



FRYDENLUND

Pressemeddelelse



Ny grundbog i psykomotorik og afspænding

Psykomotoriske grundøvelser er en grundbog og inspirationsbog om indre sansning og egen impuls til bevægelse som grundsten for glæden ved bevægelse.

Afspændingspædagogikken – som i dag kaldes psykomotorik – henter sin inspiration fra både dans, teater og det lægelige perspektiv på afspænding, og fagets rødder går mere end 150 år tilbage. I den nye bog **Psykomotoriske grundøvelser** tager en række undervisere ved Københavns Professionshøjskole fagets grundøvelser op til genbeskrivelse for at gøre øvelserne tilgængelige for alle og sikre, at også fremtidige generationer kan få glæde af de mange afspændingsøvelser.

Bogen sætter fokus på en systematisering af de grundlæggende principper bag psykomotoriske grundøvelser – heri afsættet i den motoriske udvikling. Har man denne forståelse, kan øvelserne justeres på mange måder, sådan at det dynamiske, kreative og undersøgende element kan få sin plads inden for grundøvelsernes noget faste ramme.

Forfattergruppen har inddelt bogen i tre dele, der beskæftiger sig med henholdsvis 1) fagets historiske rødder og metodiske grundlag, 2) de teoretiske perspektiver og nyere forskning og slutteligt 3) en gennemgang af 15 grundlæggende psykomotoriske grundøvelser. Alle øvelser er grundigt beskrevet både metodisk og anatomisk.

Målgruppen er både studerende på landets psykomotoriske uddannelser og færdiguddannede psykomotoriske terapeuter og afspændingspædagoger. Hertil kommer yogalærere og -udøvere, pædagoger og lærere, som vil bruge de motoriske såvel som de afspændingsmæssige grundøvelser i egen praksis med voksne, børn og unge.

Bogens forfattere er *Ingrid Arild Jensen, Malene Norup Stolpe, Lene Knudsen, Henriette Nikolaisen, Birgit Dines Johansen, Steen Rank Petersen og Ruth Ryborg.*



Psykomotoriske grundøvelser
– metodiske og teoretiske
perspektiver

Ingrid Arild Jensen (red.)

FAKTA

131 sider
Illustreret i farver
Indbundet
299 kr. (vejl.)

UDKOMMER

12. april 2021

På www.frydenlund.dk/pressemateriale kan du downloade pressemeddelelse og bogens forside samt læse mere om forfatteren. For yderligere oplysninger eller kontakt med forfatterne er du velkommen til at kontakte Vibe Skytte. Information ses nedenfor.