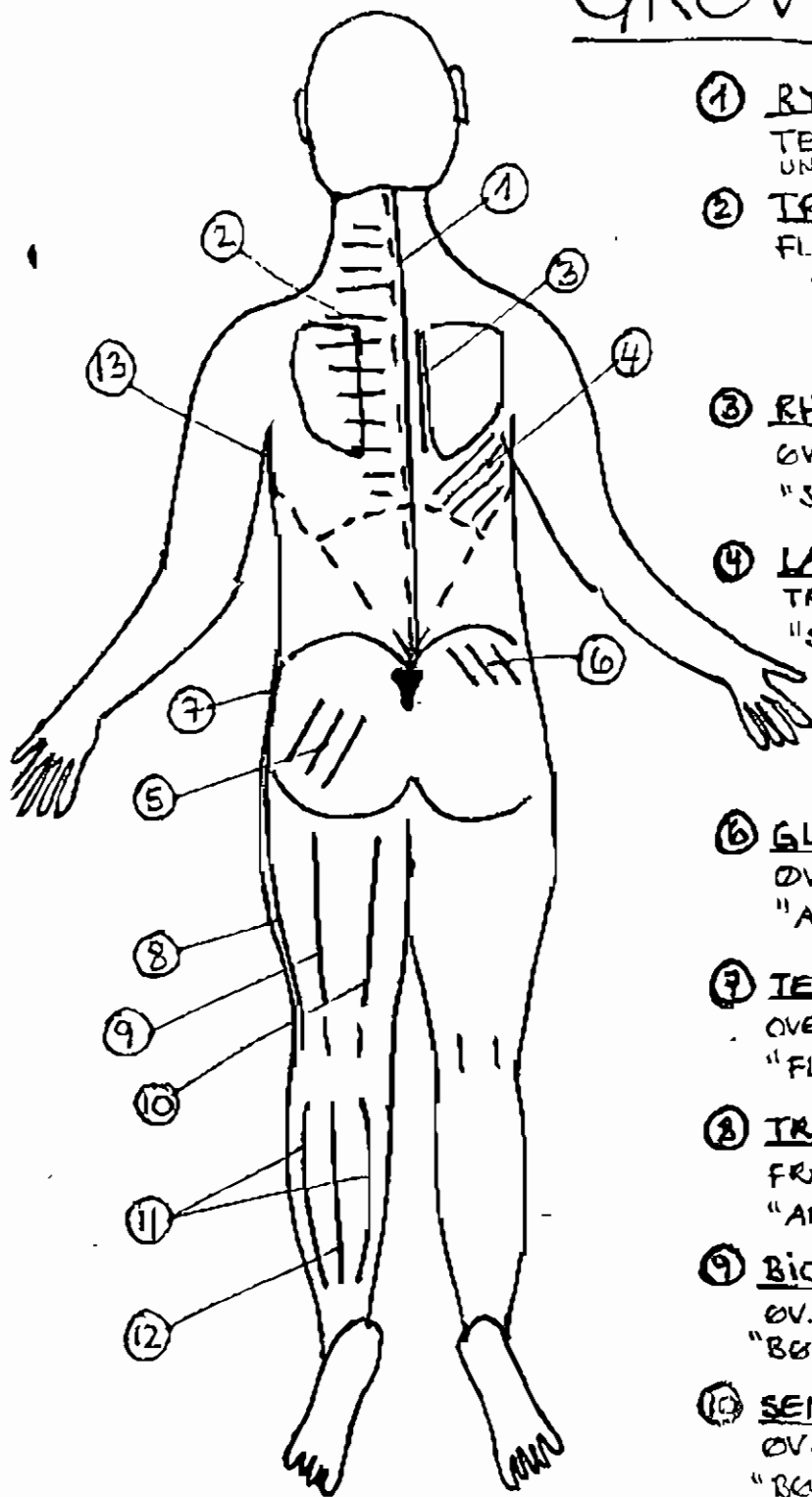
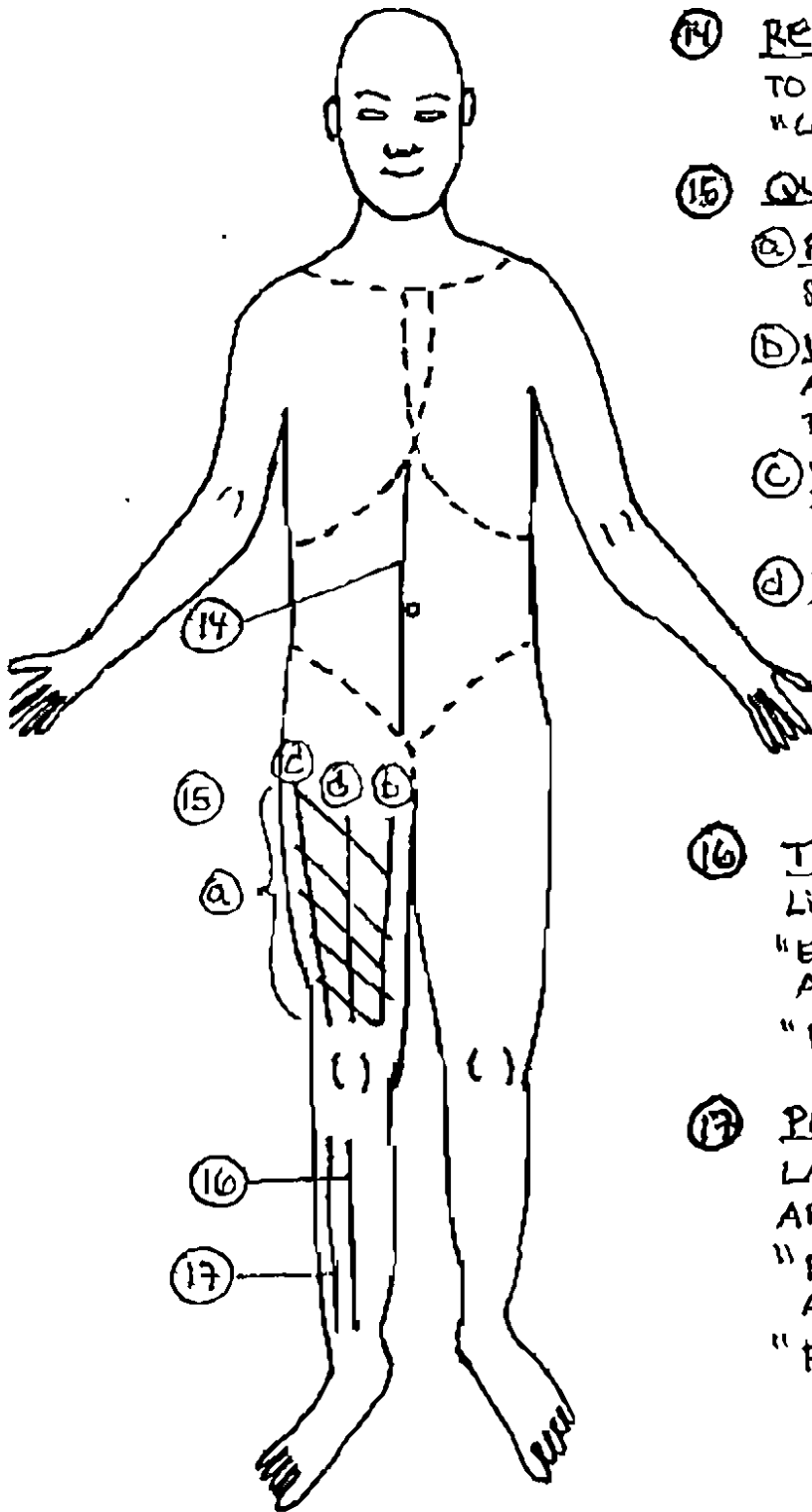


# GROVTEST - 1



- ① RYGSTRÆKKERNE s. 206-9 - (27)  
TESTES; INDE/UDE + OVERFL. + DYBDE.  
UNDER RHOMBOIDEERNE OG TRAPEZIUS-KUN VED PYSLEN
- ② TRAPETZIUS s. 122-29 - (31)  
FLAD HÅND TRÆK I FIBERRETNING = ...  
1) VED SPINA SCAPULAE -  
2) VED MIDT SKULDERBLAD  
3) LÆNGERE NEDE
- ③ RHOMBOIDEERNE s. 122-23<sup>(31)</sup>  
OV. + NE. SKULDERBLADSKANT - OV. IKKE FOR HØJ  
"SKULDERBLADENE SAMLES"
- ④ LATISSIMUS DORSI s. 111+116 - (33-31)  
TRÆK OV. + NE. - TO HÅNDBREDDER OVER LÆND  
"SKUB ALBUEN OP I LUFTEN"
- ⑤ GLUTEUS MAXIMUS s. 192-94 - (38)  
MIDT PÅ BALLEN - TAT PÅ KORSBENET  
"EXTENSION AF BENET." - BEN OP
- ⑥ GLUTEUS MEDIUS s. 183 - (38)  
OV. + YDERST VED HOFTEBENSKANT  
"ABDUKTION AF BENET" - BEN UD
- ⑦ TENSOR FASCIAE LATAE s. 191 - (38)  
OVER TROCH. MAJOR - VED HOFTELED  
"FLEKTERER EL. ABDUKERER BENET." - BEN UD OG NET
- ⑧ TRACTUS ILIOTIBIALIS s. 180-81 - (38)  
FRA OV. HOFTEBENSKANT → KNE  
"ABDUKTION AF BENET." OBS HASTIGHED-SENS
- ⑨ BICEPS FEMORIS (LAT.) s. 169 - (39)  
OV. + NE. - 10 CM UNDER BALLEN BEDIT.  
"BØJET BEN MED MODSTAND - UDADROTER"
- ⑩ SEMITENDINOSUS (MED.) s. 168 - (39)  
OV. + NE. - 10 CM UNDER BALLEN BEDIT.  
"BØJET BEN MED MODSTAND - INDADROTER"
- ⑪ GASTROCNEMIUS s. 161-68 - (43)  
OV + NE. PÅ BEGGE  
ADSKIL FRA PERONEUS LATERALT.
- ⑫ SOLEUS s. 160 - (43)  
TESTES PÅ SIDEN ELLER MIDT; 2 STEDER.  
A (NÅR OVERSP.) B (NÅR UNDERST.)
- ⑬ SERRATUS ANTERIOR s. 130-37 - (31)  
I ARMHULEN ML. AXILFOLDERNE  
OG LÆNGERE NEDE.  
FAST MOD RIBBENENE MED FINGERNE

# GROVTEST - 2



⑭ RECTUS ABDOMINIS s. 201, 211-12, 218, 230/2  
 TO GANGE OVER TO UNDER NAVLEN  
 "LØFT OVERKROP" PÅ BEGGE SIDER.  
 OBS. HASTIGHED - BLED.

