



GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för neurovetenskap och fysiologi

Arbetsterapi/Fysioterapi

Examinationsuppgift

Frigörande dans sett ur ett sjukgymnastiskt perspektiv.

Jag älskar dansen

för den befriar människan från tingens tyngd

och knyter den sorgsna till gemenskap

Jag älskar dansen

som främjar sundhet klarhet i tanken och en

rörlig själ. Dans är förvandlingen av rum och tid

för människorna som är i fara att förfalla

ensidigt till tanke vilja eller känsla

Jag älskar dansen

O människa lär dig att dansa för annars vet

änglarna i himlen inte vad de ska göra med Dig

Augustinus, 300-talet e.Kr.

Ämnesfördjupning i fysioterapi, 15 h p, delkurs 2, Ht 2010

Författare: Kicki Nordström

Opponent: Maria Landén

Examinator: Susanne Rosberg

Introduktion

Jag har arbetat som sjukgymnast sedan 1986. Fortbildning och utveckling inom mitt yrke har alltid känts viktigt och framför allt roligt och inspirerande. Under största delen av mitt yrkesverksamma liv har jag arbetat inom den privata sektorn och därigenom kommit mycket i kontakt med patienter med långvarig smärta. Någonstans längs vägen kom den här patientgruppen att ligga mig varmt om hjärtat. Jag har nått många positiva behandlingsresultat med Ortopedisk Manuell Terapi (OMT) tekniker, specifik träning, akupunktur och kognitiva samtal med smärtpatienter, men när det gäller patienter med långvarig smärta har det känts som det fattas något. 2009 kom jag via förbundets tidning i kontakt med en utbildning i frigörande dans. Dansen ger patienterna, bland annat, en högre medvetenhet om sin kropp, sina känslor och sambandet däremellan. I dansen upplever jag att patienterna behandlar sig själva genom fria medvetna rörelser och samtidigt kommer i kontakt med känslor och minnen som hör ihop med smärtan. Ökad självkänedom leder till ökad självkänsla och som i sin tur ger patienten större tillit till sin egen förmåga att våga röra och använda sin kropp. Härigenom minskar rörelserädsla som är en viktig komponent i vårt sjukgymnastiska arbete. Som sjukgymnast har den frigörande dansen väckt mitt intresse att vilja förstå och analysera metoden som en sjukgymnastisk intervention. Metoden är inte beskriven tidigare som begrepp inom sjukgymnastiken och därigenom finns heller ingen litteratur att tillgå i ämnet kopplad därtill.

Syfte: att analysera det som kännetecknar frigörande dans för att diskutera dess relevans inom sjukgymnastiken.

Metod

I min analys har jag använt mig av Walker och Avants (1) metod. I analysen anges all användning av begreppet fastställs definierade kännetecken, identifieras typfall, ytterligare fall som gränsfall, besläktat fall samt motsatsfall. Förutsättningar och konsekvenser identifieras.

Vid sökning av begreppet frigörande dans fick jag inga träffar i GUNDA, fyra på Libris samt 67 800 på Google. Libris hade två böcker i två olika upplagor varav den ena är Anne Grundels

bok (2), senaste upplagan. Den andra boken tillförde inget nytt. På Google var det mesta erbjudanden om kurser och behandlingar och inget jag kunde hitta som utvecklade begreppet. Utökad sökning frigörande dans och sjukgymnastik gav endast resultat på Google med 2 210 träffar, men även där handlade det om kursverksamhet. Jag förstår att sjukgymnaster arbetar med frigörande dans, men i de annonserna jag valde att se närmare på hittar jag inget som fördjupar förståelsen av begreppet ur ett sjukgymnastiskt perspektiv. Sökning av begreppet på engelska i Cinahl och Pubmed blev svårare då det inte finns något motsvarande engelskt ord för frigörande dans. Five rythm (3) gav inga träffar. "Dance therapy" gav 138 träffar på Cinahl och 202 på Pubmed. "Dance therapy" AND physiotherapy gav 3 träffar på Cinahl varav en handlade om behandling av kronisk smärta, en om diabetes och en om träning. Dansterapiartikeln (4) om behandling av kronisk smärta med bland annat dansterapi är intressant att läsa och jag kommer att använda den i framtida arbeten. Beskrivningen av dansterapin är dock otydlig, så jag har valt att se på Danshögskolans utbildningssida(5) för att förtydliga begreppet. Bojner Horwitz (6) avhandling om dansterapi som behandling vid fibromyalgi använder jag mig av i samma syfte. Främst har jag använt mig av Anne Grundels bok- Frigörande dans motion för kropp och själ (2) som litteratur för att förklara begreppet Anne Grundel, som också är min lärare inom frigörande dansen, använder dansen som friskvård idag.

