

SOMATIC EXPERIENCING® SE FORENINGEN I DANMARK

Biologisk traumebehandling og sanselighed

Med cand. Psych. Ulla Rung Weeke

Der er i kroppen grundlæggende biologiske fortællinger, som for mange af os er blevet ubevidst viden, men som når vi bliver syge, traumatiserede, angstfyldte og/eller depressive trænger sig på og kræver vores opmærksomhed.

Glemte biologiske fortællinger både om sammenhængen mellem krop og psyke- og hvilken vidunderlig sanselig, intelligent og livfuld organisme kroppen i virkeligheden er. Men også glemte biologiske fortællinger om, hvad der sker inde i os, når vi føler os livstruede og vores nervesystem og hjerne kemi kommer på spil.

Viden om bindevævet, fungerer i kroppen som et andet nervesystem, immun- og hormonsystem, som konstant er lyttende til alt hvad der foregår og forandringer af miljøet i vores hjerne kemi, er alle faktorer som også kommer på spil.

Ved at generobre fortællingerne og i fællesskab at blive mere bevidst, så skabes der mulighed for forandringer helt indefra.

Dagene vil bestå af teori, krops- og bindevævsøvelser og tid til i fællesskab at mærke efter, hvad der sker.

Ulla Rung Weeke er krisepsykolog og biologiske traumeterapeut og arbejder ved Skolen for Psykosomatik.