⑮ QUADRICEPS FEMORIS s. 172-76 - (41)

ⓐ RECTUS: SUPERFICIELT MIDT PÅ - 2 STEDER  
 SPÆND OP: "EXTENDER KNELEDET"

ⓑ VASTUS MEDIALIS: MEDIALT FOR RECTUS -  
 ADSKIL FRA ADDUCTORERNE.  
 TEST NEDERSTE HALVDEL.

ⓒ VASTUS LATERALIS: LATERALT FOR RECTUS.  
 TEST NEDERSTE HALVDEL.

ⓓ VASTUS INTERMEDIUS: UNDER RECTUS.  
 1) UNDER RECTUS: TEST MIDT.  
 2) LATERALT: SKUB RECTUS VÆK.  
 OBS HASTIGHED - SENET

⑯ TIBIALIS s. 157 (156+158) - (42)

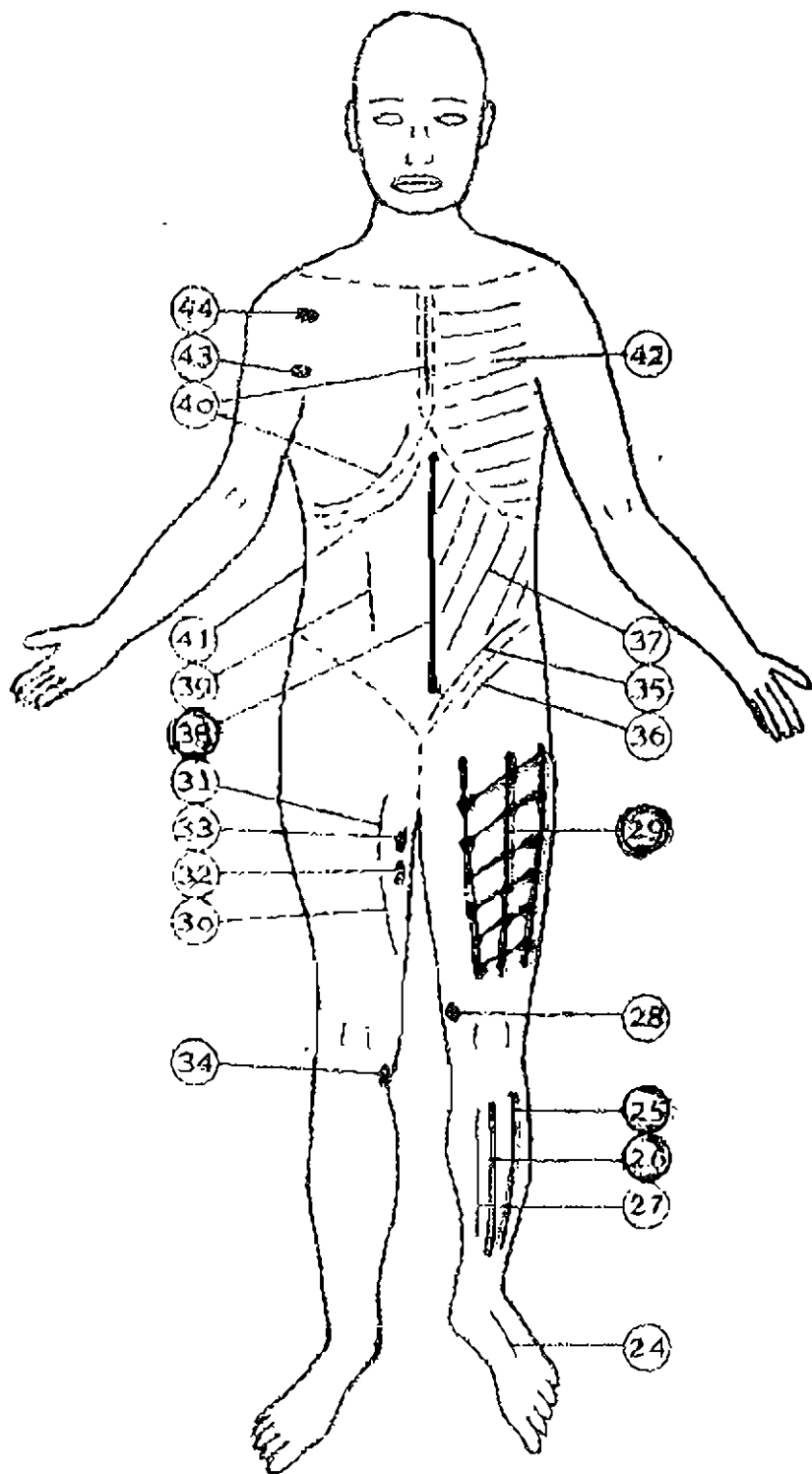
LIGE OP AD SKINNEBENKANT LATERALT  
 "EXTENSION I ANKELLED + INDADDRØJNING  
 AF FODEN"  
 "FODEN OP + IND" - 3 STEDER

⑰ PERONEUS s. 159 - (42)

LATERALT FOR TIBIALIS - 2 STEDER  
 ADSKILLET VED AT SPÆNDE I TIBIALIS.  
 "FLEKSION I ANKELLED + UDADDRØJNING  
 AF FOD"  
 "FODEN NED + UD"

MUSKELTEST II.

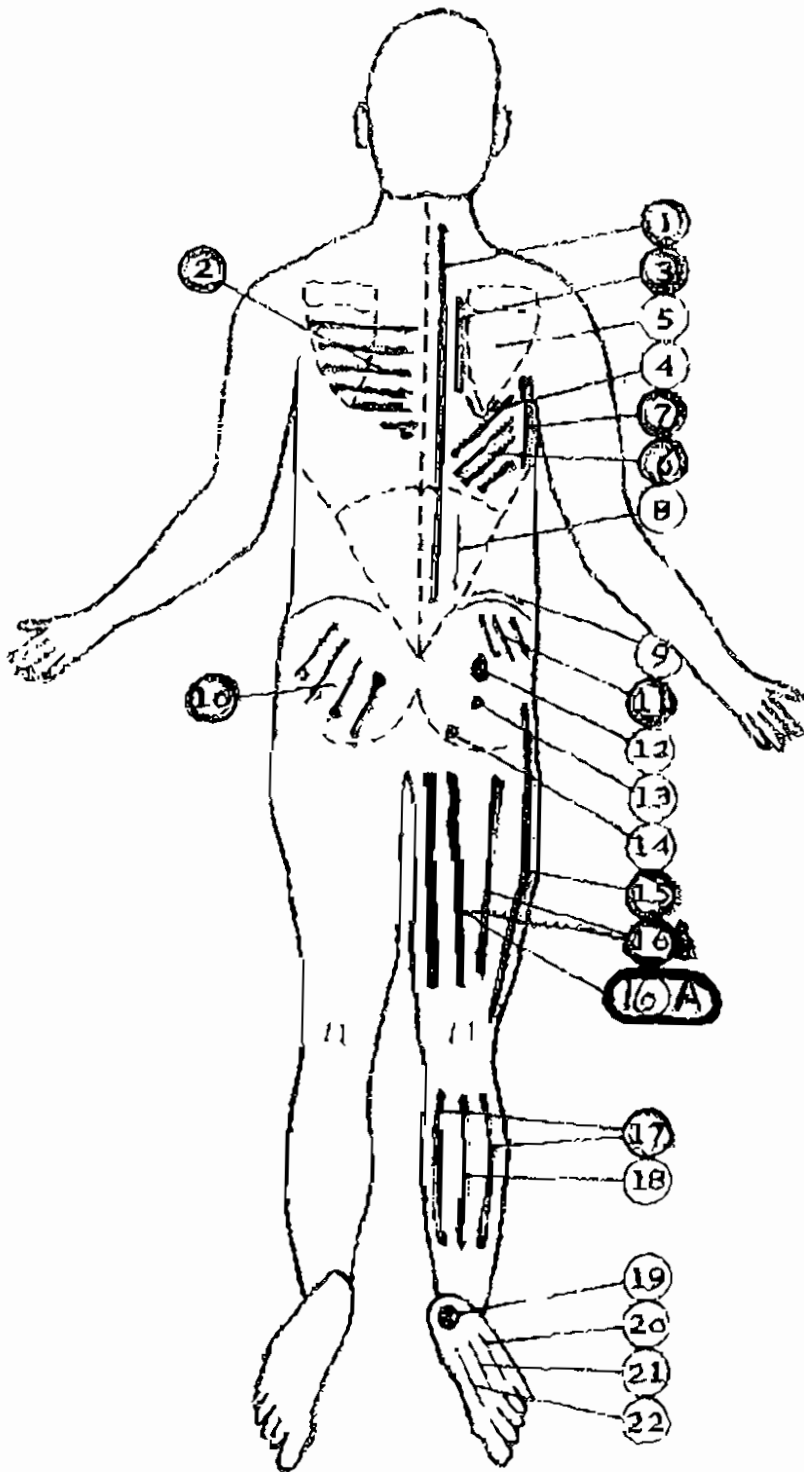
Forside af ben og kropsslykke.