Resultat

Etymologiskt ursprung

Frigörande dans finns inte definierat i de uppslagsverk jag använt. I stället hr jag valt att se på det etymologiska ursprunget i de båda orden frigörande, respektive dans.

Definition enligt Svenska Akademiens Ordbok (7): *frigöra* – löskoppla, lösa från bojar och band. Befria från något obehagligt eller tyngande. Befria från inre eller yttre tvång eller inflytelser.

Definition enligt Nationalencyklopedin (8): *dans*, rörelser till rytm och musik. Dans har utövats av människan på alla kulturnivåer. I dansen vill man ge uttryck för stämningar, framkalla vissa tillstånd eller åskådliggöra ett händelseförlopp. Hos olika folkgrupper har

dansen ofta ett praktiskt och religiöst syfte, som att bota sjuka eller öka fruktbarheten. Dansen kan också vara en ren glädjetryckning, en form av underhållning eller en tävlingsform.

Vad är frigörande dans?

Frigörande dansen utvecklades av Anne Grundel (2) som kallar sig dansinspiratör. Hon i sin tur inspirerades av de Fem Rytterna som utformats som metod av Gabrielle Roth (3). Anne Grundels metod består av att dansa flöde, tydlighet, kaos, lätthet och stillhet. Skakningar och avslappning ingår också i konceptet. Grundel har hela tiden undervisat med "Mindfulness" som en viktig del i metoden redan från första början. Deltagarna uppmanas hela tiden att andas och att ha sin medvetenhet riktad mot sig själva och att försöka behålla en del av uppmärksamheten inom sig även i parövningar och andra mer utåtriktade övningar.

Anne Grundel beskriver metoden i sin bok *Frigörande dans- motion för kropp och själ sid. 12(2)*: "Frigörande Dans är din egen dans - helt och hållet dina egna rörelser. Vi lär oss att lyssna inåt och rör oss så som vi känner att vi vill röra oss – utan krav på att det ska vara vackert eller "rätt". Inga inlärda steg, inga givna rytmer. Du rör dig utur din egen lust och vilja, bestämmer takt och hastighet själv och formar din egen dans. Ledaren ger övergripande direktiv, inspirerar till rörelse och leder övningar. Han/hon vet vad som är bra för de flesta – du vet vad som är bäst för dig i just den stund du dansar. Det kan också vara en meditation i rörelse, en snabb väg till den inre stillheten. För liksom cyklonen har ett stilla centrum, har vi också en plats inom oss där det är fullkomlig frid, och som vi kan komma i kontakt med när vi försätter kroppen i rörelse." Citatet ger en sammanfattande förklaring av hur frigörande dans används som metod.

Fördelar som anges i boken är att dansen bygger upp hälsa och vitalitet, ger motion, stärker koncentrationen och ökar kreativiteten, masserar smärtan inifrån samt bryter vanans makt.

För att ge läsaren en förståelse av hur det går till, har jag valt att beskriva ett grupptillfälle.

Beskrivning av ett grupptillfälle

En grupp har vanligtvis cirka 10 anmälda deltagare och ett tillfälle är en och en halv timme. Vanligtvis kommer 7-8 personer per tillfälle. Patienter med långvarig smärta har dagar som

gör det omöjligt att komma hemifrån på grund av smärtan. Min upplevelse av den här gruppen patienter är också att de ofta har infektioner och andra sjukdomar som gör att det är svårt att delta varje gång.

När deltagarna kommer gör de i ordning sin "liggplats" som består av yogamatta, kuddar och filtar så de kan ligga bekvämt. Någon kan ha en stol att sitta på. Ibland samlas vi en kort stund i sittande för att informera om något eller om någon har något viktigt att säga före vi börjar. Jag brukar sätta på lugn musik i bakgrunden och på golvet i mitten har jag och min assistent lagt ut färgade sjalar och ställt ut en vas med vackra blommor och tändt ett ljus. Detta är mycket uppskattat av deltagarna.

