

Kropsbevidsthed på skemaet

© **Tanja Thinggaard Andersen & Malene Norup Stolpe**
Københavns Professionshøjskole

(Førsteforfatterskab er delt ligeligt og artiklen citeres i alle henseender ”Andersen & Stolpe, 2018”).

Publicerat på idrottsforum.org 2018-02-05

Trivsel er et begreb som er kommet på dagsordenen i den danske folkeskole. Hidtil har der været en forskningsmæssig interesse for at undersøge sammenhænge mellem forskellige kategorier af fysisk aktivitet og trivsel. I nærværende projekt ønsker vi at tage et lidt andet afsæt i forhold til trivsel idet vi har valgt at undersøge hvordan psykomotoriske kropsbevidstheds aktiviteter kan bidrage til at styrke børns kropslige handlekompetencer i skole og hverdagsliv med henblik på at fremme trivsel og sundhed i et livslangt perspektiv. De psykomotoriske aktiviteter er kendetegnet ved at spænde over både bevægelsesorienterede aktiviteter og ro/hvile aktiviteter med fokus på afspænding af kroppen. Igennem et ti ugers forløb har fem 7 klasser deltaget i et psykomotorisk undervisningsforløb 3 gange om ugen. Efterfølgende er det igennem et kvalitativt fokusgruppinterview blevet undersøgt hvordan eleverne oplever fænomener i forhold til kropsbevidsthed på baggrund af den gennemførte undervisning.

Undersøgelsen viser at eleverne i det psykomotoriske undervisningsforløb udvikler en spirende kropsbevidsthed som kommer til udtryk som en bevidst opmærksomhed på den indre kropslige sansning i undervisningsrummet. Derudover viser undersøgelsen også at den spirende kropsbevidsthed lader sig overføre til det levede hverdagsliv som en form for kropslig handlekompetence, der gør eleverne i stand til at have en indre undersøgelsesdialog med kroppen i hverdagslivet. I lyset af de undersøgte processer ønsker vi med undersøgelsen at pege på samt diskutere hvordan kompetencer relateret til udvikling af kropsbevidsthed kan bidrage til at understøtte børns trivsel og generelle sundhed i en skolekontekst.

I 2015 etableredes projektet ”Psykomotorisk undervisning i folkeskolen”, hvor forfatterne i nært samarbejde planlagde, gennemførte og evaluerede projektet under vejledning af Steen Schytte Olsen, lektor, PhD ved Psykomotorikuddannelsen, UCC. Projektet har været forankret i forskningsprogrammet ”Sundhed”, Professionshøjskolen UCC. Forfatterne modtog supervision fra Stine Klein Degerbøl, adjunkt, PhD, UCC.

--- o ---

TANJA THINGGAARD ANDERSEN er uddannet kandidat i pædagogisk psykologi og psykomotorisk terapeut og har været ansat ved Psykomotorikuddannelsen, Professionshøjskolen UCC siden 2013. Tanja er ansat som lektor og underviser i nærværs- og opmærksomhedsprocesser, samt i psykomotoriske bevægelsesfag på Psykomotorikuddannelsen og er ligeledes vidensmedarbejder i UCC forskningsprogram ”Sundhed”. Tanja er særligt optaget af kropslige og sanselige læreprocesser og udviklingen af disse hos børn og unge..

MALENE NORUP STOLPE er uddannet i kandidat i humanfysiologi fra Københavns Universitet og har siden 2013 været ansat ved Psykomotorikuddannelsen, Professionshøjskolen UCC. Malene er i dag ansat som lektor og underviser i naturvidenskabelige fag ved Psykomotorikuddannelsen og er vidensmedarbejder i UCC’s forskningsprogram ”Sundhed”. Malene har gennem de sidste år haft særligt fokus på sundhedsfremme samt på træning af kropsbevidsthed hos børn og unge og særligt de neurofysiologiske mekanismer forbundet hertil.

Der er måske sådan, nu hvor jeg mærker kroppen mere, så er der måske, altså hvis man synes, at man er træt og sådan, og der er en ven der spørger, om man vil et sted hen, så, så tænker man lige på sin krop... og så siger man, ej det ved jeg ikke, jeg, jeg er altså ret træt og ja, sådan lige se om ens krop også er med på det...

(Lasse)

Baggrund for undersøgelsen

I den danske folkeskole er trivsel et begreb, der igennem de senere år, er blevet mere centralt. Dette kommer blandt andet til udtryk i den nye folkeskolereform som blev indført i 2014 (Retsinformation, 2016). Igennem en årrække har der forskningsmæssigt været rettet fokus mod sammenhænge mellem trivsel og forskellige kategorier af fysisk aktivitet (Pedersen et al., 2016). Det er kendetegnet for denne forskning, at der mest er fokus på fysisk aktivitet, som påvirker biologiske og fysiologiske processer i kroppen og dermed kan virke fremmende på for eksempel kognitive funktioner (Pedersen et al., 2016).

I nærværende projekt har vi valgt at tage et andet afsæt i forhold til trivsel, idet vi har valgt at fokusere på sammenhænge mellem trivsel og sundhedsfremme på den ene side og kropslige aktiviteter, der understøtter kropsbevidsthed på den anden side. I projektet "Psykomotorisk undervisning i folkeskolen" har vi undersøgt, hvordan psykomotoriske kropsbevidsthedsaktiviteter og afspændingsterapi kan bidrage til arbejdet med at fremme børn og unges trivsel i en dansk folkeskole. Anledningen til at igangsætte undersøgelsen var, at der i Folkeskolereformen af 2013 blev åbnet op for flere faggrupper i den understøttende undervisning på alle folkeskolens klassetrin, og samtidig peger forskning på, at unges trivsel er under pres, særligt er dette en tendens i de ældre klassetrin (Due et al., 2011).

I de psykomotoriske aktiviteter har der været fokus på at skabe rum for sanselige og oplevelsesorienterede læreprocesser (Hiim & Hippe, 2007; Kissow & Pallesen, 2017). Med udgangspunkt i det psykomotoriske kernebegreb kropsbevidsthed, har vi tilrettelagt undervisningsaktiviteter, hvor der har været fokus på fysisk aktivitet, afspænding og refleksion. Aktiviteterne har både haft et individuelt og et socialt mestringsspektiv. Formålet med undervisningsformen og aktiviteterne har været at understøtte såvel sociale,

psykologiske som fysiske parametre, alle af betydning for individets trivsel (Wistoft & Grabowski, 2010).

