2009). En fremtidig undersøgelse af Body-sds lægger sig opad disse tanker – i en invitation til en bredere diskussion af potentialer i helhedsorienterede kropstilgange i både behandling og træningstilbud rettet mod eliteudøvere.

I jagten på svar

Vi ved, at mange udøvere og almindelige mennesker opsøger Body-sds hver eneste dag. Men vi ved meget lidt om hvorfor og hvad de får ud af det. Derfor hverken kan eller vil en undersøgelse af potentialerne i Body-sds i forhold til optimering af sportslige præstationer tjene som en blåstempling. Målet er ej heller at fremhæve Body-sds som isoleret tiltag, men der mangler forskning, der belyser behandlings- og træningssystemer med udgangspunkt i en helhedsorienteret kropsofattelse.

Ambitionen om en fremtidig undersøgelse af Body-sds tager udgangspunkt i en kritik af, at der i arbejdet med eliteudøveres krop og præstationsevne primært fokuseres på fysiologiske parametre samt, at kroppens betydning i mentaltræning ofte overses. En helhedsorienteret kropsofattelse er derfor samtidig en indirekte kritik af metoder og teorier, der fastholder en adskillelse af krop og bevidsthed i både undersøgelsen af og arbejdet med at forbedre sportslige præstationer. Det foreslåede projekt tager afsæt i en krop, der ikke kan måles og beskrives i nøjagtighed via videnskabelige testmetoder (Winther, 2009), hvorfor en undersøgelse af feltet ikke vil kunne præsentere endegyldige og definitive svar på opstillede forskningsspørgsmål. Et kvalitativt kropsfænomenologisk feltarbejde vil derimod kunne belyse den enkelte udøvers oplevelser og erfaringer med Body-sds idet, den unikke fortælling samtidig kan rumme noget almengyldigt. Undersøgelsen vil derfor kunne pege i retning af, hvorvidt det er ønskeværdigt, i højere grad, at tage udgangspunkt i en helhedsorienteret kropsofattelse i arbejdet med eliteidrætsudøvere på tværs af discipliner.

Potentialer en i fremtidig undersøgelse af Body-sds

Vi har med denne artikel forsøgt at tegne et billede af et uafsøgt felt i forhold til potentialer i træning og behandling i forhold til eliteudøvere med afsæt i en helhedsorienteret kropsofattelse og -tilgang. Artiklen lægger op til en undersøgelse, der kan kaste lys over følgende spørgsmål: Kan vi, når vi opfatter krop og bevidsthed som uadskillelige i træning

og behandling, skabe en styrket sammenhæng og helhed mellem topidrætsfolks fysiske og mentale træning samt velbefindende? Kan Body-sds, med udgangspunkt i det hele menneske både i træning, behandling og optimering af sportslige præstationer, medvirke til at undgå skader, højne velbefindende, skabe følelsesmæssig balance og samtidig være med til at forlænge en aktiv karriere på topniveau?

Interessen i Body-sds er hermed en invitation til dialog om en helhedsorienteret kropsforståelses betydning i forhold til behandlings- og træningsformer i forhold til eliteudøvere. Det er samtidigt et udtryk for en nysgerrighed og et ønske om videnskabeligt at dykke endnu dybere ned i sammenhængen mellem krop, identitet, skader og sygdom, i håbet om at yderligere viden kan belyse potentialerne i, hvorvidt helhedsorienterede behandlings- og træningstilgange, som Body-sds, kan tilgodese dette. Hermed bliver foreslået forskningsprojekt en undersøgelse af, om det er *her* danske (og udenlandske) atleter fremover kan sætte ind og dermed sikre, at de kommer til at stå øverst på medaljeskallen. Og kan mestre sig selv.