- (24) Extensor digitorum & hallucis brevis
- (25) Peroneus
- (26) Tibialis anterior & posterior (extensor hallucis longus i dybden)
- (27) Evt. extensor digitorum longus
- (28) Sartorius
- (29) Quadriceps (rectus femoris skraveres, vastus medialis, v. intermedius & vastus lateralis hver sin streg)
- (30) Adductor magnus
- (31) Adductor brevis
- (32) Adductor longus (plet)
- (33) Pectineus (plet)
- (34) Gracius (markeres på underbenet)
- (35) Evt. lyskebåndet
- (36) Iliacus
- (37) Obliquus (skraveres - ofte flere svar)
- (38) Rectus abdominis
- (39) Psoas
- (40) Brystben + ribbens-  
karnatur
- (41) Diafragma
- (42) Intercostales
- (43) Testiculi major
- (44) Testiculi minor

MUSKELLIST I.

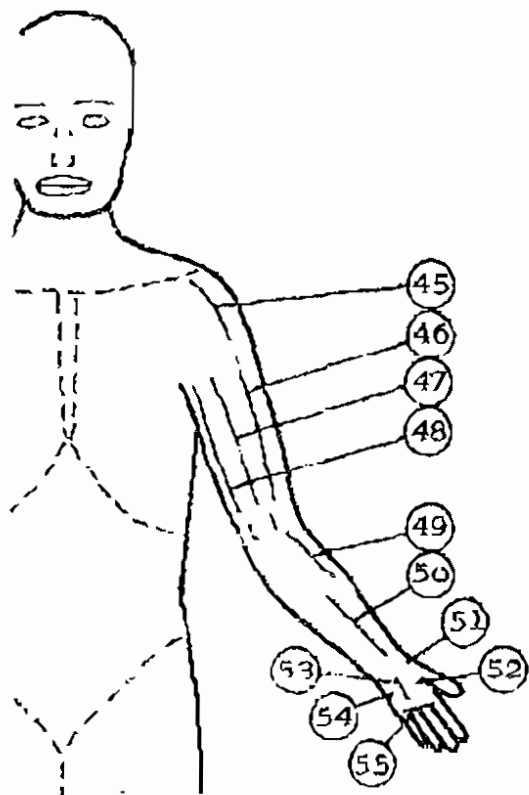
Bagside af ben og korsstykke.



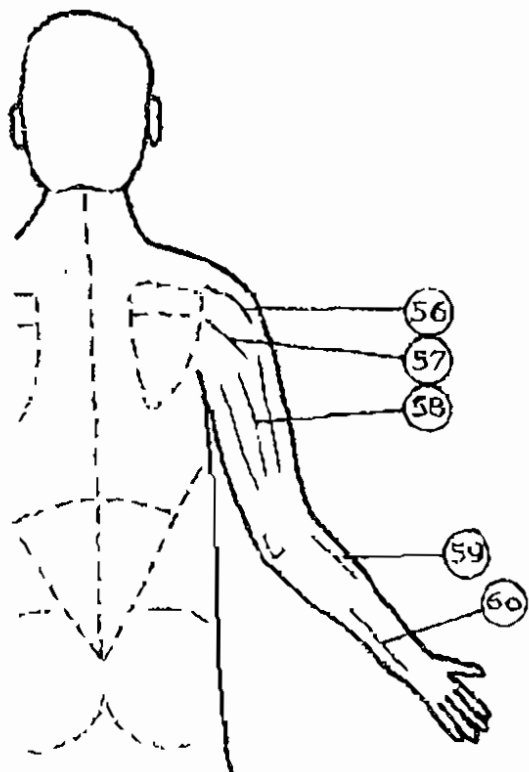
- ① Sygstrækkeren.
- ② Trapezius (vandret skråning) HALL
- ③ Rhomboidens
- ④ Teres minor + major
- ⑤ Infraspinatus
- ⑥ Latissimus dorsi
- ⑦ Serratus anterior
- ⑧ Quadratus lumborum
- ⑨ Cristae iliace
- ⑩ Gluteus maximus
- ⑪ Gluteus medius
- ⑫ Gluteus minimus
- ⑬ Piriformis
- ⑭ Gemelli + obturatorius int.
- ⑮ Tractus iliotibialis (+ tensor fascia latae)
- ⑯ ~~Semitendinosus femoralis~~  
Biceps femoris longus (part)
- ⑰ Gastrocnemius
- ⑱ Soleus
- ⑲ Hælen
- ⑳ Fodens yderrand
- ㉑ Fodens midte
- ㉒ Fodens inderrand

MUSKELTESJ. III.

Arme

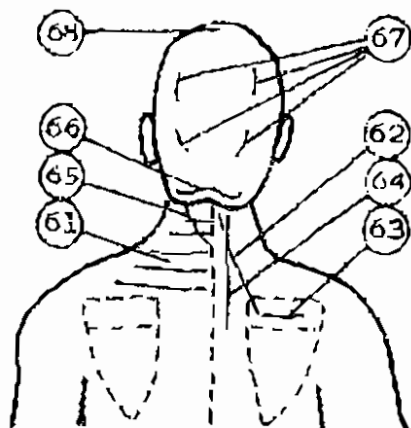


- ④5 Deltorideus (forreste del)
- ④6 Biceps longus 100
- ④7 Brachialis 100
- ④8 Biceps brevis 100
- ④9 Brachioradialis 100
- ⑤0 Flexorer 100
- ⑤1 Tommelfinger
- ⑤2 Tommelfinger (adductor pollicis)
- ⑤3 Midten af hånden
- ⑤4 Lillefingersiden
- ⑤5 Fingrenes grundled
- ⑤6 Deltorideus (midterste del)
- ⑤7 Deltorideus (bageste del)
- ⑤8 Triceps 100
- ⑤9 Pronator teres 100
- ⑥0 Extensorer 100