Den psykomotoriske praksis er kendetegnet ved at have et ressourceorienteret perspektiv på samspillet mellem krop og sundhed (Antonovsky, 2000). Med udgangspunkt i individet arbejder terapeuten oplevelses- og handlingsorienteret med fokus på mental såvel som fysisk sundhed (Probst, 2010). Professionen ligger inden for det sundhedspædagogiske felt, og har de sidste år taget antrit til at blive en del af den tværprofessionelle faggruppe i den danske folkeskole, hvor de psykomotoriske terapeuter blandt andet skal arbejde med at understøtte den fagfaglige undervisning, såvel som at understøtte eleverne i individuelle og sociale trivselsprocesser gennem kropslige aktiviteter.

I projektet har vi gennem et kvalitative fokusgruppeinterview undersøgt, hvordan eleverne på syvende klassetrin i en folkeskole oplever kropsbevidsthed samt samspillet mellem krop, emotion og kognition på baggrund af den gennemførte undervisning.

Undersøgelsen ønsker, at belyse, hvordan kropsbevidsthed kan bidrage til at styrke børns *kropslige handlekompetencer* i skole- og hverdagsliv. I projektet er det blevet undersøgt, hvordan eleverne har arbejdet med at udvikle kompetencer relateret til kropsbevidsthed i en skolemæssig kontekst.

Formålet med at fokusere på kropsbevidsthed hos nærværende målgruppe er at fremme sundhed og trivsel i et livslangt læringsforløb, og som det fremgår af den internationale rapport af WHO omhandlende skolebørns trivsel, skal vi: “turn this vulnerable age into an age of opportunity” (Currie et al., 2012).

Projektets metoder

Projektet forløb over et skoleår. Til projektet blev der rekrutteret fem 7. klasser fra samme skole. Efter aftale med skolens ledelse blev den psykomotoriske undervisning gennemført i 7. klassernes “motionsbånd”, som var planlagt i deres skema til at ligge fra kl.9.30-10.15 alle skoledage. De involverede elever deltog i en periode på 10 uger i psykomotorisk undervisning tre gange pr uge af en varighed på 30-45 min. pr. gang, således at eleverne to gange pr uge deltog i 30 min psykomotorisk undervisning og en gang pr. uge i 45 min.

En gruppe elever blev efter de 10 ugers psykomotorisk undervisning inviteret til at deltage i et fokusgruppeinterview. I interviewet deltog syv elever,

4 drenge og 3 piger. Alle elever var fra samme klasse og havde kendt hinanden 3/4 af et skoleår. Interviewet blev afholdt i et lokale på skolen. Formålet med interviewet var at få indblik i, hvordan eleverne havde oplevet den psykomotoriske undervisning, og om de kunne bruge den viden og færdigheder fra undervisningen i andre sammenhænge.

Interviewet på 45 min. blev transskriberet og renskrevet af en projektmedarbejder, som ikke deltog ved interviewet. Efter transskriptionen blev datamaterialet overført til analyseprogrammet Nvivo. Første gennemgang af materialet skete med et "åbent" blik uden et teoretisk filter. Ved gennemgangen fik vi øje på fænomener og begreber, som vi i anden gennemgang kodede materialet ud fra eksempelvis; "kropssprog" (1. kodningsfase). Efter denne kodning lavede vi koder, som blev valgt ud fra nogle af de udsagn, som eleverne kom med, fx "Det var dejligt", hvorfra valgtes ordet "dejligt", som en kode (2. kodningsfase). I sidste kodningsfase udvalgte vi underkoder som eksempelvis "en indre dialog med kroppen", "et sprog fra kroppen", "at sanse, mærke, føle" som underkoder for en mere detaljeret gruppering af citaterne fra interviewet. Efter sidste kodningsfase opsatte vi inklusions- og eksklusionskriterier for, hvilke koder vi ønskede at inddrage i den senere analyse af data. På baggrund af ovenstående kodningsproces valgte vi at forfølge nogle udvalgte fænomener i analysen. I denne artikel vil vi udfolde følgende fænomener; Spirende kropsbevidsthed og Kropslige handlekompetencer med afsæt i kropsbevidsthed. Alle navne i forbindelse med citater i denne artikel er opdigtede.

Psykomotoriske aktiviteter og undervisningsmetoder

I projektet blev der undervist i psykomotoriske aktiviteter efter grundprincipper fra psykomotorisk undervisning. Grundtanken bag undervisningen er at arbejde med kroppen som centralt fokuspunkt i oplevelsesorienteret perspektiv med henblik på at fremme såvel fysisk som mental sundhed. De psykomotoriske aktiviteter spænder mellem bevægelsesorienterede aktiviteter og afspændingsorienterede ro-hvile-aktiviteter. Formålet med begge former for aktiviteter er at arbejde med at udvikle kompetencer relateret til kropsbevidsthed i såvel bevægelses- som ro-hvile-aktiviteter. Derudover er et gennemgående element i undervisningen korte edukative oplæg om forskellige temaer, som fx sanser og følelser. Som afslutning på hver undervisningsgang er der fokus på refleksion og verbalisering, som faciliterende

og bevidstgørende metode relateret til arbejdet med kropsbevidsthed. Refleksionen tager udgangspunkt i spørgsmål, stillet af den psykomotoriske terapeut, omkring oplevelser relateret til kropsbevidsthedsaktiviteterne. Spørgsmålene kan for eksempel dreje sig om at verbalisere og italesætte sansninger og kropsfornemmelser forbundet til forskellige øvelser og aktiviteter. Refleksionsøvelserne har i projektet bidraget til, at eleverne har udviklet kompetencer til at verbalisere kropslige oplevelser og sansninger. I det kvalitative fokusgruppeinterview har vi stillet samme type spørgsmål som i undervisningen. Således er der i interviewet blevet trukket på de kompetencer i verbalisering, som er blevet udviklet i undervisningen, og vi har igennem elevernes verbalisering fået sproglig adgang til de kropslige oplevelser, som vi har interesseret os for i projektet.

De psykomotoriske aktiviteter og undervisningsmetoder tager udgangspunkt i et helheds- og ressourceorienteret perspektiv på krop og sundhed. Det helhedsorienterede perspektiv kommer blandt andet til udtryk i fagets inspirationskilder, der stammer fra forskellige teoretiske domæner og retninger. Det idéhistoriske grundlag for den psykomotoriske tilgang til krop, sundhed og læring udspringer således fra kropsfænomenologien og Merleau Pontys begreb om ”den levede krop” (Merleau-Ponty, 1994). Undervisningen er i sin form dog inspireret af kognitiv adfærdsterapi og *den kognitive diamant*, der illustrerer samspillet mellem tanker, følelser, fysiske fornemmelse og adfærd (Rosenberg, 2012).