Min assistent Maria, som är utbildad massör och är mycket viktig för gruppen. Hon "vakar" över dem och ser när någon i gruppen behöver extra hjälp. Det kan vara att ge en extra kudde och att ta hand om deltagare som börjar gråta eller upplever andra starka känslor. Ingen kan lämna rummet utan att Maria förhör sig om att allt är bra. Allt för att deltagarna ska känna sig trygga, omhändertagna och sedda.

När vi börjar dansa står vi upp för det mesta. Till lugn musik börjar vi värma upp alla leder och muskler i kroppen, bit för bit. Vi "oljar in" och masserar våra kroppar inifrån med rörelser. "Andas och behåll din uppmärksamhet inom dig", upprepas ofta. Jag påminner om framsidan, magen, bröstet, halsen och ansiktet som annars kan vara lätta att glömma bort. Nästa punkt blir ofta skakningar till trummusik. "Skaka loss och släpp efter". "Skaka på ditt vis så det känns bekvämt för dig". När vi är uppvärmda börjar vi dansa vår egen dans. "Känn efter hur din kropp vill röra sig". "Lyssna in till din kropp vad som känns skönt just nu". "Känn dina gränser och respektera dem". "Behöver du lägga dig ner, eller sitta en stund så fortsatt att dansa din dans på ditt vis, om det så bara är små rörelser eller att dansa inifrån om kroppen gör för ont just nu". Här brukar vi också låta olika kroppsdelar dansa med varandra, exempelvis höger hand dansar med vänster fot, eller magen dansar med bröstbenet. Detta för att bli medveten om kroppen. Jag uppmanar ofta till att dansa med det som känns friskt och som inte gör ont just nu. "Just nu" är en viktig del för även om smärtan känns konstant i kroppen så förändras intensitet och område när vi betraktar den ingående.

Tre till fyra musikstycken brukar vara lagom innan första vilan. Mellan varje låt stannar vi till och känner in hur det känns i kroppen och om någon behöver ändra position som att sitta

eller ligga. Deltagarna är fria att närsomhelst byta position. I frigörande dans finns inga regler på hur dansen ska utföras eller i vilka positioner. Den är helt enkelt fri.

Alla hittar en bekväm position som är vilsam. Instruktioner: Andas några djupa andetag och slappna av. Lyssna på ljuden i din egen kropp. Betrakta dina tankar. Var nyfiken på dig själv som om du upplevde dig själv för första gången. Känn efter om något ställe i din kropp drar din uppmärksamhet till sig. Är det en känsla, en smärta eller något annat? Undersök det här området. Följ kanterna. Hur ser kanterna ut? Bildas det någon form? Finns det en färg eller flera? Blir området större eller mindre? Är det förknippat med något minne? Om det här området skulle uttrycka sig i rörelser eller dans hur skulle det se ut? Känn in och känn efter och börja uttrycka det är områdets önskan genom dina rörelser och din dans.

Alla börjar uttrycka det de upplever oftast med slutna ögon. Jag väljer oftast lugn och känslös musik. Helst något som inte är känt eller som innehåller text för att inte distrahera. Den här övningen gör vi i cirka 10-20 minuter. Efteråt känner deltagarna in vad de upplevt under tystnad. Vi delar ofta ut papper och penna om någon av deltagarna vill uttrycka sig i bild, färger eller text. Detta görs för att ge möjlighet att förtydliga för sig själv, inte för att analyseras av mig eller gruppen.

Härefter dansar vi flöde, tydlighet, kaos, lätthet och stillhet till musik som passar dessa rörelserytmer och avslutar med avslappning. Det finns alltid möjlighet att vila närhelst deltagarna behöver men jag uppmanar alltid till att försöka röra på de delar i kroppen som orkar och kan om det så bara är ett lillfinger.

Avslutningen sker genom att vi sitter i en cirkel och där alla har möjlighet att uttrycka det som känns viktigt just nu. Den som talar håller i en "pratsten" och vi andra lyssnar uppmärksamt men kommenterar inte det som sägs. De flesta deltagare uttrycker att detta är en viktig del av behandlingen. En patient sa: - Det är så skönt att höra någon annan säga det som jag också känner. Det gör att jag inte känner mig så konstig och ensam i den känslan.