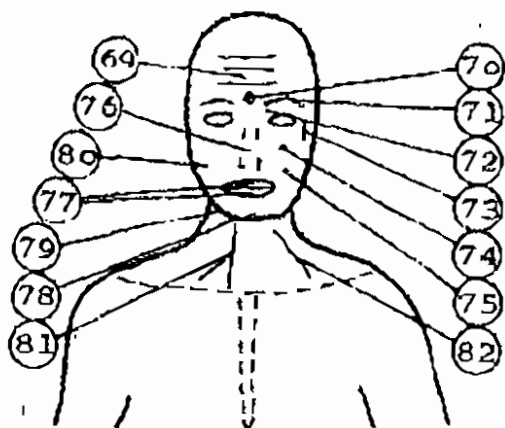


## MUSKELNEST IV.

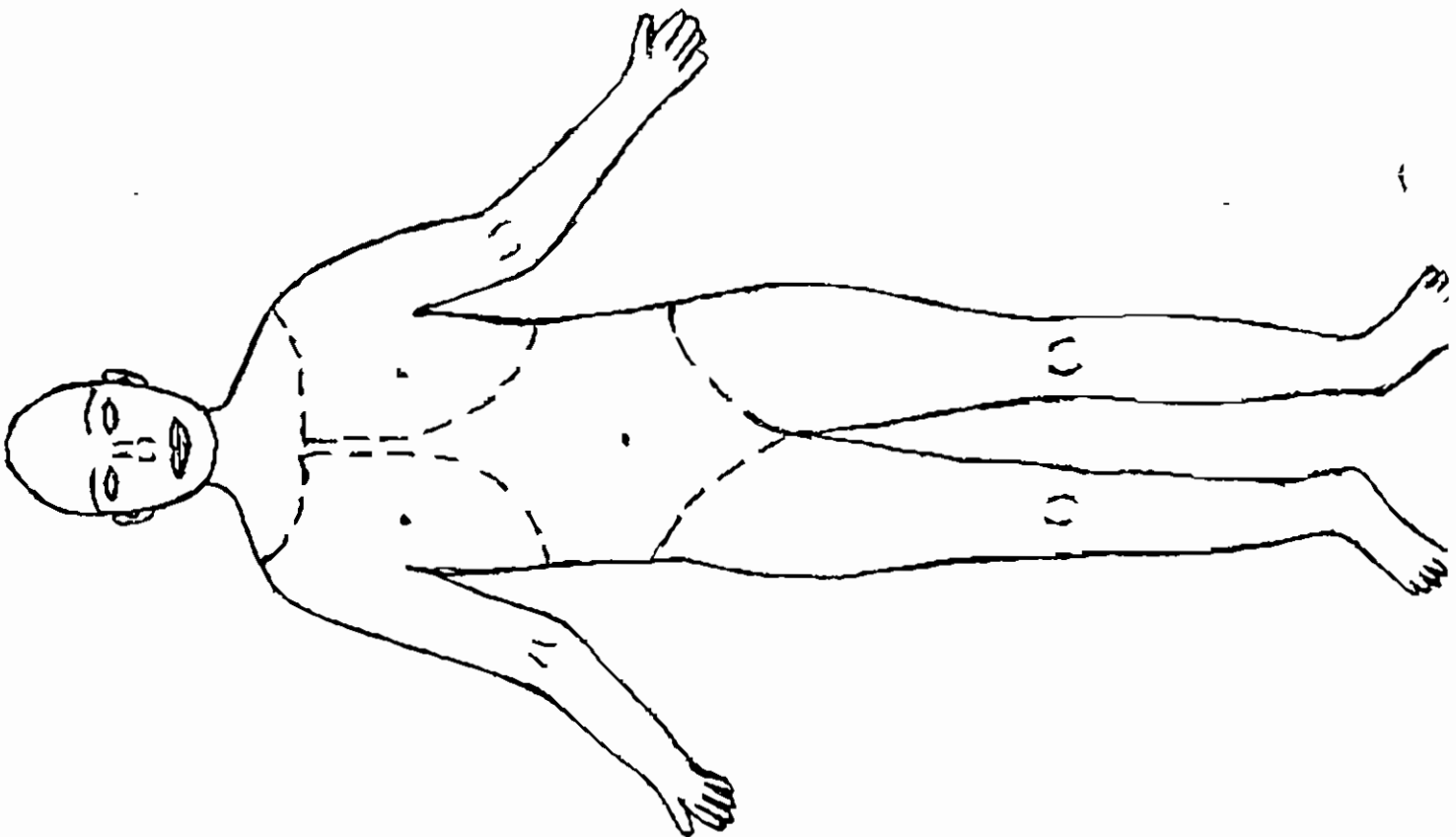
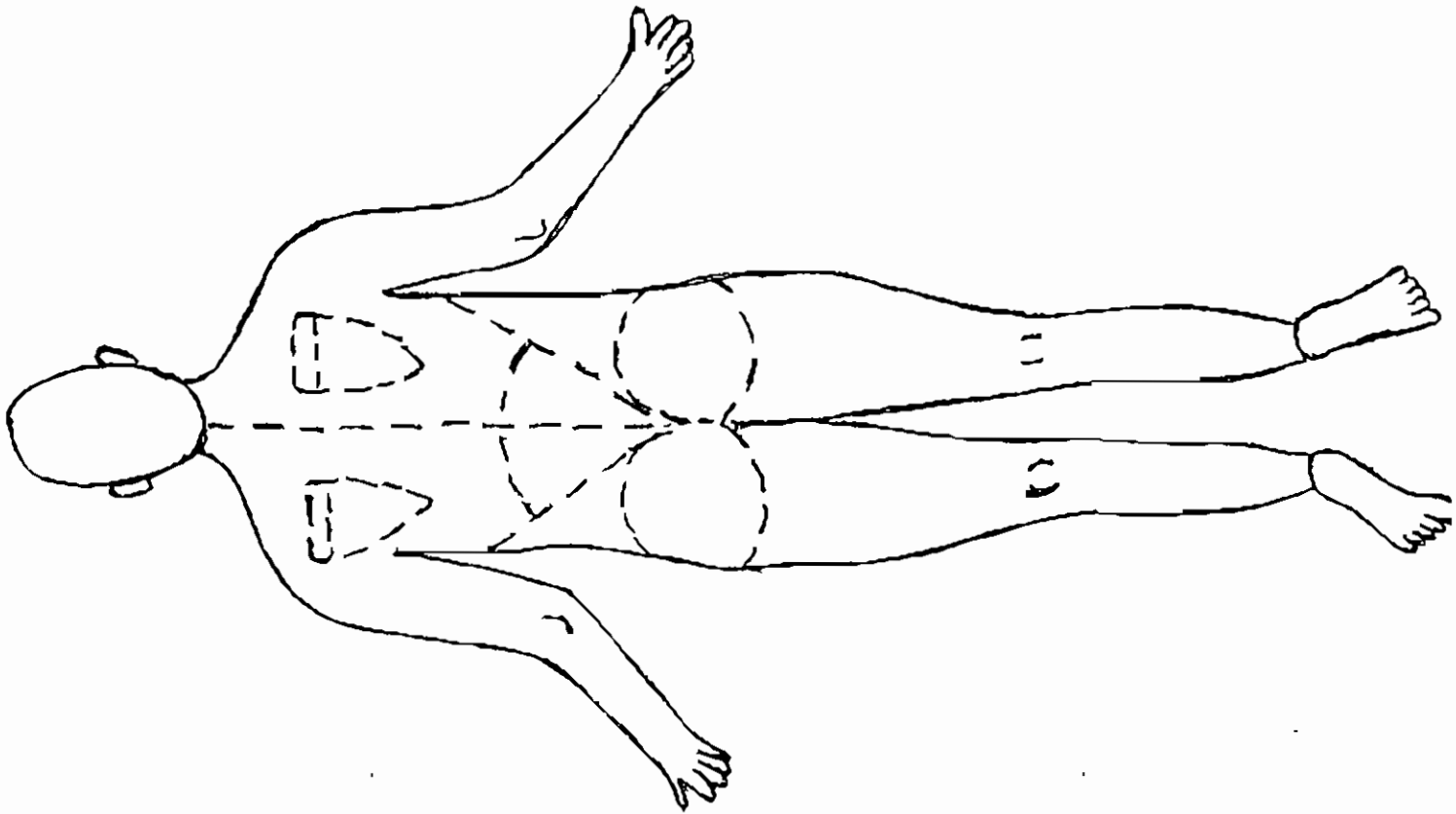
Hoved og nakke.

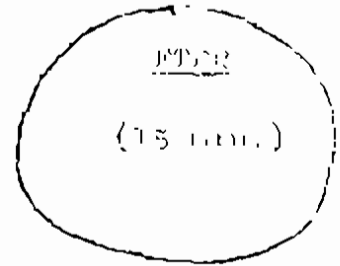
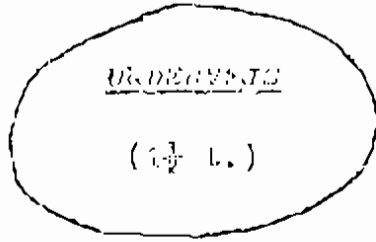
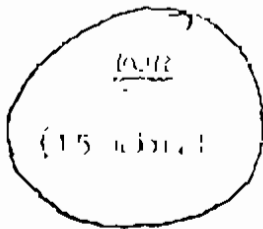


- ⑥1 Trapezius øverste del (vandret skravering)
- ⑥2 Levator scapulae
- ⑥3 Supraspinatus
- ⑥4 Semispinalis capitis & splenius cervicis
- ⑥5 Splenius capitis
- ⑥6 Kraniekanten
- ⑥7 "Kejserkronen"
- ⑥8 "Kongekronen"



- ⑥9 Frontalis
- ⑦0 "Det tredje øje"
- ⑦1 Øjenbryn
- ⑦2 Øjenkrog
- ⑦3 Tindinger
- ⑦4 Quadratus labili m.fl.
- ⑦5 Risorius, buccinator
- ⑦6 Næse
- ⑦7 Læber
- ⑦8 Hage
- ⑦9 Platysma
- ⑧0 Kæber (maceter)
- ⑧1 Sternocleidomastoides
- ⑧2 Scalenerne





FOR :

- a) hvad lovede vi sidst ?
- b) hvilke hjemmeopgaver ?
- c) hovedformålet med forløbet
- d) egen kropslig parathed + skabe klarhed, åbenhed, forventningsløshed, nysgerrighed, varme

UNDERVEJS :

- a) mødet (se, lytte, mærke, lugte)
- b) fortæller klienten selv om hjemmeopgaverne  
høre, fornemme og se erfaringerne af opgaverne  
- den kropslige effekt ?
- c) formulering af dagens formål  
- klarhed, sæt bygge, kropslige udgreb
- d) når klienten er parat og inviterer  
gå ind, føle, lytte, smage, se, lugte  
respektløse modstande  
arbejde på ressourcerne
- e) ..... være i processen .....
- f) afrunde kropsligt, hjælp til op at stå, overtage igen.
- g) afrunde verbalt - ( sammenfatte / perspektiv)
- h) nye hjemmeopgaver ( lyst til dem)
- i) betaling
- j) ny aftale og farvel

EFTER :

- a) mærke egen energi
- b) evaluere - hvad er godt for klienten  
hvad kunne gøres bedre  
egen begrænsninger - lyst til udvikling  
fordybning, læsning, supervision
- c) notakrive : - forløbet (kort)  
- dagens formål  
- kropslige udgreb  
- hjemmeopgaver og ny aftale
- d) dagens formål i forhold til hovedformålet
- e) idet lyst er udfald

god fornøjelse  
Kærligst  
Jens



FREMGANGSMÅDE VED TESTLÆSNING. GHETES.

1) Identitet & jeg-styrke.

Holdningsmm

Holde sammen på sig selv, primært Tractus.4

Serratus.

- - Afspejler personens evne til at holde sig oppe i live, holde sammen på sig selv.

2) Balance i testen.

A) Hyper- eller Hypoton overvejende.

B) For - eller ufunktionel overvejende.

C) symmetrisk / asymmetrisk (højre - venstre)

D) Højre - venstre side. Blå føle handle.