I psykomotorisk undervisning anvendes den kognitive diamant som en overordnet ramme, der rammesætter et helhedsorienteret perspektiv i undervisningen. Dette kommer for eksempel til udtryk ved, at der i undervisningsrummet undersøges sammenhænge mellem forskellige kropsholdninger og bevægelsesmønstre samt følelser og tanker, eller at der undersøges sammenhænge mellem forskellige følelser og indre kropslige sansninger. Udover dette bruges den kognitive diamant også som en mere overordnet didaktisk model til planlægningen af den psykomotoriske undervisning. Med afsæt i ”diamanten” skabes der således rum for helhedsorienterede og multimodale læreprocesser, hvor der lægges vægt på såvel et oplevelsesorienteret, et erfaringsbaseret, et sanseorienteret samt et kognitivt orienteret perspektiv på læreprocessen.

Hvad er kropsbevidsthed?

Psykomotorikkens videnskabsteoretiske ståsted er funderet i tværfagligt videnskabssyn bestående af det humanvidenskabelige, naturvidenskabelige og sundhedsvidenskabelige genstandsfelt. Måden at anskue kroppen og mennesket på er tværvideenskabelig, og det afspejles også i kernebegrebet *kropsbevidsthed*, som er nærværende artikels centrale analysebegreb, og som vi skriver frem igennem artiklen. Vi tager således afsæt i kropsbevidsthedsbegrebet, som det er kommet til udtryk i traditionel psykomotorisk og afspændingspædagogisk praksis. Derefter underbygger vi begrebet med et naturvidenskabeligt fysiologisk perspektiv, hvor der er fokus på de neurofysiologiske sammenhænge i forståelsen af kropsbevidsthed. Til sidst skriver vi os ind i artiklens centrale perspektiv: det fænomenologiske perspektiv på kropsbevidsthed, hvor der er fokus på den subjektive oplevelse af kroppen.

Kropsbevidsthed i psykomotorisk kontekst

Psykomotorik som profession bygger historisk på afspændingspædagogikken, som har en lang tradition bag sig og er udviklet af pionerer inden for kunst, ballet og skuespil; Gerda Alexander, Marussia Bergh og Ingrid Prahm (Akasha, 2013). I den danske afspændingspædagogiske tradition er der gennem tiden blevet arbejdet med en række af forskellige perspektiver relateret til kropsbevidsthedsbegrebet indenfor forskellige grene af faget, fx: Kropsformnelse, kropssansning, kropsbevidsthed, kropsoplevelse samt kropsopfattelse (Brantbjerg, 2007; Jørgensen, 1999; Jørgensen, 2007; Moltke, 2001; Ryborg, 1996).

En af de dominerende tendenser i begrebsterminologien indenfor afspændingspædagogikken har været en funktionel opdeling i en to-delt model bestående af begrebsparret *kropsbevidsthed* og *kropsoplevelse* (Jørgensen, 2007). Der er imidlertid ikke konsensus omkring betydningsindholdet i begrebsparret, men kendetegnende for begrebsopdelingen er en forståelse af *kropsbevidsthed*, som en form for nøgtern og objektiv viden om egen krop baseret på blandt andet sansning af kroppen. *Kropsoplevelsen* derimod forstås som en mere subjektiv oplevelse af kroppen, som er påvirket af fx følelser, drømme og forestillinger (Moltke, 2001; Ryborg, 1996).

Det ligger mere eller mindre underforstået i definitionerne af begrebsparret: *kropsbevidsthed* – *kropsoplevelse*, at *kropsbevidstheden* reelt ikke er en

objektiv viden, men snarere en teoretisk arbejdsmodel eller en abstrakt referenceramme (Jørgensen, 2007; Ryborg, 1996). Formålet med at konstruere en teoretisk arbejdsmodel i relation til kropsbevidsthedsbegrebet skal ses i lyset af et af de genstandsfelter, som afspændingspædagogikken traditionelt har rettet sig mod, nemlig det psykiatriske felt. Begrebsopdelingen har således blandt andet haft den funktion i praksis, at den er blevet brugt til at arbejde stabiliserende og jeg-styrkende med mennesker med forstyrrede og forvrængede kropsopfattelser indenfor det psykiatriske område (Jørgensen, 2007; Moltke, 2001).

I dette projekt er det imidlertid vigtigt at understrege, at vi har valgt at tage et andet perspektiv og gå bort fra to-delingen af begrebet. Dette skal ses i lyset af, at vores genstandsfelt og formål er et andet, samt at vores afsæt i artiklen er fænomenologisk. Fra den traditionelle afspændingspædagogiske praksis tager vi afsæt i kropsbevidsthed, som en viden omkring kroppen, baseret på bevidst registrering af sanseindtryk fra kroppen. Vi lægger i midlertidig vægt på, at denne viden er subjektiv og til enhver tid farvet af mentale tilstande og processer. Det er netop det sidste perspektiv, vi gerne vil være med til at tydeliggøre med inddragelse af et fænomenologisk perspektiv på kropsbevidsthed, som bliver udfoldet senere. Først vil vi dog underbygge kropsbevidsthedsbegrebet med et neurofysiologisk perspektiv, hvor der er fokus på de fysiologiske processer, der ligger bag sansningen af kroppen.

Et neurofysiologisk grundlag for kropsbevidsthed

I arbejdet med kropsbevidsthed i en psykomotorisk kontekst indgår det neurofysiologiske system som et grundlag for, at der overhovedet kan tales om kropsbevidsthed. Det er fysiologisk set særligt kroppens sensoriske del af nervesystemet og sansninger fra kroppen i forskellige situationer, som man ønsker at rette deltagerens opmærksomhed imod.

Både når vores krop er i bevægelse eller hvile, sendes der konstant sensorisk information fra kroppen. Den sensoriske del af nervesystemet er en fundamental nødvendighed for, at vi kan fungere motorisk, og uden et vel-fungerende sensorisk system, vil vi ikke være i stand til at korrigere og koordinere selv de mest simple bevægelser eller kunne registrere forandringer i kroppen i en højere eller lavere grad af bevidsthed (Christiansen et al., 2016).