Näraliggande begrepp – dansterapi

Danshögskolan i Stockholm beskriver dansterapi enligt citat(5):

"Dansterapi är en konstnärlig terapiform som via den konstnärliga och kreativa processen i dans integrerar dans och psykoterapi. Kropp och själ utgör en helhet och det sker en

samverkan inom och mellan organismens olika delar, liksom mellan individ, samhälle och kultur. Fördjupade insikter om detta i kombination med studier av terapeutisk kunskap och dans, vetenskaplig metod och forskningsförberedande arbete, ger studenten goda psykoterapeutiska och dansterapeutiska kunskaper och färdigheter som motsvarar grundutbildningen i psykoterapi. Studierna ger de grundläggande dansterapeutiska och psykoterapeutiska kunskaper och färdigheter som behövs för att under handledning bedriva dansterapi med barn, ungdomar och vuxna.”

Texten visar att dansterapi är en analyserande metod av kropp, rörelser och känslouttryck. Man vill genom dansen behandla patienter med ett psykodynamiskt förhållningssätt och det är en psykoterapeutisk behandlingsmetod.

Bojner Horwitz (6) har studerat effekten av dansterapi vid fibromyalgi. I hennes beskrivning av metoden anges fyra huvudsakliga teman:

- Medvetenhet av kroppen i rummet och i gruppen
- Rörelseuttryck/ symbolisk rörelsekvalitet
- Rörelse/känsla/föreställning/ord
- Urskiljning av känslor/ integrering av känslor

Varje tema i huvudgruppen kan delas in i undergrupper:

- Sätta gränser, utåt/inåt, personligt utrymme
- Kroppsspråk, reflekterande process, polaritet, inre och yttre uttryck
- Leka, rita, verbalisera
- Inre mening, rörelsekvalitet, känslouttryck

Dansen tolkas med ett analyserande förhållningssätt.

Frigörande dansens kännetecken

Inspiratören låter dansarna öva på:

- att impulsen till rörelsen kommer ur det nuvarande ögonblicket
- att vi behålla uppmärksamheten hemma hos sig själv

- att uppleva rörelsen i kroppen, inte analysera den
- att ta ansvar för dosering av dansen
- att vara medvetna om andningen
- att vara lyhörd för den egna kroppen och att urskilja dess små signaler

Likheter och skillnader mellan frigörande dans och dansterapi

Likheter:

- kroppen är instrumentet
- medveten närvaro i kroppen
- medvetenhet om andningen
- fria rörelser
- gruppbehandling

Skillnader:

I Frigörande Dans(FD) analyseras inte rörelser, känslor eller upplevelser som de gör i Dansterapi(Dt). Deltagaren har dock alltid möjlighet att dela och att fråga angående sina upplevelser av dansen i FD. I FD vill ledaren inspirera kroppen att röra sig och att hitta nya uttrycksätt och att våga börja röra på delar som känns stela och spända. Det är också viktigt att bibehålla uppmärksamheten i kroppen för att därigenom kunna koppla bort tankeverksamheten så mycket som möjligt. Ledaren föreslår också att deltagarna kan ha slutna eller halvslutna ögon under dansen för att lättare bibehålla uppmärksamheten hemma hos sig. Det underlättar också för deltagaren att vara sann i sina egna rörelser, i stället för att härma ledaren eller någon annan i gruppen. I Dt analyseras kroppens rörelser och man är intresserad av vilka psykiska reaktioner som kommer fram ur rörelserna. Övningarna verkar också vara mer styrda enligt ett koncept i Dt. I FD används också ledda övningar men man instruerar inte hur rörelserna ska utföras. Dt som behandlingsform ges även individuellt vilket inte är gängse i FD. Den frigörande dansen avstår medvetet från att analysera känslor och reaktioner. Avsikten med detta är att ge deltagarna möjlighet att förlänga upplevelsen av att vara i kontakt med sin kropp och att återta känslan av att vara ett subjekt.

Identifierade typfall

En patient med långvarig smärta kommer till mottagningen. Smärtan sitter mest i mitten av bröstryggen och känns som knivhugg rakt genom bröstet. Den drar även fram på vänster sida i bröstkorgen över hjärtat. Patienten känner sig orolig att det är något fel på hjärtat. Han är dock undersökt av läkare vid upprepade tillfällen och man har inte kunnat konstatera någon form av hjärtdysfunktion. Han har fått upprepade behandlingar hos olika sjukgymnaster, naprapater och kiropraktorer. Oavsett behandlingsmetod har smärtan endast gett med sig kortvarigt för att sedan återkomma med samma intensitet.