Litteratur

- Bertisch, S. M., Wee, C. C., Phillips, R. S. & McCarthy, E. P. (2009). *Alternative mind-body therapies used by adults with medical conditions*, Journal of Psychosomatic Research, 66, pp. 511-519.
- Frank, A. (1991). *At the will of the body: Reflections on illness*, Houghton Mifflin Co.
- Helge, E.W. (2009). *Anbefalinger der fremmer toppræstationer – Elitesport med høj intensitet*, Team Danmark og Institut for Idræt, Københavns Universitet
- Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., Gopisetty, V. & Stewart, A. L. (2011). Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies, *Philosophy, Ethics and Humanities in Medicine*, 6:6.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Kroppens fænomenologi*, 1945, oversat efter *Phénoménologie de la perception, I. del ("Le Corps")*, Edition Gallimard 1945, den danske udgave Det lille Forlag, Frederiksberg 1994
- Pedersen, L.S. (2010). *Riis*, People's Press
- Phoenix, C., Faulkner, G. & Sparkes, A.C. (2003). Athletic identity and self-ageing: the dilemma of exclusivity, *Psychology of Sport Exercise* 6, pp. 335-347.
- Phoenix, C., Smith, B. & Sparkes, A. C. (2007). Experiences and Expectations of Biographical Time among Young Athletes – a life course perspective, *Time & Society*, vol. 16, no. 2/3, pp. 321-252.
- Phoenix, C. & Sparkes, A. C (2006). Keeping it in the family: narrative maps of ageing and young athletes' perception of their futures, *Ageing & Society*, 26, pp. 631-648.
- Phoenix, C. & Sparkes, A. C (2008). Athletic bodies and aging in context: The narrative construction of experienced and anticipated selves in time, *Journal of Aging Studies*, 22, pp. 211-221.
- Price, C. J., McBride, B., Hyerle, L. & Kivlahan, D. R. (2007). Mindful awareness in body-oriented therapy for female veterans with post-traumatic stress disorder taking prescription analgesics for chronic pain: a feasibility study, *Alternative Therapies in Health and Medicine*, vol. 13, no. 6
- Sparkes, A. C. (1996). *The Fatal Flaw: A Narrative of the Fragile Body-Self*, Qualitative Inquiry, Vol. 2, No. 4, pp. 463-494
- Sparkes, A. C. (1998). Athletic Identity: An Achilles' Heel to the Survival of Self, *Qualitative Health Research*, vol. 8, no. 5, pp. 644-664.
- Sparkes, A. C. (2012). *Fathers and Sons: In Bits and Pieces*, Qualitative Inquiry, Vol. 18, No. 2, s. 174-185
- Sparkes, A. C., Pérez-Samaniego & Smith, B. (2011). Social comparison processes, narrative mapping and their shaping of the cancer experience: A case study of an elite athlete, *Health* 1-22 (Sagepub)
- Sparkes, A. C. & Smith, B. (2008). Men, spinal cord injury, memories and the narrative performance of pain, *Disability & Society*, vol. 23, no. 7, pp. 679-690.
- Sparkes, A. C. & Smith, B. (2011). Inhabiting different bodies over time: narrative and pedagogical challenges, *Sports, Education and Society*, Vol. 16, No. 3, pp. 357-370

- Stelter, R. (1995). *New approaches to Exercise and Sport Psychology – Critical Reflections and Useful Recommendations*, i Stelter, R. & Roessler, K. K.: *New approaches to Sport and Exercise Psychology*, pp. 13-30.
- Stewart, C., Smith, B. & Sparkes, A. C. (2011). Sporting autobiographies of illness and the role of metaphor, *Sport in Society*, vol. 14, no. 5, pp. 581-597.
- Strean, W. B. & Strozzi-Heckler, R. (2009). (The) Body (of) Knowledge: Somatic Contributions to the Practice of Sport Psychology, *Journal of applied psychology*, 21, pp. 91-98.
- Vestergaard, L. (& Føli, O. K.) (2006). *Mit indre rum – samtaler med kroppen*, Borgen
- Winther, H. (2009). *Bevægelsespsykologi – kroppens sprog og bevægelsens psykologi med udgangspunkt i danseterapiformen dansergia*, Ph.d.-afhandling, Institut for Idræt, København.
- Young, C. (2007). One hundred and fifty years on: The history, significance and scope of body psychotherapy today, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 1, pp. 17-28.