I den sensoriske del af nervesystemet finder, vi foruden de sanser, som reagerer på eksterne stimuli, også kroppens indre sanser (Christiansen et al., 2016). Tilsammen har disse til funktion at sende information om fysiologiske forandringer i kroppen. I nærværende artikel vil vi fokusere på de indre sanser, der kaldes for *intero- og proprioceptive sanser* (Schibye & Klausen, 2011). I den psykomotoriske undervisning har der været en lang række af forskellige aktiviteter, både elementer med aktivitet, men også elementer med særligt fokus på afspænding. En måde at blive særligt opmærksom på interoceptiv sansning er eksempelvis ved afspændingsmetoden “*Spænd op – spænd af*”, som er en progressiv afspænding (Akasha et al., 2013). I denne afspænding får deltageren en meget konkret oplevelse af, hvordan et område af kroppen sanses, når det er afspændt, og hvordan det sanses, når kropsdelen er spændt. Således er det de interoceptive sanser, der sender information om tilstande inde i kroppen (Craig, 2002), dette er den sensoriske information, som vi modtager fra flere af kroppens væv (Craig, 2003). Kroppens væv sender os således konstant sensoriske informationer, og eksempelvis får vi information fra mavesækken, når den efter et måltid bliver udspilet. Den information omsætter vi til mæthedsfornemmelse, idet sanseinformationen når de sensoriske dele af hjernen, der er involveret i netop disse processer.

Interoceptive sanser adskiller sig fra proprioceptiv sansning, som primært bruges som led- og stillingssans i en sansemotorisk kontekst. Ligeledes adskiller interoceptiv sansning sig fra eksteroception, som responderer på eksterne stimuli. Interoceptiv sansning referer til kroppens interne forandringer. Det drejer sig fx om sanseinformationer fra kroppens bindevæv og fascia (Schleip et al., 2014).

Som tidligere nævnt er der både i hvile og ved aktivitet sensorisk aktivitet. Vi har i højere eller lavere grad bevidsthed rettet mod den interoceptive sansning fra kroppens væv, men ved at lave forskellige aktiviteter og øge bevidstheden rettet mod denne information, kan vi øve os i at blive mere bevidste om interoceptiv sansning. Psykomotoriske undervisningsaktiviteter er et godt eksempel på aktiviteter, der kan bidrage til en øget opmærksomhed på den interoceptive sansning. Aktiviteterne kan kræve fysisk aktivitet, men kan også være aktiviteter, der netop ikke kræver høj aktivitet, men det modsatte – nemlig ro-hvile-aktivitet.

Fra periferien ledes sanseinformationer til primære sensoriske cortex. Disse specifikke dele af cortex er involveret i individets forsøg på at kontrollere en række af interne kropslige tilstande såsom smerte, temperatur, hjertefrekvens og arousal (Zaki et al., 2012). Desuden er et særligt område

af cortex tilknyttet interoceptiv sansning, det drejer sig om den anteriore insula (Craig, 2009).

Når interoceptive sanseinformationer når frem til cortex, bliver de via metakognitive processer koblet til vores følelser (Craig, 2003). Sammenhængen mellem følelser og interoceptiv sansning er undersøgt og et sammenfald af aktivitet ses blandt andet i *anterior insula* ved interoceptiv sansestimulation og aktivering af emotionel oplevelse (Zaki et al., 2012).

Interoception interagerer med kognitive funktioner og emotioner og flere forskningsgrupper har undersøgt, hvorledes der er sammenfald med aktivitet i den anteriore insula, ved eksponering af følelsesstimuli eller ved registrering af forandringer internt i kroppen. I disse studier har man undersøgt deltageres evne til at differentiere egne hjerteslag, som blev betegnet *interoceptiv præcision* (Fukushima et al., 2011; Zaki et al., 2012).

I nærværende artikel er fokus ikke på interoceptiv præcision, men her er fokus rettet mod *interoceptiv opmærksomhed*, som kan beskrives, som den opmærksomhed der rettes mod interoceptiv sansning (Garfinkel et al., 2015). Interoceptiv opmærksomhed kan også beskrives som en metakognitiv opmærksomhed på interoceptiv præcision (Garfinkel et al., 2015).

I psykomotorisk kontekst kan vi eksemplificere interoceptiv opmærksomhed med en øvelse, hvor der rettes opmærksomhed mod forandringer i vævet. I projektet har eleverne lavet øvelser med bolde. Eleverne stod op og skulle trille små hoppebolde under deres fodsåler. Øvelsens formål er at stimulere vævet og øge den interoceptive opmærksomhed mod denne del af kroppen. Der er ikke tale om, at eleverne skal forholde sig til hvor stor en forandring de oplever i vævet, altså interoceptiv præcision, men blot at der er en øget opmærksomhed rettet mod det område af kroppen, som er blevet stimuleret. Dermed er det den interoceptive opmærksomhed, der fremøves.

Evnen til at “lytte til kroppen” og have en bevidsthed om, hvad kroppen “har brug for” i en given situation stiller krav til vores bevidsthed. Vi kan stå eller gå eller spille bold uden at lægge mærke til, hvordan kroppen sanser disse fysiske forandringer. At vi kan det, skyldes både intero- og proprioceptiv og eksteroceptiv sansning. Vi kan ikke lukke for den sensoriske information, som vi modtager fra kroppens væv, den vil være der så længe, vi har et velfungerende sensorisk system. Til gengæld kan vi øge bevidstheden om de intero- og proprioceptive sansninger. Ved at øge opmærksomheden på de sansninger, som ikke kun har med led og stilling at gøre, men de sansninger, som har at gøre med for eksempel spændingstilstande i vores væv, kan vi blive bevidste om kroppens tilstande. Denne bevidstgørelse ligger i det psykomotoriske kernebegreb kropsbevidsthed. Projektet har haft fokus

på interoceptiv opmærksomhed, som kan være et bud på den fysiologiske fagterminologi for det psykomotoriske begreb kropsbevidsthed.

Et fænomenologisk grundlag for kropsbevidsthed

Den interoceptive sansning, som i et fysiologisk perspektiv ligger til grund for den objektive registrering af kropslige forandringer, bliver fortolket og sat i kontekst af individet. Derfor vælger vi her også at anskue kropsbevidsthed i et fænomenologisk perspektiv, da vi vil undersøge, hvordan individet oplever sansninger. Det fænomenologiske udgangspunkt for kropsbevidsthed baserer sig på professor Wolf Mehlings fænomenologiske definition, som citeres her:

Body awareness involves an attentional focus on and awareness of internal body sensations. Body awareness as we define it here, is the subjective, phenomenological aspect of proprioception and interoception that enters conscious awareness, and is modifiable by mental processes including attention, interpretations appraisal, beliefs, memories, conditioning, attitudes and affect (Mehling et al., 2011).

