

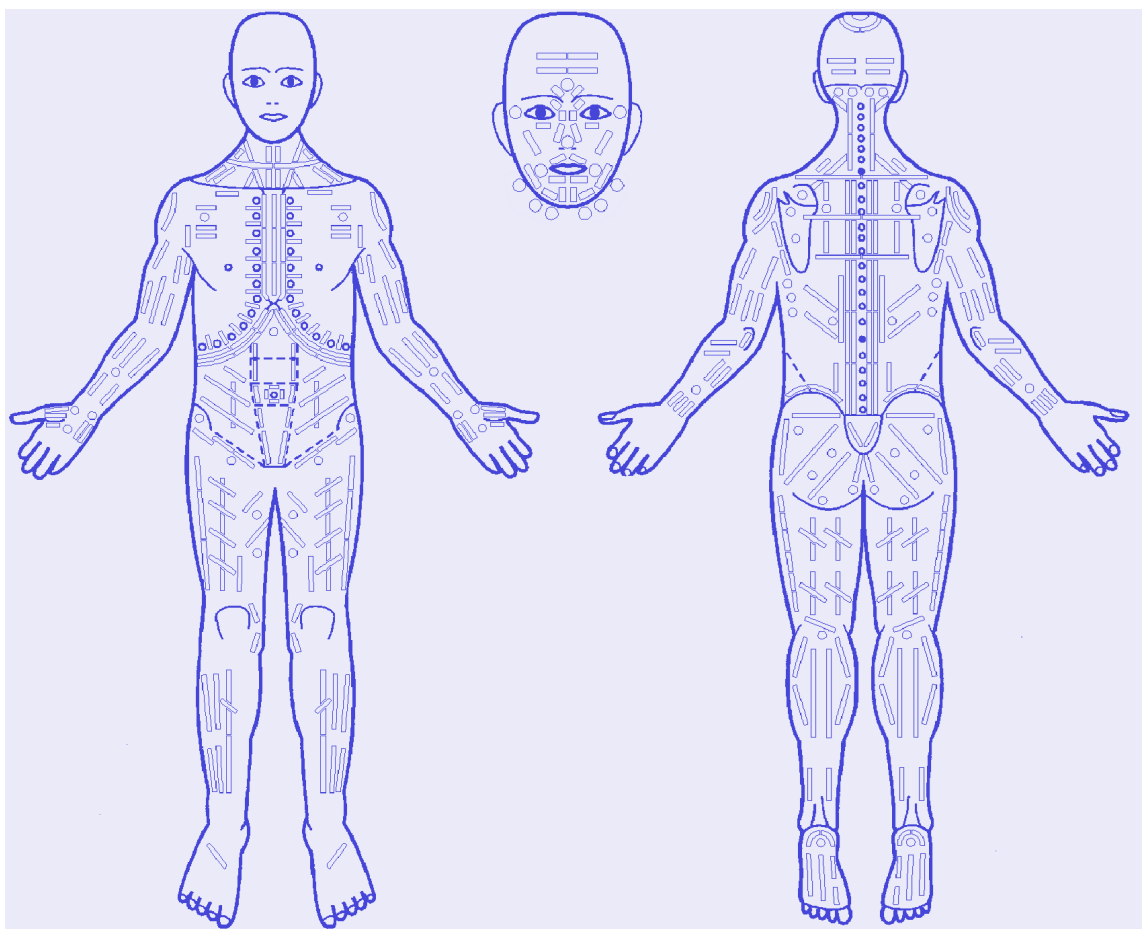
РЪКОВОДСТВО ЗА ТЕСТ АНАЛИЗ

Лене Уисбом, 2026 г. © Авторско право - копирането забранено

В актуализацията на ръководството от януари 2026 г. в азбучния списък са добавени препратки към страници, които могат да се използват за всички ръководства от 2015 до 2026 г.