Exempel på olika sjukgymnastiska interventioner för att behandla ovanstående patient och dennes besvär:

Typfall: behandling med frigörande dans

I den frigörande dansen uppmanas patienten att ta kontakt med sitt smärtande område och rikta uppmärksamheten dit. Kroppen känner hur den vill röra sig utan att ha en fast agenda om hur rörelserna ska se ut. Patienten närmar sig smärtan med mjuka, masserande rörelser inifrån. Lär sig att lyssna på sina små signaler för att inte överbelasta de smärtande strukturerna. Många patienter uttrycker att de kommer i kontakt med känslor, beteenden och även ibland minnen som hör ihop med smärtan. De lär känna sin smärta inifrån sig själva och över tid hittar många ett sätt att kunna skapa mer rörlighet i smärtande strukturer och att våga börja röra sig i det området. Frigörande dans ger intrycket av att patienten själv mobiliserar sig och samtidigt kopplar ihop smärtan med känslor och händelser i livet. Närvaron i sin kropp och kontakten med smärtan genom rörelse till musik verkar kunna ge en helhetsbehandling för patienten. När människan kan förstå sin smärta minskar oro och rörelserädsla.

Angränsande fall: behandling med kognitiv terapi.

Kognitiv terapi som behandlingsmetod vid ovanstående beskrivna patientfall innebär att samtala om tankar, känslor, beteende kring och om smärtan. Patienten får möjlighet att

förstå hur t ex oro för smärtan ger ökad spänning i kroppen och därigenom ökar smärtan mer. Smärtan i bröstet kan komma från ett ångesttillstånd och information om ångest och ångesthantering ingår i kognitiv terapi. Hemövning kan vara att följa en tanke, se vilka känslor den skapar och också vilka kroppsliga reaktioner och beteende patienten får. Patienten blir genom den här terapiformen medveten om hur kroppens reaktioner hänger samman med tankar och känslor. Kunskapen om och de självupplevda sambanden mellan soma och psyke ger patienten möjlighet att förstå smärttillståndet och att minska oro och därigenom de fysiska besvären. Det som inte sker i den här terapiformen är att använda kroppen samtidigt som förståelsen för smärtan upplevs. Att röra sig i sin kropp och sitt medvetande, att verkligen uppleva smärtan och att därigenom kunna nå en kroppslig "förspråklig" nivå, verkar kunna ge djupa effekter för individen.

Motsatsfall: behandling med fysiska manuella metoder.

Patienten undersöks och behandlas med manuella tekniker som mjukdelsmobilisering, manipulation och mobiliserande hemövningar i bröstryggen för att behålla möjlig behandlingseffekt. Patienten ligger på britsen under behandlingen och erhåller behandling passivt. Behandlaren informerar om undersökningsfynd samt teorier angående smärtans genes och försöker därigenom att minska patientens oro.

I det här fallet är jag som behandlare den som ger informationen till patienten. Den självupplevda insikten om smärtans egenskaper och genes kommer inte till uttryck.

Identifierade förutsättningar och konsekvenser

Förutsättningar för att dansen ska bli frigörande är att människan känner impulsen till rörelsen inifrån sin egen kropp utan att tänka ut den. Det finns ingen koreografi. Enbart en medveten närvaro i den egna kroppen och i andningen.

Konsekvenser av frigörande dans är ökad medvetenhet om sig själv, sin egen kropp och sin andning. Dansarna lär sig att ta ansvar för sin smärta, att dosera rörelser och belastning och att våga prova nya rörelser i nya utgångspositioner. De får en ökad kunskap om de första signalerna till smärtan och lär sig därigenom att bromsa i tid.

Diskussion

I min essä försöker jag visa det som kännetecknar metoden frigörande dans och vad begreppet står för. Frigörande dans är inte beskrivet som begrepp i samband med sjukgymnastiska behandlingsmetoder tidigare enligt de sökningar jag gjort. Jag har endast funnit en referens som jag gjort analysen på, vilket gör att jag inte kan jämföra olika källor med varandra för att kunna förtydliga begreppet ytterligare. Min egen erfarenhet av frigörande dans som sjukgymnastisk behandlingsintervention har blivit en del i analysen för att förtydliga begreppet ur praxis. Svenaeus beskriver i sin bok Sjukdomens mening(9) att människor som drabbas av sjukdom eller funktionsförlust, kan uppleva att de blir "hemlösa" i sina egna kroppar. Man känner inte igen sig i sitt subjekt och kan uppleva att kroppen, "hemmet" blir ett oigenkännligt objekt. I den frigörande dansen uppmanas dansaren att "dansa sig hem till sig själv, alltså att gå från att känna sig som ett objekt till att hitta hem igen och återta känslan av att vara ett subjekt.