Ligesom Mehling er vi, i vores perspektiv på kropsbevidsthed, særligt optaget af den indre kropslige bevidsthed, som er orienteret mod interoceptiv sanseinformation fra kroppens indre sanser, samtidig med at vi erkender, at denne form for perception i høj grad er påvirket af eksterne orienterede stimuli, som vi også sanser. Det er også vigtigt at understrege, at perspektivet på kropsbevidsthed, som vi her arbejder med, er subjektivt og fænomenologisk orienteret. Der er altså ikke tale om kropsbevidsthed, som et objektive fænomen, men som en subjektiv orienteret oplevelse af indre sansninger, der er farvet af levet liv – holdninger, følelser og erindringer.

I denne artikel vil vi tilføje et lag til begrebet kropsbevidsthed, der retter sig mod det felt, som vi undersøger, nemlig folkeskolen. Eftersom vi ikke har et kropsterapeutisk ærinde i projektet, men mere et lærings- og udviklingsorienteret perspektiv på kropsbevidsthed, er det nødvendigt at vi tilføjer en dimension til begrebet, der retter det mere mod læring end mod terapi. Her er vi inspireret af humanistisk idrætsfaglig forskning, der blandt andet har fokus på kropskompetencer (Stelter, 2002) og kropslige og æstetiske læreprocesser (Degerbøl, 2017; Svendler Nielsen, 2008).

Spirende kropsbevidsthed

I undervisningen har vi haft fokus på, at eleverne fik rum til at udvikle en spirende fornemmelse for interoceptiv opmærksomhed, altså en begyndende bevidst opmærksomhed på kroppens indre sansning. I det kvalitative interview og analysen heraf, har *spirende kropsbevidsthed* også været et af de fænomener, som vi har forfulgt og undersøgt. Vi har således haft fokus på, hvordan *spirende kropsbevidsthed* opleves for elever i en 7. klasse, der har modtaget psykomotorisk undervisning over 10 uger, og på hvordan den kommer til udtryk, når den italesættes i en interviewsituation.

Nedenfor er et citat fra interviewet, der viser fænomenet *spirende kropsbevidsthed*:

Jeg har også sådan, fået mere fokus sådan på ben og fødder. Hvor jeg bare har brugt til, altså hvor man bare har brugt dem til at gå med hver dag, men aldrig sådan rigtig har mærket, hvordan det var dernede.

(Lasse)

Eleven udtrykker her en spirende kropsbevidsthed knyttet til ben og fødder; en begyndende og bevidst sansning af nogle kropsområder, som ikke tidligere har fået hans opmærksomhed. At være opmærksom på kroppen og de informationer, den sender os, kræver at der gøres brug af en lang række sanser. Vi italesætter ofte, at vi bruger mavefornemmelsen, når vi vurderer en situation intuitivt. Set i et kropsbevidsthedsperspektiv ligger der bag mavefornemmelsen en række fysiologiske sansninger, som vi handler og agerer ud fra på et mere eller mindre bevidst plan. I projektet har vi netop haft fokus på at bevidstgøre eleverne omkring disse sanseinformationer, der kommer indefra, for at kunne handle aktivt på disse i deres hverdagsliv.

Og så når man står der og sådan ruller bolden rundt eller sådan eller forskellige ting, så føler man at der kommer sådan liv dernede”.

(Lasse)

Eleven beskriver her, hvordan han har fået en større interoceptiv opmærksomhed. Det er ikke et konkret fokus eller en særlig del af benet, han fokuserer på, men han giver udtryk for, at der er sket en forandring i hans bevidsthed omkring tilstanden i benene. Det er svært for ham at formulere, hvad han sanser og egentlig er bevidst om, men han ved, at han er blevet

mere bevidst om, hvordan kroppen sanses i forskellige situationer, han er med andre ord på vej til at udvikle en spirende kropsbevidsthed.

Det er dejligt at sanse kroppen

Kropsbevidstheden modificeres og påvirkes af følelser, tanker, holdninger, erindringer og andre mentale tilstande (Mehling et al., 2011). Det betyder, at oplevelsen af kroppen er subjektiv, afhængig af konteksten og infiltreret i for eksempel følelser og tanker. Det betyder også, at der er tale om et komplekst forhold mellem sansning og følelser, hvor det ikke er muligt at komme med en entydig forklaring på, hvordan de to fænomener virker på hinanden. Vi har interesseret os for, hvordan følelser er kommet til udtryk i arbejdet med kroppen, og i det analytiske materiale har vi set dem komme til udtryk på flere forskellige måder.

Således er en af de måder vi har set følelserne komme til udtryk på i materialet, at flere af eleverne når de fortæller om deres oplevelser med de kropslige aktiviteter, har koblet oplevelsen af at mærke og sanse kroppen sammen med positive følelser og tilstande.

Ja, sådan har jeg det også lidt med den der, hvor man skulle klappe sig selv, fordi nogle gange synes jeg bare, sådan man kan ikke rigtig, nogle gange lægger man bare ikke rigtig mærke til kroppen, og så er det meget dejligt at klappe på den, for så begynder man sådan at kunne mærke den.

(Caroline)

Flere af eleverne kobler, ligesom eleven i ovenstående citat, den positive tilstand "dejligt", sammen med det at sanse og mærke deres egen krop. Det at mærke kroppen bliver altså i sig selv et fænomen, som er en kilde til positive følelser og tilstande. I et mentalt sundhedsperspektiv fremstår koblingen mellem positive følelser og sansningen af egen kroppen som et vigtigt ressourceorienteret perspektiv, som det kunne være interessant at forfølge over et længere tidsperspektiv. Hvilken sundhedsforebyggende og resiliensfremmende betydning kan det således have at arbejde procesorienteret med børns kropsbevidsthed i en skolekontekst? Hvilken betydning kan det have i forhold til elevernes kropsopfattelse, selvværd og livskvalitet, når der sættes ind tidligt i forhold til at opbygge og fremelske en positiv og ressourceorienteret relation til egen-kroppen?