3) Åndedrætsmuskulatur.

- - Afspejler personens evne til at mærke / udtrykke følelser.

4) Specielle forhold.

- - FX aktuelle spændinger, spred, svært testbare mm

Afspejler klientens aktuelle situation.

5) Systematisk gennemgang udfra Funktions hypotesen.

6) Hvad er klientens stærke / svage sider.

- - - - -

UDDYBENDE TIL TESTLÆSNINGEN.

1) Struktur & planlægning. Evne og vilje til trods alt alligevel

at handle. OBS. Ved store B omr i KO altid krise tilstand.

OG i krise sit - opgivelse.

OBS Ved store blå huller i rygatrækkerne IKKE arbejde med

mor & far eller skilsmisse.

2) Få et overblik. - - Se tester som helhed.

Synetri = sådan som livet nu engang er - at kunne tilpasse

sig de omgivelser, der er, eller at finde et mønster, der

passer én.

Assymetri = ubalance.

A) Symmetri forside - bagside.

B) Symmetri i psykiske områder.

Evt spørge klienten, hvordan er det lige nu med dit liv udfra psyk.

3) Incl de assecoriske.

= Diaphragme + Intercostalernerne + Obliqueerne + Rectus abdominis + Scalenerne + Sternocleidomastoides + Quadratus Lumborum.

Evt + Serratus. Hos astatikere er den rød.

Rød hale = angsttilstand

→ ...

4) Evt områder, der er svære at teste.

OBS Når det er svært at teste, handler det om klienten.

OG IKKE årh hvor er jeg dårlig til at teste.

5) Psykisk indhold. - Grounding - Sex - Kontakt.

A) Hvad falder mig i øjnene først. Evt hvilke faser.

B) Overbliksmæssigt. = Gennemgå hele kroppen.

6) Faser

Opfyldt fase = N + A1 + B1

- Situations spændinger i samme fase.

- Overvejende røde eller blå.

- Evt gennemgå alle faser eller nogen der falder i øjnene.

- Gir viden om hvilke dyk jeg evt kan forvente.

- Også sammenhængen mellem KROPSområder og faser.

5) ...

Kontakt - ...

...

...

## 2. Fortolkning af palpationstøsten.

Testfortolkning kan omfatte følgende punkter:

- Ⓐ Identitet og jegstyrke.
- Ⓑ Evner, færdigheder og ressourcer.
- Ⓒ Udviklingsmæssige perspektiver.
- Ⓓ Indlevelse.

### Ⓐ Identitet og jegstyrke:

Dette punkt omfatter de tolkninger, der afspejler nogle generelle personlighedsforhold, der har indflydelse på tilrettelæggelse af behandlingsforløbet som helhed.

- ① Holdningsmuskulatur.
- ② M. serratus anterior.

Disse muskelgrupper afspejler personens evne til aktivt at hold sig oppe/sammen under såvel behandlingsforløbet som hans/hendes hverdagsliv. Forfunktionelle og ufunktionelle hypotonier indikerer, at personen vil kunne "bryde sammen" (=blive oversvømmet af følelser og fornemmelser) under behandlingsforløbet og/eller periodevis have problemer med at fungere hensigtsmæssigt i forskellige sammenhænge. (Dette betegnes ofte som psykosetendens, - men der er ikke hermed indikeret, at personen på nogen måde falder ind under en psykotisk diagnose).

En tolkning af disse muskelsvar har derfor betydning for den grad af kontakt med/støtte fra andre personer - behandlere og netværk - der vil være nødvendig i behandlingsforløbet.

### ③ Generel balance i testen.

#### 3.1. Lyse/mørke farver (funktionelle/ufunktionelle muskelsvar).

Denne helhedsvurdering afspejler personens sundhedsgrad. Overvejende lyse farver (forfunktionelle muskelsvar) indikerer relativ sundhed. Dominerende ufunktionelle hypertoni-

er indicerer en neurotisk karakterstruktur. Dominerende ufunktionelle hypotonier indicerer en psykotisk personlighedsstruktur.

Behandlingsmulighederne og de anvendelige behandlingsformer afhænger selvsagt af denne vurdering.

### 3.2. Balancen mellem højre og venstre side.

Generelt set indicerer venstre side noget om personens oplevelsesmuligheder og hans/hendes følelser, medens højre side indicerer de tilstedeværende handlemuligheder.

Behandlingsformen vil selvfølgelig være forskellig, hvis personens udviklede potentialer og hermed forbundne blokeringer fortrinsvis vedrører enten oplevelsesmuligheder/følelser eller handlemuligheder.

### 3.3. Symmetri.

Symmetri mellem siderne afspejler personens grad af velfungeren ud fra hans/hendes karakterstruktur. Høj grad af symmetri indicerer velfungeren ud fra de karakterologiske begrænsninger, omend denne velfungeren måske begrænser sig til bestemte kontaktsammenhænge.

En symmetrisk personligheds-/karakterstruktur er sværere at behandle end en usymmetrisk, og personen vil i en periode fungere mærkbart dårligere i forhold til sine omgivelser end før han/hun påbegyndte behandlingsforløbet. Dette kræver god motivation og påpegning af dette før og under behandlingsforløbet.

### 3.4. Kropsdeles symmetri.

Symmetri mellem mindre kropslige områder (begge arme - begge ben o.s.v.) kan i mindre omfang have samme indflydelse som ovennævnte generelle tendens.

## ④ Planlægning (kronen).

De her på senespejlet afledte muskelsvar afspejler personens grad af planlægning, styring og struktur over egen tilværelse. Denne kan være rigid og uden kontakt med egne virkelige behov og følelser, den kan være funktionel, og den kan være flydende, springende og grænsende til det planløse.

Disse forhold har indflydelse på kontakten mellem behandler og klient, samt betydning for kontrakt/hjemmeopgaver, for personens evne til at holde sig oppe/sammen, bruge sin vilje til at handle og få nye erfaringer m.m.

### ⑤ Forhold til egen krop (toppen af hovedet).

De her på senespejlet afledte muskelsvar afspejler personens kropsbevidsthed og forholdet til egen krop.

Ufunktionelle muskelsvar indikerer, at arbejde med at øge kropsbevidstheden må blive et nødvendigt element i behandlingsforløbet.

### ⑥ Åndedrætsmuskulatur (brystkasse, mellemlung, mavemuskulatur).

Som helhed afspejler disse muskelsvar den generelle følelsesmæssige undertrykkelse, som personen har i sin personlighedsstruktur.

Ufunktionelle muskelsvar indikerer kontrolleret følelseliv (hypertonier) respektivt (uoplevede stærke følelsesimpulser (hypotonier), og disse forhold har selvfølgelig betydning for muligheden for respektivt nødvendigheden af at arbejde med følelsefrigørende behandlingselementer og den nødvendige grad af struktur i behandlingsforløbet omkring sådant arbejde.

### ⑦ Specielle forhold.

Sprødhed i muskulaturen indikerer psykosetendens, - i værste fald psykotisk personlighedsstruktur.

Aktuelle hyper- og hypotonier har sammenhæng med aktuelle livsprojekter og evt. problemer i denne forbindelse.

Specielle muskelsvar kan indicere stofpåvirkning eller psykopatiske tendenser i karakterstrukturen.

Disse forhold har generel betydning for tilrettelæggelse og udførelse af et behandlingsforløb.

## B. EVNER, FÆRDIGHEDEN OG RÆSORCER.

• Dette punkt omfatter en systematisk gennemgang af de forskellige muskelsvar i testen og en tolkning af disses betydning ud fra de hypoteser og erfaringer, der findes om sammenhæng mellem disse og psykiske forhold.

### ⑧ Systematisk gennemgang af kropsområder, kontaktemner og psykisk indhold i muskulaturen.

• Denne baseres på erfaringerne fra undervisningen i behandlingsteori og den generelle funktionshypotese: "Muskeltonusforandringer sker i muskelgrupper, der er funktionelle i forhold til en fysisk handling svarende til den psykiske konflikt og dennes oplevelses- og handleaspekter."

### ⑨ Hvad er klienten god/dårlig til?

Den systematiske gennemgang sammenfattes nu til en generel tolkning af klientens stærke og svage sider. Denne tolkning omfatter også en vurdering af klientens ressourcer og mulighederne for at arbejde med at udvikle dem under behandlingsforløbet.

## C. UDVIKLINGSMÆSSIGE PERSPEKTIVER.

• Dette punkt omfatter forsøg på at forstå klientens stærke og svage sider samt hans/hendes ressourcer i et historisk opvækstperspektiv.

### 10. En historisk forståelse af klientens udvikling.

Testbilledet analyseres ud fra en/flere/alle af de følgende tolkningsteorier:

- a. Lillemor Johnsens udviklingsteori.
- b. Motorisk udviklingsteori (Dritta Holle, Birthe Servais-Bendtson m.fl.).
- c. Udviklingspsykologisk og terapeutisk teoridannelse.
- d. Lisbeth Marchers bidrag til en udviklingsteori.

At give sig selv lov til at modtage fra en anden.

At lære og give slip i forhold til en anden. At få mere energi.

Start med at aftale hvilke kropsområder, der skal prioriteres højest og om der er kropsområder, der ikke skal behandles. Spørg om der er svagheder, samme steder o.s.v.

Når klienten har lagt sig, så læg mærke til om noget falder i øjnene, f.eks. havelaer, "huller", skovheder, lukninger som krydsedeben, foldede hænder, armene gent o.s.v.

