

360° RUNDT OM INTEGRATIV SOMATISK TRAUMETERAPI

BOTTOM UP-ARBEJDE

Sansning af de autonome lag, forstærkning af bevægelser/positur, guidning af modsatrettede bevægelser og andre bottom up-interventioner.

PLACERING AF TRAUMET I TID OG RUM

Bearbejdning og korrektion af tidslinjen og frisættelse af nuet.

PSYKOEDUKATION

At hjælpe klienten til at forstå sit nervesystem, sine kropslige og følelsesmæssige reaktioner, og herigennem at kunne se vejen ud.

REGULERING AF SYMPATICUS-TILSTANDE

Højarousal; flugt, kamp, fryd, angst og aggression. Integration af sunde sympaticus-tilstande; glæde, spænding, forelskelse mv.

KROPSTERAPEUTISK ARBEJDE MED BERØRING

Generobring af krop, energi og følelser samt kontaktevne, intra- og interpersonelt.

REGULERING AF DORSALE TILSTANDE

At bringe liv til "opgivende og forladte" krops/følelses-områder, hypoarousal, kollaps, skam, relationel tilbagetrækning, dissociering mv.

INTEGRATION AF FRAGMENTEREDE DELE

Bearbejdning, hjemtagelse og heling af yngre dele/indre børn, delpersonlighedsarbejde, fraspaltede kropsdele, fortrængt hukommelse.

INTEGRATION AF VENTRAL VAGUS

Værens- og blandings-tilstande; tryghed & forbindelse (v) energisk & opstemt (v/s) hengivelse & nydelse (v/d).

GRUNDBEVÆGELSER

Udfoldelse/integration af grundbevægelser; ståkraft/gåkraft, række ud/modtage, afgrænsning/tydelighed samt egenomsorg fra ventral tilstand.

NEUROTHERAPI

Traumeforløsning via guidede øjen- & kropsbevægelser (T-GØK) inkl. integration af ventrale livsmantraer.

SUND DORSAL VAGUS

Naturlige bonninglommer åndedræt, søvn, pauser og mellemrum, at kunne rumme ro, stilhed mv.

RELATIONELT ARBEJDE

Mødeøjeblikke i ventral-, dorsal- og sympaticus-tilstande; forløsning af relationel angst, isolations- og skamfølelse, støtte i at række ud og modtage.