En anden ting, som fremgår af ovenstående citat, er, hvordan eleven har brugt sin bevidsthed om sansningerne fra sin krop til aktivt at skabe kontakt til sin krop ved "at klappe den". Opmærksomhed på kroppen og sanseinformationerne kan give eleverne ressourcer til selv at stimulere kroppen, så de igen får mere kontakt til kroppen, enten ved selv at lave bevægelser eller berøringer eller ved at få hjælp fra en ven. Ved at bevæge sig eller berøre huden stimuleres vores ekstero- og interoceptive sanser. Det, der er interessant her, er graden af bevidsthed om de fysiologiske sanseaktiviteter. Hvad der ikke fremgår af citatet er, at øvelsen, hun refererer til, er blevet introduceret og brugt flere gange i undervisningsforløbet, og at hun selv har formået at bringe denne øvelse med hjem. Det er psykomotorikkens hensigt at initiere processer, der øger de deltagendes bevidsthed om sansninger fra kroppen. Det er ydermere psykomotorikkens hensigt, at denne form for opmærksomhed kan bringes i spil i andre kontekster og hverdagssituationer.

Kropslige handlekompetencer

Sansningerne giver informationer fra kroppen og ved at øge bevidstheden på sanseinformationer, er det muligt at ændre sine handlinger i forhold til forskellige situationer og tilpasse sig indre som ydre omstændigheder. I et psykomotorisk perspektiv kan evnen til at handle situationstilpasset, blandt andet ses som evnen til at kunne regulere kroppens spændingstilstand i forhold til de krav, som situationen og aktiviteten stiller (Moltke, 2001). Det er netop denne kompetence, som vi i dette projektet har valgt at kalde "*kropslige handlekompetencer*". Formuleringen er udviklet i forbindelse med etableringen af projektet og beror på en bred vifte af teoretiske inspirationer. Begrebet lægger sig blandt andet i tråd med Stelters begreb "kropskompetencer" (2002), som han definerer som [e]n persons evne til at sanse sin omverden og handle kropsligt hhv. bevæge sig situationstilpasset i forhold til omverdenens konkrete udfordringer (Stelter, 2002, s.3). Ligesom Stelter, er vi optagede af evnen til at handle kropsligt samt situationstilpasset på baggrund af sansning. I det psykomotoriske perspektiv på kropslige kompetencer har vi dog særligt været optagede af sansning af "den indre verden i kroppen", altså den indre sansning og opmærksomheden på dette, jf. Mehlings (2011) fænomenologiske perspektiv på kropsbevidsthed, samt på hvordan oplevelse af indre sansning kan bruges som en aktiv ressource med henblik på at handle situationstilpasset.

En anden udvikling og nuancering af begrebet kropslige handlekompetencer i dette projekt ligger også i fokuset på udviklingen af kropslige kompetencer relateret til afspændingsaktiviteter, som har haft et særligt fokus i projektet. I afspændingsaktiviteter er der blandt andet fokus på træning af interoceptiv opmærksomhed. Dette sker igennem et koncentreret fokus på spændingstilstande i muskulaturen og bindevævet i aktiviteter, hvor kroppen er i hvile. Afspændingsaktiviteter egner sig således godt til træning af opmærksomhed på den indre sansning af kroppen – træning af kropsbevidstheden. Udover træning af bevægelsesorienterede og motoriske kompetencer har der således været særlig vægt på træning af afspændingsaktiviteter.

En central kropslig kompetence i psykomotorisk praksis er således evnen til at kunne regulere mellem afspændings- og spændingstilstande i hverdagsituationer. Dette kræver sansemæssig erfaring med begge former for tilstande og herunder aktiviteter, der faciliterer begge tilstande og dermed øger bevidstheden på forandringer i kroppen. Ligesom det er vigtigt at træne motoriske kompetencer aktivt for at udvikle kroppen, er det altså vigtigt at træne afspænding af kroppen. Sidstnævnte er ikke bare en passiv tilstand, som mestres fra naturens side, men en kropslig handlekompetence, som kan udvikles og læres ved aktiv træning.

I denne del af analysen vil forskellige aspekter i forhold til de kropslige handlekompetencer blive trukket frem. I eksemplet nedenfor beskriver eleven, hvordan han er blevet bevidst om, at han kan regulere kroppens spændingstilstand:

Også det der med at stresse ned, fordi nogle gange når jeg løber, så spænder jeg meget op i mine skuldre...og så får jeg rigtig ondt i dem, og så også det der med, at man skal, altså slappe helt af i dem, det hjælper sådan ret meget.

(Kasper)

Citatet illustrerer, at eleven bliver bevidst om, at der sker forandringer i musklernes og bindevævet's spændingstilstand, og at han selv kan initiere denne forandring ved at "slappe af". Denne bevidsthed om, at der er mulighed for at ændre kroppens spændingstilstand, kan ses som første skridt på vejen til udvikling af nye kropslige handlekompetencer på baggrund af kropslige sansninger. Det fremgår også af citatet, at elevens kropslige handlekompetence er blevet sat i anvendelse i hverdagslivet. Ovenstående er således et eksempel på, at de kropslige handlekompetencer relateret til

afspænding og indre opmærksomhed på kroppen er blevet udviklet hos eleven.

I det næste citat ser vi, hvordan eleven går ind i en kropslig undersøgelsesproces med sig selv med en bevidst opmærksomhed på kropslige sansninger i forskellige situationer:

Ja, at jeg nok skal slappe lidt mere af, sådan i stedet for, når jeg for eksempel bliver meget ukoncentreret, så kan jeg godt finde på at være sådan lidt, være sådan lidt oppe på tå og gerne vil op eller et eller andet, hvor jeg i stedet bare skal fokusere på det og så bare slappe af og så begynde at prøve og...

(Nikolas)

Eleven beskriver i citatet her eksempler på flere forskellige kropslige tilstande, der spænder mellem henholdsvis at være "højt på tå" og at "slappe af". Begge positioner, både den opspændte "*oppe på tå*" og den afspændte "*slappe af*" position, bliver tydelige som forskellige mulige positioner i et indre opmærksomhedsperspektiv. I den psykomotoriske undervisning skabes der et rum for eleven, hvor der netop er mulighed for at gå ind i en undersøgelsesproces med kroppen, sansningen og opmærksomheden som de primære redskaber. I undersøgelsesprocessen kan der gøres erfaringer med forskellige kropslige tilstande og samspillet mellem kropslige tilstande og tanker og følelser. Det er netop denne undersøgelsesproces, som kommer til udtryk i citatet. Eleven får mulighed for at reflektere over sig selv, sine reaktionsmønstre, opmærksomheds- og kropstilstande i en undersøgende dialog med sig selv, underviseren og klassekammeraterne. I dette lys bliver det psykomotoriske undervisningsrum et rum, hvor det er muligt at undersøge, hvordan kroppen kan være en ressource, man kan trække på med henblik på at skabe nye handlemuligheder og opmærksomheder i hverdagen.