Læg mærke til om klienten er "faldet ned" - ellers giv lidt hjælp ved at lade kl. mærke sig selv. (Understøttelsesflade, tyngde, omrids, åndedræt)

Læg også mærke til om du selv er parat til at give. Mærk egen tyngde, understøttelsesflade, kropsområder, kropsomrids, hænder, energi og impulser til at give til klienten.

Start som hovedregel med ryggens overfladiske muskler, men tag dig først et overblik over hvordan, du vil gå frem, idet du afsætter god tid til de kropsområder klienten har prioriteret højest.

Slut som hovedregel med nakke og hovedbehandling.

Hvis en klient er bange for berøring, kan man starte med fødder eller arme/hænder og lade klienten selv sigestop.

Sørg for tydeligt at markere at du slutter behandlingen, og træk dig så tilbage, så klienten har mulighed for at afgrænse sig selv igen.

Sørg for at der er lidt tid tilbage til opsamling, hvis klienten har brug for det. (F.eks. lidt opspænding eller lidt snak om noget klienten har oplevet undervejs.)

Greta

de lave og lave og grovtest er de der har kun brugt til at undgå at falde og holde sig oppe på sig selv.

Udgangspunktet er funktionshypotesen:

Muskeltonusforandringer, der bliver stående ud over aktuelle situationer, udvikles under bestemte problemløsende forhold i den muskulatur, der er funktionel i forhold til de handlinger, der er centrale i forhold til den pågældende problemstilling.

Muskler, der er centrale i forhold til at holde sig oppe, i live modstå pres, rejse sig efter fald, etive sig af, undgå at falde (bryde) sammen o.s.v. er holdningsmuskulaturen.

Holdningsmuskulaturen er de muskelgrupper, man bruger til at opretholde den stående stilling.

Det er primært: Lyggetrækkerne, lårrets begge, Soleus.

Indgik tilfælde: Rectus Abdominus, Quadriceps Femoris, Gastrocnemius.

Muskler, der er centrale i forhold til at holde sammen på sig selv, undgå at flyde ud, afgrænse sig selv er erfaringsmæssigt:

Tractus, Gluteus maximus og Medius, Trapezius, Latissimus Dorsi,

Rhomboideus og Tibialis Anterior. (Peroneus)

Ovenstående muskelgrupper udgør således en grovtest.

Herudover er Serratus Anterior medtaget, fordi den erfaringsmæssigt (af en eller anden grund) afspejler hele testen.

Grete.



TESTLÆSNINGS-

ARBEJDSPÅR

1) Identitet & jeg-styrke.

	H	V
Holdningsmm. _____		
Erector Spinae _____		
Lårets bagside _____		
Soleus _____		
Evt rectus abdominis, Quadriceps, Gastrocnemius		
Holde sammen på sig selv.		
Tractus, primært _____		
Tibialis _____		
Deltoideus _____		
Serratus _____		
-----		

2) Balance i testen

- 2A Overvejende ufunktionelle eller førfunktionelle svar:
- 2B Højre/venstre Symmetri generelt
- 2C Overvejende symmetri-asymmetri
- 2D Overkrop/underkrop symmetri
- 2E Forside/bagside symmetri

3) Åndedrætsmm

	H	V
Diaphragma _____		
Intercostalerne _____		
Obliquerne _____		
rectus Abdominis _____		
Scalenerne _____		
Sternocleidomastoideus _____		
Quadratus Lumborum _____		

④ Svært testbare områder

---

⑤ Psykiske områder

Grounding - fødder, ben, bækken:

Sex - Adductorerne, Medius, Illiopeas, de dybe sædenn:

Kontakt - Arme, Sternum, Pec Minor & Major

Den tætte

Den perifere

⑥ Faser

---

*Fygte Gal*

MUSKLERNES FUNKTION OG PSYKISKE INDHOLD  
(papir fra Gætes klasse)

1. Erector Spinae - rygstrækkerne.

Ekstension af ryggen.

Holdningsmodkulator.

Psykisk indhold:

Især øverste del: at holde sig oppe, i live, at ville. Stolthedselværd.

Især lændedelen: "Sjælens spejl", situationsspændinger.

Lillemor Johnsen: Erobring af ryggens muligheder for at holde oppe, bære og manifestere selvets tryghed i en god ryg.

7. trin.

2. Trapezius.

Øverste del:

Løfter Scapula, hyperekstension af nakken, hoveddrejer, når skulder er fikseret

Psykisk indhold:

Agtpågivenhed, passe på ryggen, skepsis, mistro.

5. trin.

Midterste del:

Trækker skulderbladene sammen, fikserer Scapula ved mindre armbevægelser.

Psykisk indhold:

Holde fast i sig selv. Blive selv om man har lyst til at gå (perton).

Opgive, lade andre bestemme (hypoton).

5. + 8. trin.

Nederste del:

Trækker Scapula nedad, medialt. Aktiv ved abduktion og flexion af skulderled.

Psykisk indhold:

Selvsikkerhed/selvusikkerhed. Stramme sig an, anstrenge sig.

10. trin.

Hele musklen: Problemløser - "kappen".

### 3. Rhomboidens

Samlar skulderbladene, fikserer Scapula ved armbevægelser, roterer Scapula (nederste mediale hjørne).

Psykisk indhold:

At bestemme selv - lade andre bestemme.

"Her kommer jeg" - brystet frem.

Øverste del måske mest på det emotionelle plan - nederste del måske mest på rolleplanet (der er mange måder at køre sig selv igennem på - være tavs, få symptomer osv.).

9. trin.

### 4. Teres- musklerne.

Minor: Lateral rotation af skulderled, ekstension.

Psykisk indhold:

Lukke af, holde masken.

Hvis musklen er spændt, er skulderen lidt udadroteret. Det ligner en åbning, men fungerer som lukning.

10. trin.

Major: Ekstension og adduktion af skulderled. Medial rotation ved belastning (udbelastning er det Latissimus).

Psykisk indhold:

Sorg, savn, gøre sig bred over ryggen: I kan ikke gøre indtryk på mig.

10. trin, 7-års-alderen.

Især hos mænd findes her ofte tilbageholdt gråd. Minor + major Subscapularis spændte = stolelse.

5. Infraspinatus.

Lateral rotation af skulderled, stabiliserer leddet under abduktion.

Psykisk indhold:

Spærre, holde nogen tilbage. "hertil går mit stykke".  
10. trin.

6. Latissimus Dorsi.

Ekstension af skulderled, medial rotation, trækker Humerus nedad.

Psykisk indhold:

Parathed, vagtsomhed. Holde sig oppe.  
Tilbageholdt gråd.  
6. + 7. trin.

7. Serratus Anterior.

Trækker skulderbladene fra hinanden.

Øverste fibre: Hæver og abducerer Scapula, fikserer Scapula når armen skubber fremad.

Nederste fibre: Lateral rotation af Scapula.

En slap Serratus giver "englevinger".

Psykisk indhold:

Afspejler testen som helhed.

8. Quadratus Lumborum.

Antagalist til Diaphragma, aktiveres i samme rytme som denne.

Psykisk indhold: Smidighed, flexibilitet i impuls og handling.

Smidighed i forhold til egne og andres behov.

Blå: opgiver selv at komme igennem, konfliktangst, opgiver egne l;

Rød: Angst for at give slip.

Meget rød: følelsestilbageholder - bremser åndedrættet.

6. + 10. trin.

10. Gluteus Maximus.

Ekstension og lateral rotation af hoftaled. Aktiv under sexuelle forelev. End videre sidder man på Maximus, når man sidder.

Psykisk indhold:

Tag sig sammen - stramme ballerne, holde igen, passe på.  
At være et sexuel væsen.

8. trin.

11. Gluteus Medius.

Abduktion af hoftaled, stabiliserer bækkenet under gang.

Psykisk indhold:

Kønsidentitet, kønsrolle (svinge med hofterne). Selvbevidst

6. trin.

12. Gluteus Minimus.

Abduktion af hoftaled, indadroterer femur. Stabiliserer hoftaleddet.

Psykisk indhold:

Irritation, stædighed, sexualitet.

10. trin.

13,14. Piriformis + Gemellerne.

Udadroterer hoftaled.

Psykisk indhold:

Sexualitet, lukke, holde tilbage, "der må ikke slippe noget"

9. trin.

15. Tensor Fascia Lata + Tractus Iliotibialis.

Abduktion af hoftaled.

Psykisk indhold:

Holde sammen på sig selv, afgrænse sig, lukke følelser ind

16. Biceps Femoris.

Toleds-muskel: ekstension af hoftaled, flexion af knæled.

Antagonister til Iliopsoas og rygstrakkere.

Psykisk indhold: Modstand, holde igen, blive i situationerne.

9. trin.

17. Gastrocnemius.

Toleds-muskel: plantarflexion (hovedfunktion) + knækstension sammen med Peroneus  
 Psykisk indhold:

Aggression, utålmodighed, trods.

Identitet og selvstændighed (at sætte benene kraftigt i jord)  
 9. trin.

18. Soleus.

Plantarflexion, holdningsmuskel.

Psykisk indhold:

Som Gastrocnemius + holdningsmuskel.

7. trin.

24. Ekstensor digitorum + Hallucis Brevis.

Ekstenderer de 4 første tæer (ikke lilletå).

Psykisk indhold:

Selvbevidsthed, styrke.

7. trin.

25. Peroneus.

Ekstension, abduktion og pronation af ankelled.