Engelsrud (10) beskriver de olika positionerna som:

Subjekt:	Objekt:
Att vara kroppen	Att ha en kropp
Att lära med kroppen	Att lära om kroppen
Att lära genom rörelse	Att lära om rörelse

I den frigörande dansen lär patienten känna sig och sin kropp genom att vara kroppen, lära med kroppen och att lära genom rörelse. I detta inte bara har hon en kropp utan hon också är kroppen. Kroppen blir ett subjekt i betraktarens ögon i stället för ett objekt. En levd kropp med sin levda historia.

Frigörande dans är fri, men att leda patienterna är en viktig del. Ledaren uppmanar till medveten närvaro i kroppen för att inte överdosera rörelser och belastning. Att hålla kontakten med andningen påminns deltagarna om ständigt av ledaren. Sjukgymnastens specifika medicinska kunskaper om kropp och träning gör oss till goda ledare av frigörande dans. Utbildningen till dansinspiratör inom frigörande dans kan ses som en fortbildning inom vårt yrke och pågår under cirka ett års tid, jämförelsevis med dansterapiutbildning som pågår mellan 3-4 år och där man får en ny yrkesutbildning som psykoterapeut. Jag anser att

det är viktigt att som sjukgymnast arbeta med kroppen som verktyg där vi är specialister och att inte försöka blanda ihop vårt yrke med psykoterapeutyrket.

Frigörande dans kan användas som sjukgymnastisk intervention vid de flesta sjukdomar och funktionsnedsättningar, allt från sängliggande patienter till elitidrottare. Det är ett bra komplement till övriga behandlingsmetoder. Den ersätter inte utan tillför, kompletterar. Nackdelar med frigörande dans, sett ur min synvinkel, kan vara att det kräver mod att våga röra sig fritt i grupp utan styrda rörelser. Detta kan hämma en del patienter. En annan nackdel kan vara att musiken inspirerar till rörelse och att patienter som har svårt att begränsa sig och lyssna till sina kroppsliga signaler kan överanstränga sig. Vissa psykiska tillstånd kan också vara kontraindicerade som t ex akuta psykoser.

Augustinus uttryck om dansen som står på förstasidan i den här essän, tycker jag ger en fantastisk sammanfattning om vad dans- och rörelse alltid har betytt för människan. Det vore dumt att inte dra nytta av den erfarenheten, även inom sjukgymnastiken.

Slutsats

Begreppet frigörande dans har kännetecknen som vi använder oss av i sjukgymnastiken redan. Den tillför ytterligare möjligheter att befrämja rörelseglädje hos våra patienter och hjälper dem att göra sig hemmastadda i sin egen kropp igen. Begreppet behöver förtydligas och fördjupas genom forskningsstudier för att få genomslagskraft som en sjukgymnastisk intervention.

Referenslista:

1. Walker LO, Avant KC. Strategies for theory construction in nursing. 4 th edition. New Jersey: Pearson Prentice Hall; 2005, kap 3-5, s. 37-84
2. Grundel, A.. Frigörande dans motion för kropp och själ. Andra upplagan. Stjärnsund: Frigörande Dans Akademin Förlag; 1998
3. Roth G. Befria din själ. Orsa: Energica Förlag AB; 1998
4. Flanagan CS. Creative arts therapy in the rehabilitation of chronic pain; movement and metaphor- reflections by clients and therapist: an experiential study. *Nordisk Fysioterapi*. 2004; 8 (3) s. 120-131
5. http://www.doch.se/web/Fortbildningen_i_dansterapi.aspx 110202
6. Bojner Horwitz E. Dance/Movement Therapy in Fibromyalgia Patients. Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Medicine 1386. Uppsala 2004.
7. Svenska Akademiens Ordbok. Tillgänglig från: <http://www.saob.se>
8. Nationalencyklopedin. Tillgänglig från: <http://www.ne.se> 1012
9. Svenaeus F. Sjukdomens mening. Det medicinska mötets fenomenologi och hermeneutik. Stockholm: Natur och kultur; 2003
10. Engelsrud G. "Fysioterapi og kroppsfilosofi". *Fysioterapeuten*. 1986 sept; vol 53: sid 712-14.