Fra undervisningsrum til hverdagsliv

I et sundhedsfremmende perspektiv er det vigtigt at kunne bruge og integrere de kropslige kompetencer, der er arbejdet med i psykomotorikundervisningen, aktivt i hverdagslivet. Det at kunne handle situationstilpasset i hverdagslivet på baggrund af registrering af kroppens sanseinformation er således et vigtigt mål for den psykomotoriske undervisning. Flere af eleverne beskriver en form for *indre dialog med kroppen* i hverdagslivet, som er

baseret på registrering af sanseinformationer. En indre dialog som er opstået efter, at de har arbejdet med opmærksomhed på kroppen og bevidsthed på sansning i de psykomotoriske aktiviteter.

Kroppen er altså blevet en dialogpartner, der spørges ind til og lyttes til, og denne dialog kan give anledning til handling. At lære at bruge helt fundamentale tilstande som for eksempel træthed, som et redskab til navigere ud fra i dagligdags situationer, kan ses som værende en vigtig sundhedsfremmende mestringsstrategi. Forestil dig rent faktisk at have dialogen med kroppen om, hvornår det er tid til at skifte stilling efter timer foran en computer? Hvornår det er tid til at spise? Hvornår det er tid til at bevæge sig? Hvornår det er tid til at hvile? Hvornår det er tid til at være alene? Og hvornår det er tid til at være social?

Kroppen, og den sanseinformation der er knyttet til den, kan være en ressourcefuld informationskilde. Det er en handlingsanvisende informationskilde, der er indre initieret – baseret på en indre dialog med kroppen. Når eleven vælger, at “se om ens krop er med på den”, fordi han mærker at kroppen er træt, er det ikke fordi, at der er noget eller nogen udefrakommende, der fortæller ham, hvordan han skal handle eller agere. Han stopper derimod op og handler måske anderledes, fordi han er i gang med en indre dialog med sin krop. Den indre dialog bliver en samarbejdspartner, en indre markør, der er fremøvet i undervisningsrummet og sat i anvendelse i det levede hverdagsliv.

Undersøgelsen synes at pege på, at der er særlige ressourcer at hente i forhold til at arbejde procesorienteret med udvikling af kropsbevidsthed i en skolekontekst. Undersøgelsen synes også at pege på, at der er behov for at lære at tale om kropslige sansninger og dermed øge sammenhængen mellem kropslig og kognitiv læring. Det gennemførte projekt viser, at psykomotorisk undervisning i folkeskolens ældste klasser kan være et skridt på vejen mod dette mål.

Konklusion

Undersøgelsen blev igangsat for at undersøge, hvordan psykomotoriske aktiviteter med fokus på kropsbevidsthed kan bidrage til at fremme børn og unges trivsel i udskolingen i den danske folkeskole. Formålet var at øge elevernes kropsbevidsthed og dermed give dem øget mulighed for at bruge kroppen som en dialog- og samarbejdspartner i deres hverdagsliv.

Anledningen til at igangsætte undersøgelsen var, at der i Folkeskolereformen af 2013 blev åbnet op for flere faggrupper i den understøttende undervisning på alle folkeskolens klassetrin. Samtidig peger forskning på, at unges trivsel er under pres, særligt er dette en tendens i de ældre klassetrin (Due et al., 2014; Holstein, 2011).

Deltagerne i undersøgelsen var elever fra fem klasser på 7. klassetrin i en almen folkeskole, der modtog psykomotorisk undervisning tre gange om ugen af en varighed af 30-45 min i et undervisningsforløb over 10 uger. På baggrund heraf indgik en gruppe på syv elever i fokusgruppeinterview.

I analysen fremhæves to fænomener: Spirende kropsbevidsthed og Kroplige handlekompetencer. Disse er både empirisk og teoretisk informeret. Analysen peger samlet set på, at eleverne udviklede en spirende kropsbevidsthed, der lod sig overføre fra undervisningsrum til det levede hverdagsliv. Således kan det forventes på sigt, at de styrkede "kroplige handlekompetencer" – baseret på indre sansning af kroppen hos eleverne vil øge deres trivsel.

Undersøgelsen peger på, at psykomotorisk undervisning i udskoling, ud fra sin helhedsorienterede tilgang til sammenhæng mellem krop, kognition og emotion, har potentiale til at styrke elevernes trivsel. Tilgangen kan indgå i en bred palette af understøttende aktiviteter i folkeskolen og kan her udgøre et supplement til andet undervisningsindhold ved at være oplevelses- og procesorienteret frem for de mere målstyrede og resultatorienterede undervisningsaktiviteter.

Projektets fremtidige potentialer

Psykomotorisk undervisning i folkeskoleregi har ikke tidligere været undersøgt, og derfor bidrager nærværende undersøgelse til en nuancering af disse undervisningsformer i relation til den pågældende målgruppe. I skoleregi kan undersøgelsen forhåbentligvis inspirere til, hvordan psykomotoriske terapeuter kan bidrage til den understøttende undervisning, der har til formål at understøtte såvel faglige som sociale kompetencer. Bidraget kan ses som en del af det tværprofessionelle samarbejde omkring eleverne på alle folkeskolens klassetrin. I folkeskolereformen er der lagt op til, at flere professioner kan forestå aktiviteter i skoletiden for at præsentere eleverne for forskellige undervisningsformer og -indhold og dermed tilgodese såvel faglige som psykiske og sociale læringsudbytter.

Den psykomotoriske undervisning i undersøgelsen foregik ikke i sammenhæng med anden vanlig skemalagt undervisning, men med en udefrakommende psykomotorisk terapeut som underviser og uden deltagelse af klassernes tilknyttede lærere. Dette skyldtes, at undersøgelse skulle have fokus på det psykomotoriske bidrag alene og ikke på et tværprofessionelt samarbejde omkring fremme af trivsel. Det fremkommer imidlertid, at det kunne være hensigtsmæssigt netop at etablere et tværprofessionelt samarbejde, når der arbejdes med bevægelse og trivselsfremme i skoleregii, således at lærerne er deltagende eller som minimum er observerende for at kunne skabe transfer mellem de forskellige læringsrum.