Aktiv i stående stilling, hvis kroppen svinger frem og tilbage.

Aktiv under fodens afvikling ved gang.

Psykisk indhold:

Holde balancen, fornemmelse af sikkerhed og stabilitet.

6. + 10. trin.

26. Tibialis anterior.

Dorsalflexion af ankelled + supination.

Aktiv i stående stilling hos personer, der hviler mest på hælene.

Aktiv under gang, når hælene sættes i.

Psykisk indhold:

Vagtsomhed, ikke slæppe.

Generelt en muskel, der spænder op i ubehagelige situationer

En "holde igen-muskel".

Afgrænsning.

10. trin.

28. Sartorius

Flexion af hofteléd og knæled, medial rotation af tibia.

Aktiv undergang i svingfasen-styrer fremføring af benet.

Psykisk indhold:

At blive "blød i knæene", holde balancen.

Bliver dybt blå ved chock (traume)

9. trin

29. Quadriceps/Rectus femoris:

Flexion af hofteléd, ext. af knæled, cykelmuskel.

Psykisk indhold:

At slippe eller holde igen på sig selv, (glæde, lyst, raseri, hoppe, danse), mest på det sociale plan.

6. trin

Vastus lat.: extension af knæled.

Psykisk indhold: At afgrænse sig i.f.t. andre generelt.

10. trin

Vastus med.: Extension af knæled.

Psykisk indhold: At afgrænse sig eller flyde sammen i tæt kontakt.

10. trin

Intermedius: Extension af knæled.

Psykisk indhold: At kunne give slip- alene med sig selv.

10. trin

30-33. Adduktorerne:

Adduktion af hofteléd. Væsentlige for stabilisering af bækkenet under gang. "favnemuskler".

Psykisk indhold: Kontakt i bred forstand- at være åben eller lukket i forhold til andre.

Seksuel kontakt: De superficelle: det overhovedet at mærke egen seksualitet/ lystfølelse.

De profunde: at overgive sig, slippe i et forhold.



Iliopsoas:

Flexion af hofteléd.

Psykisk indhold:

Adskillelse, kønsidentifikation. forholdet til foreldre af modsat køn.

Fødslen, 9. trin, puberteten.

Diaphragma:

Primer respirationsmuskel, del af bugpressen.

Psykisk indhold:

Afspejler evnen til at udtrykke egne følelser.

Intercostalernes:

Respirationsmuskler, fortrinsvis aktive ved forceret expiration.

Psykisk indhold:

Som diaphragma. 2. trin.

Pectoralis major:

Flexion og medial rotation af skulderléd (den clavikulære del)

Adduktion (den sternocostale del). Stabiliserer skulderléd.

Hjælpe-muskel ved forceret åndedræt.

Psykisk indhold:

Selvverd / selvsikkerhed. Favnemuskel. 8. trin.

Pectoralis minor:

Løfter scapula fra brystkassen. Er aktiv under bugpressen.

Psykisk indhold:

Lukke af/ være modtagelig i forhold til omverdenen  
5 + 8. trin.

Deltoideus:

Tæt hoveder med henholdsvis flexion, ekstension og abduktion som primær funktion. Under hver af disse bevægelser fungerer en del som primær bevæger, mens de to andre stabiliserer ledet.

Psykisk indhold:

Forreste: udfordring, modstand (6. trin.

Midterste: Få plads, fylde noget, afgrænsning. 10. trin.

Bagerste: Irritation, gøre sig fri, bruge albuer, få plads

46

Biceps:

Flexion og supination af albueled.

Psykisk indhold:

Kontakt - at give og tage på egne præmisser. 8. trin.

At tage til sig eller holde væk. 10. trin.

47

Brachialis:

Flexion af albueled, er med hvad enten armen er supineret eller proneret, og om bevægelsen er med eller uden modstand.

"Arbejdsmusklen" blandt bøjemusklerne.

Psykisk indhold:

Holde fast / opgive. Som biceps. 8 + 10 trin.

50

Underarmens flexorgruppe:

Flexion af håndled og fingre.

Psykisk indhold:

Kontakt, nær kontakt, tage til sig, holde fast.

Knyttede hænder - vrede. "Et fast greb".

4 + 10. trin.

Hånden:

Gribe / slippe.

Psykisk indhold:

Slippe - holde fast - miste. Begribe / fatte.

Bele om, modtage, have greb om tingene.

"fingerspidsforfølelse"

3 og mest 5- 6. trin. Afspjler tit skulder fra den tidlige orale fase.

- 58 Triceps  
 Extension af albueled. Det mediale hoved altid aktivt under extensionen, de to andre hoveder kun aktive ved modstand. Det laterale hoved er det stærkeste.  
Psykisk indhold: Mediale hoved: Holde afstand  
 Longus: Skubbe væk, få plads  
 Laterale hoved: Sige fra, frigøre sig.  
 8. + 10. trin
- 59 Pronator Teres  
 Pronation af underarm.  
Psykisk indhold: Åbne/lukke, bede om, vrede/opgivelse  
 4. trin
- 60 Underarmens extensorgruppe  
 Extension af håndled og fingre  
Psykisk indhold: Holde væk/tilbage/afstand til andre.  
 Holde sig selv tilbage. Slippe.  
 6. trin
- 2 Levator scapula  
 Løfte scapula opad medialt  
Psykisk indhold: "Skuldrene op om ørene" - på vagt, stresset, angst.  
 10. trin
- 3 Supraspinatus  
 Abduktion af skulderled - især ved belastning  
Psykisk indhold: Som deltoideus mellemste del  
 10. trin
- 4 + 5 Nakkemusklernerne  
 Extension af halshvirvlerne, rotation af hovedet, holdningsmuskler  
Psykisk indhold: "Hængehoved" - opgivelse/stædighed, uordenhed, "stivnakke". Orientering - hvad er jeg.  
 1. trin (de profunde)  
 5. trin (de superficielle)

21 Sternocleidomastoideus  
 Flexion af halsen. Ved flexibel halshvirvelsøjle extension af halsen. Ved ensidig kontraktion lateral flexion.  
Psykisk indhold: Hjælpemuskel ved forceret åndedræt.  
 Angst, hvalningsangst. Tillid - overgivelse til en anden.  
 4. trin

22 Scalenerne  
 Samme bevægefunktioner som sternocleidom. Inspirationsmuskler.  
Psykisk indhold: Angst, ophidselse, desperation, pres.  
 2. trin

Psykisk indhold i andre kropsområder:

Ansigtet: Følelsesudtryk, kontakt

Hagen: Stædighed/vegthed, gråd

Kæben: At bide det i sig, raseri  
 3. trin

Sternum: Savn/tåge ind  
 Meget blå: Har opgivet at få  
 Meget rød: Vil ikke mærke savnet

Kongekrone: Kropsopfattelse. Lillemors sidste fase = puberteten "hele mig"

Kejserkrone: Planlægning, struktur  
 8. trin, 10. trin

Erector Spinae, Hvordan holder jeg mig oprejst. Stivhed/sammenfald, lille/stor bevægelighed, balance/ubalance. Bange for at falde/ at være oprejst.

Trapezius, Rygskjold! Stress, undertrykkelse, byrder at bære.

Ha et fast tag i sig selv. Lukke af for pres. Holde igen på det at gi/det at række ud-eller at opgi det.

Dårlig selvfølelse, "undskyld jeg er her"

Sammenflydning med nogen /noget. Manglende virkelighedsforståelse  
Øverste del, åndedræt, gråd stærke lyde, nærhed tryghed, ta ind.

Jeg bevidsthed, målrettethed, styring, At kunne styre sit liv udfra egne behov. Passe på sig selv. Være til stede., kunne blive i situationer. Være vågen.

Se en fugl der letter, flyver er parat. Række ud .Slå ud slå efter nogen.

Midterste del, Passe på sig selv, Bagsiden af hjertet.

Rhomboideerne, Hår at gøre med selv udtryk, /holde det tilbaks.

Blå, svært selvudtryk.

Rød, overdrive at føre sig frem.

Bestemme / lade sig bestemme over.

Teres major, Åbenhed lukkethed i fht kontakt, spec i forb med afgrænsning. sige fra, Opgivenhed, sammenfaldenhed.

Teres minor = major.

Infraspinatus, Lægge nogen noget bag sig, åbne sig, overgivelse, hengivelse, FLYVE ,vingerne, "spærre" med armene.

Latissimus dorsi, tilbage holde handling, holde sammen muskel, Jeg styrke.

Er første kontakt med livmoren.- Evne til kontakt og til sammenflydning. Tryghed, hvile i sig selv, Basse at fungere, at arbejde udfra. Angst for bagholds angreb, Turde fjerne sig. Vende ryggen til. Vælge kontakt, ikke kontakt.

Blå, opgivelse, falde sammen.

Rød, Overtjekket, Fastlåst, uden hensyn til egne følelser.

Serratus, erfaringsmæssigt afspejler den testen som helhed.

Quadratus lumborum, Selv udtryk, Tæt kontakt sex,

Antagonist til Diaphragma.

Crista Iliaca. sex

Gluteus Maximus, Stram ballerne sammen, ta sig sammen, trods, selvstændighed, holde fast, vilje fast, stædig.

Tung i raven, opgivelse manglende initiativ, manglende nysgerrighed, ængstelighed, være erotisk at elske.

Gluteus Minimus, Vugge sexuel, åbne/sprede benene, Pjatte modsat holde på sig selv, .Holde på/slippe lort, prutter, kreativitet, Påske forstoppelse hvis rød. Være flexibel.

