

PSYKOMOTORIKK SOM METODE

MASTERCLASS I RELASJONELL TRAUMETERAPI

Psykomotorikk har vært en byggestein i RTT fra starten. Røttene i psykomotorikk går tilbake til Meretes grunnutdanning som psykomotorisk terapeut (1975-78), og psykomotorikk var basis under utviklingen av Bodynamic-systemets forståelse av jeg-funksjoner og karakterstrukturer.

I en lang periode var psykomotoriske øvelser det kroppslige fundamentet i RTT. Meretes bidrag til psykomotorikken var et fokus på dosering og forenkling. Psykomotoriske øvelser ble utviklet til en stilart som fokuserte på kroppslige ferdigheter sentrale for mestring av stress og traumer. De inkluderte mikroaktiveringer, noe som muliggjorde arbeid med langt større presisjon og forsiktighet ved hypo-tilstander.

De av dere som har gjennomført RTT-etterutdanning eller åpne kurs før 2018, er trent ut fra dette fundamentet. Fra 2018 begynte vi å integrere inspirasjon fra Z-health. Kolbjørn har siden den tid arbeidet intensivt med utviklingen av NRE-øvelsene og NRE-teorien, som oversetter inspirasjonen fra Z-health til en traumeterapeutisk metodikk.

I dag står psykomotorikk og NRE side om side i RTT-arbeidsformen. Begge tilnærminger brukes til kroppslige intervensjoner.

Dette gir et nytt perspektiv på psykomotorikk som traumeterapeutisk metode, og det er nettopp dette kurset fokuserer på.

Hovedspørsmål:

- Hvilke styrker ser vi i psykomotorikken i dag? Hvorfor er det fortsatt viktig å inkludere den?
- Hvilke begrensninger ser vi i psykomotorikken i dag? Hvilke utfordringer har vi møtt i praksis med psykomotoriske øvelser, hvor vi nå anvender NRE i stedet?
- Hvordan støtter de neurocentriske øvelsene de psykomotoriske?
- Hvordan forstår vi både styrker og begrensninger ut fra de tre grader av stress?
- Hvordan bidrar psykomotoriske og neurocentriske øvelser til den systemorienterte gruppeprosessen og de ferdighetene som kreves der?

Det sentrale fokuset i NRE-øvelsene er støtte til orientering her og nå – gjennom trening av proprioepsjon. Det sentrale fokuset i psykomotoriske øvelser er fylde innenfra, fylde i muskulaturen – og dermed en forankring i det interoceptive selvet, som er nært knyttet til kontakt med emosjoner.

Hvorfor melde deg på dette kurset?

Hva er dine erfaringer med forskjellen på psykomotoriske og neurocentriske øvelser – både i eget arbeid og med klienter eller grupper?

Vi ser kurset som en unik mulighet for teoretisk og praktisk integrasjon for deg som ønsker en dypere forståelse av metodikken du allerede bruker i arbeidet ditt, eller ønsker inspirasjon til å utvide repertoaret ditt.

Kunne skifte mer bevisst mellom ulike kroppslige intervensjoner.

Forstå egne erfaringer med psykomotorikk som traumeterapeutisk metode – både det som har fungert godt, og det som har vært utfordrende – samt prosesser du har vært vitne til hos andre gruppemedlemmer.

Forstå hvordan psykomotorisk tenkning og praksis støtter systemorientert gruppeprosess.

Undervisningsform:	Kurset vil bestå av kroppslig ferdighetstrening, systemorientert gruppeprosess, arbeid i små grupper, samt begrepsformidling.
Kursledere:	Merete Holm Brantbjerg og Kolbjørn Vårdal
Dato:	22.-25. januar 2026
Sted:	NOR, 5. etasje, Højrevvej 30 2400 København NV
Tid:	9.30-18 de første fire dagene, 9-17 den siste dagen
Deltakerantall:	Maks 24
Kursnummer:	190126
Pris:	8 000 kr.
Forutsetninger:	Deltakelse på dette kurset krever forhåndsdeltakelse på Etterutdanning i RTT trinn 1, 2 og 3, eller deltakelse på RTT 5 dager minst én gang + deltakelse på andre kurs med Merete eller Kolbjørn minst 3 kursdager + NRE 1 metodekurs. De som har deltatt på RTT trinn 1, 2 og 3 har første rett til plassene på kurset fram til 1. mai 2025.
Påmelding:	Send forespørsel til kvaardal@gmail.com
Betalingsfrist:	8. november 2025. Ved betaling og avmelding før 8. november tilbakebetales kursavgiften i sin helhet. Ved avmelding etter 8. november refunderes kursavgiften under ingen omstendigheter.