Denne form for understøttende undervisning er ikke blevet sat i relation til andre understøttende aktiviteter, hvilket kunne udmønte sig i andre forskningsprojekter med fokus på unges trivsel.

Referencer

- Akasha, E. S. (2013). *Afspændingspædagogik : tekster om faget 1946-2003*. Kbh.: Nota. Hentet fra <https://nota.dk/bibliotek/bogid/609758>
- Akasha, E. S., Hjorth Poulsen, B., & Nørgaard Rasmussen, H. (2013). *Et godt hvil : kropbevidsthed og velvære*. Kbh.: Nota. Hentet fra <https://nota.dk/bibliotek/bogid/615935>
- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium : at tåle stress og forblive rask*. Kbh.: Hans Reitzel.
- Brantbjerg, M. H. (2007). *Ressourceorienteret færdighedstræning som psykoterapeutisk metode*. Kbh.: Bodydynamic Brantbjerg.
- Christiansen, L., Sparre Geertsen, S., Lundbye-Jensen, J., & Nielsen, J. B. (2016). *Fra tanke til handling: – bevægelsens neurobiologi*. København: HjerneForum.
- Craig, A. (2002). How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nature reviews neuroscience*, 3(8), 655–666.
- Craig, A. (2003). Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Current Opinion in Neurobiology*, 13(4), 500–505. [https://doi.org/10.1016/S0959-4388\(03\)00090-4](https://doi.org/10.1016/S0959-4388(03)00090-4)
- Craig, A. (2009). How do you feel—now? the anterior insula and human awareness. *Nature reviews neuroscience*, 10(1). Hentet fra <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnI=1471003X&AN=35775154&h=Xhb4TcOmdjXk8ehKNBi6wqGUEI1R0mWunEr2U9Yw0G98EKEU7fMRzMJIGYf33Pk72vzMfH5WALh2HMMtzQ6prA%3D%3D&crl=c>
- Currie C et al. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. (No. 6). Copenhagen, WHO Regional Office for Europe: WHO.

- Degerbøl, S. (2017). *Mærk Cirkus* (PhD afhandling). Københavns Universitet, Institut for Idræt.
- Due P, Diderichsen F, Meilstrup C, & Nordentoft M, Obel C, Sandbæk A. (2014). *Børn og unges mentale helbred. Forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser* (s. 184). København: Vidensråd for Forebyggelse.: Vidensråd for forebyggelse.
- Fukushima, H., Terasawa, Y., & Umeda, S. (2011). Association between interoception and empathy: Evidence from heartbeat-evoked brain potential. *International Journal of Psychophysiology*, 79(2), 259–265. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2010.10.015>
- Garfinkel, S. N., Seth, A. K., Barrett, A. B., Suzuki, K., & Critchley, H. D. (2015). Knowing your own heart: Distinguishing interoceptive accuracy from interoceptive awareness. *Biological Psychology*, 104, 65–74. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2014.11.004>
- Hiim, H., & Hippe, E. (2007). *Læring gennem oplevelse, forståelse og handling: en studiebog i didaktik*. København: Gyldendal.
- Holstein, B. E. (2011). *Psykisk mistrivsel blandt 11-15-årige: bidrag til belysning af skolebørns mentale sundhed*. Kbh.: Sundhedsstyrelsen.
- Jørgensen, G. (1999). *Afspænding : en grundbog*. Kbh.: Forlag for afspændingspædagogik og psykomotorik.
- Jørgensen, Sten. (2007). En række forskellige definitioner på krop og psyke. *Afspændingspædagogen*, 2/2007.
- Kissow, A.-M., & Pallesen, H. (2017). *Mennesket i bevægelse : krop, læring aktivitet og deltagelse*. Kbh.: Nota. Hentet fra <https://nota.dk/bibliotek/bo-gid/637049>
- Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., ... Stewart, A. L. (2011). Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 6(1), 6.
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fænomenologi*. Frederiksberg: Det lille Forlag.
- Moltke, A. (2001). *Krop og socialpsykiatri : afspændingspædagogik – teori og praksis*. Kbh.: Danske Afspændingspædagoger.
- Pedersen BK, Andersen LB, Bugge A, Nielsen G, Overgaard, & K, Roos E, von Seelen J. (2016). *Fysisk aktivitet – læring, trivsel og sundhed i folkeskolen*. København: Vidensråd for Forebyggelse.: Vidensråd for Forebyggelse.
- Probst, M. (2010). Psychomotor therapy and psychiatry: What's in a name? *The Open Complementary Medicine Journal*, 2/2010, 105–113.
- Retsinformationen. Bekendtgørelse af lov om folkeskolen, LBK nr 989 af 23/08/2017 Gældende § 16a (2016).
- Rosenberg, K. N., Mørck, M., & Arendt, M. (2012). Kognitiv adfærdsterapi – teori og metode. I *Kognitiv terapi – nyeste udvikling*. København: Hans Reitzel.
- Ryborg, R. (1996). *Praksis og teori i kropsdynamik og kropsorienterede psykoterapier*. Risskov: Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.
- Schibye, B., & Klausen, K., f. 1932. (2011). *Menneskets fysiologi : hvile og arbejde* (3. udg.). Kbh.: FADL.

- Schleip, R., Mechsner, F., Zorn, A., & Klingler, W. (2014). The Bodywide Fascial Network as a Sensory Organ for Haptic Perception. *Journal of Motor Behavior*, 46(3), 191–193. <https://doi.org/10.1080/00222895.2014.880306>
- Stelter, R. (2002). *Kropskompetence*. København: Undervisningsministeriet <http://pub.uvm.dk/2002/nkr/dokumentationsrapport/12.html>.
- Svendler Nielsen, C. (2008). *Ind i bevægelsen : et performativt fænomenologisk feltstudie om kropslighed, mening og kreativitet i børns læreprocesser i bevægelsesundervisning i skolen*. Kbh.: Institut for Idræt, Københavns Universitet.
- Wistoft, K., & Grabowski, D. (2010). *Mental sundhed i skolen : evidensbaseret grundlag for fremme af børns mentale sundhed*. Lyngby: Lundtofte.
- Zaki, J., Davis, J. I., & Ochsner, K. N. (2012). Overlapping activity in anterior insula during interoception and emotional experience. *NeuroImage*, 62(1), 493–499. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.05.012>