Piriformis, holde/slippe sit lort, irritation, tage sig sammen. sex.

Tractus+ Tensor Fascia lata, Grænsør..

Biceps Femoris + Semitendinosus Evnene til at flytte sig, både til og fra. Gangfunktionen.

Gastrocnemius, Jordforbindelse.

Stå fast på noget. stå selv, være let at vælte, være urokkelig, Være villig til at flytte sig, skifte mening, Komme frem i verden, Komme frem i livet.

Soleus, Jordforbindelse, at stå fast på noget, Angsten for at vælte blive væltet.

Hælen, Jordforbindelse, at kunne mærke her står jeg. Jeg er den jeg er. Trampe, hoppe, Glæde vræde vildskab, liv

Fodens yderrand, vil/vil ikke gå. gå i gang starte. Stå på tær, være nysgerrig, være på tæerne jordforbindelse, bære byrden.

Fodens midte, Stå gå på egne ben. jordforbindelse.

Farathed. (samle sprede evne)

Selvstændighed, -mærke behov-få kolde fødder, angst og fjernen sig fra sig selv. Vælge at blive/ikke blive i situationen. Lukke af ved at krumme tæerne. Stritte med tæerne - ikke være helt tilstede. Holde på sig med tæerne. Vippe- stress, uro.

Fodens inderrand, Blå, Sidde fast, ikke komme i gang, angst for at flytte sig til noget nyt, EVT "lillepige uden sexualitet" -knænen fælder også ind.

Råd, helst ikke være her alligevel. angst -gå fra situationen.

Extensor digitorum + Hallusis Brevis, Stå ved ,mærke lyst.

Gå til og fra.

Peroneus, afgrænsning. Flytte sig eller ikke. Stå ved.

Tibialis Anterior, Stå på egne ben, stå ved sig selv. Jordforbindelse. Holde sig oppe. Væklende-dårlig balance-let at vælte -svært ved at vælge, sig fra, stå ved sig selv.

Quadriceps, - Spontanitetsmuskul- Blive stående-unglade at handle. Kontra at være flexibel. Finde ud af at gå til og fra. Flygte fra forskellige ting.

Blive galsk-spærke fra sig. Gi slip (slappe af, være seksual, ha det skæft) Hoppe som skæg og ballade.

Adductor magnus, seksual lyst/ulyst. Åben/lukket for de grundlæggende følelser der er forbundet med seksual lyst/ulyst.

Brevis, Tæt kontakt, sex

Gracilis, Sex- funktionel ved spredning af lårene.

Måske siger musklen noget om fantasier og drømme.

Iliosoas, Lyst. Rette sig/folde sig ud. Trække benene op under sig.

Være alene i livet. Kan ikke selv. Folde sig ud sexuelt.

Svinge med røven. Løst Bækken. Balance. Ta skridt, komme frem.

Nysgerrighed, se op. Bestemme over det at komme frem, det at

gå ud og se sig om. Jeg er- Jeg kan gå.

Fornemmelse af højde og fylde af egen krop/psyke.

Hæmme sin gang. Bremse sig selv.

Grounding. Jeg følelse. Vilje

Forhold til det modsatte køn. Konsidentitet.

Forhold til forældrene.

Obliquus ex- & internus, følelsesmæssig kontakt. vrede o gråd.

Evnen til at tage ind. Hvis den er Å, forhindrer den dybt

Åndedræt, og dermed følelsestilbageholdelse.

Rectus abdominis, Gemt væk følelser. Det første sted børn mærker

smerte. Al undefinerbar smerte. Udtrykte følelser, "det forbudte"

puttes ned i maven. Følelserne kan indeholde både gråd, ra-

seri, latter sorg savn mm.

Psoas, Ked af det, tilskuer til andres aktiviteter, (sidde og falde

sammen i lænden) tilbageholdt smerte, manglende seksual lyst,

Udløsning. Følelser i forbindelse med voldtægt, manglende

kontakt med forældre af modsatte køn, følelser omkring

At gå /løbe til/fra.

Brystbenet, Savn - sårbarhed. (se om brystbenet buer ind som et hul)

tar for meget ind. Tæt kontakt - Med i den orale fase.

Tryghed, udløse stærke følelser.

Ribbenskurvatur, Holde igen på følelser. Åbenhed/lukkethed.

Mærke sine følelser. Grounding.

Vende sig-vælge. Ked i evnen til at gi og ta. Frit åndedræt,

fyldig stemme, Dvs manifestere sig, tage sin plads, Skære

igennem.....

Diaphragma, Evnen til at udtrykke egne dybe følelser.

Intercostalerne, Mærke sine følelser og udtrykke dem.

Gøre sig død/være levende gennem åndedrættet.

Pectoralis major, selvverd-række ud efter-trække skuldrene frem (beskytte sin forside)-åben/lukket-Omfavne/være i tæt kontakt.

Pectoralis minor, Favne muskel tar ind. Savn af omsorg, kærlighed, sårbarhed, gråd. Der kan komme følelser af utlstrækkelighed-ønsomhed.

Biceps brachii, Vilje-jeg vil ha. Handling-jeg tar til mig (mennesker-ting) Grådig/beskyden. Finde ud af at gi sig selv det man har brug for, Fysisk som psykisk.

Brachialis, evnen til at kunne trække noget til sig. Kræve noget. Måskefortæller den noget om selvsikkerhed

Biceps brevis, Række ud i verden for at få.

Brachioradialis, Medvirker i generelle bevægelser, hvor man bruger armen. Er med til at holde underarmen fast, eller at slippe spændingerne. At holde fast / at gi slip. Er også med i bevægelsen med at tage ind - favne. Ligger yderst på medialsiden af armen, afgrænser armen. beskytter.

Flexorgruppen, Ta fat i nogen, ta nogen tæt ind til sig. Ta fat og ikke ville slippe igen. Ikke at ville ta fat. Gribe - slippe. Svært ved at slippe kontakt, når den er der, eller at opgi at holde en tæt kontakt.

4 dele i en omfavnelser: 1: bryststed - Være i tæt omfavnelser, 2: Overarmen: Tage initiativ til kontakt, trække skubbe fra, slås. 3 underarm: Ae, kærtægne, stikke en lusing, sige stop.

Adductor pollicis, holde fast - gribe fast i noget.

Midten af hånden, Åbenhed modtagelighed. Lukkethed, rage til sig med kloen. Knyttet hånd-vrede spændthed.

Lillefingerballen, Kontakt, udforske, pille ved noget, gribe/slippe.

Deltoides - midterste del, At fylde, hold dig væk, skubbe, tage plads. Med i at holde balancen med armene. Ud med armene Evne til kontakt. Brede skuldre, stor og stærk. Afgrænsning.

Blå: gøre sig mindre-opgive kontakt og handling.

Rød: fastlåst-stædighed-angst-parathed -forsvar.

Bagerste del, Irritation, gøre sig fri, skaffe sig plads.

Triceps, At sige fra. vil /vil ikke.

Pronator teres, Skubbe væk/undgå med håndfladerne udad.

Tage til sig.

Extensorgruppen, Afgrænser siden af armen. Vil/vil ikke. Kan li/kan ikke li. Passivitet-manglende initiativ. Ulyst ved at række ud og undersøge omgivelserne.

Opgivelse, vifte væk, skære igennem.



Levator scapula, Holde mig oppe, Koncentrere sig. Bange, beskytte sig mod noget bagfra-øvt ukendte farer.....Være på vagt, men blive siddende. Undgå at mærke og handle på impulser til og fra armene.

Suorassinatus, Skubbe væk til siderne bagud. Beskyttelse mod slag i hovedet, gemme sig lidt.

Semispinalis+Splenius cervicis, Holde sig oppe. Rejse sig fra fald. Knejsse med nakken. Tabe hovedet.

Kraniekanten, Migræne og hovedpine sætter sig ofte her. Stress-  
Angst - vrede - stivhed. Tabe hovedet, opgivelse, vil ikke se ud, gemme sig væk.

Kejserkronen, Planlægning, evnen til at planlægge. Måde at planlægge sit liv på. Struktur, for meget/før lidt. Overblik for lidt/for meget. Over sit psykiske og praktiske liv.

Man kan være "en der planlægger Eller en der oplever.

Temporalis. tindingen, Tilbageholdt tale, gråd, skrig, vrede, grin, flåde - orgivet eller overkontrolleret..

Stress og angst - hovedpinested.

Kongekronen, Siges at være udtryk for personens KB. Måske siger den noget om forbindelsen opad.

Frontalis, panden, Overraskelse, forbauselse, overlegenhed, afstandtagen, Arvågenhed, angst, frygt.

Det tredje øje, Væmmelse - ADD. Tanketyranni, tanker i ring,

Kontrol. Disciplin. Koncentration, stirre sig blind, skepsis.

Occipitofrontalis, løfter øjenbrynene AHA muskel.

Platysma, Forskrækket, blive forarget, gråd.

Surhed, irritation, angst, afsky, ...

Masseter, kæben, At holde på tale lyd, kommunikation.

Sternocleidomastoideus, Holde hovedet, tabe ansigt. Trække næsen til sig. Tage afstand fra. Tilbageholde gråd, skrig (3. fase, især ved insertionsstedet bag ørene.) Sænndes ved forskrækkel-  
se.

Scalenerne, Åndedræt, overfladisk. Undgå at mærke. Tilbageholdt gråd. Svag stemme, søndt stemme, tager for meget ind, introjicerer.