Има и други актуализации, които са налични при закупуване на ново ръководство

**Его-функции в Бодинамик
и характерови структури с
психологически функции на мускулите**



BODYNAMIC
International

© Специално разработено ръководство за обучението по разчитане на телесни карти

Разработено и публикувано от Лене Уисбом през 2015 г.

Отпечатано през м. ноември 2015 г., преработено 2026 г., последно издание 2026 г.

За поръчки: lene@bodydynamic.dk

Всички права запазени. Възпроизвеждането— механично, фотографско или по друг начин—на това ръководство или части от него без писмено позволение на автора/издателя е забранено по датските и международните закони за авторското право.

© Specially designed manual for the education in reading BODY maps.

Designed and published by Lene Wisbom in 2015

printed November 2015, revised 2026, newest print 2026

Orders: lene@bodydynamic.dk

All rights reserved. Mechanical, photographic or other reproduction of this manual or parts thereof without the author / publisher's written consent is prohibited by Danish and International copyright law.

Това ръководство е вдъхновено от:

Originally *Test Manual, BODY-map*, released on Kreatik of Bodydynamic Institute in 1992 organized by Sonja Fich, ISBN: 87- 980885-80

Body Encyclopedia, published by North Atlantic Books in 2010, written by Lisbeth Marcher and Sonja Fich, ISBN: 978-1-55643-940-7

Muscles Intelligence, About 11 Bodydynamic I functions; Published on Kreatik in 2006, written by Merete Holm Brantbjerg and Lennart Ollars.



A:	страници	F:	страници		
81:	m. abductor digiti minimi (ръка) -	32, 52, 60, 98	60:	fascia sternalis (върху гръдна кост)-	8, 66, 70
34:	m. abductor digiti minimi (ходило) -	24, 32, 74, 106	71:	m. flexor carpi radialis -	52, 90
36:	m. abductor hallucis -	24, 32, 48, 114	37:	m. flexor hallucis brevis -	24, 32, 82
77:	m. abductor pollicis brevis -	32, 114	72:	m. flexor carpi ulnaris -	52, 98
94:	m. abductor et extensor pollicis longus -	52, 98	82:	m. flexor digiti minimi brevis -	32, 52, 74
47:	m. adductor brevis -	40, 60, 74	35:	m. flexor digitorum brevis -	24, 32, 74
46:	m. adductor longus -	40, 60, 114	32:	m. flexor digitorum longus -	24, 28, 32, 74, 98
48:	m. adductor magnus -	40, 60, 90	75:	m. flexor digitorum profundus -	32, 52, 74
79:	m. adductor pollicis -	32, 52, 90	73:	m. flexor digitorum superficialis -	32, 52, 82
86:	m. anconeus -	52, 114	31:	m. flexor hallucis longus -	24, 32, 48, 90, 114
76:	aponeurosis palmaris (ръка) -	32, 52, 74	78:	m. flexor pollicis brevis -	32, 52, 90
33:	aponeurosis plantaris (ходило)-	24, 32, 48, 66	74:	m. flexor pollicis longus -	32, 52, 82
56:	arcus costalis (ребрена дъга) -	40, 98, 106, 114	G:		
B:			101:	Galea Aponeurotica -	24(ab), 38(c), 40(b), 48(abc), 66(b), 70(a), 114(c)
66:	m. biceps brachii -	52, 74, 82, 98, 114	28:	m. gastrocnemius -	48, 74, 82, 90, 106
24:	m. biceps femoris -	12, 48, 60, 90, 98, 106, 114	18:	mm. gemelli superior et inferior et obturator internus -	16, 40, 60, 74
68:	m. brachialis -	52, 90	14:	m. gluteus maximus -	16, 52, 60, 106, 114
87:	m. brachioradialis -	52, 98	15:	m. gluteus medius -	16, 52, 60, 98
120:	m. buccinator -	28, 60, 74	16:	m. gluteus minimus -	16, 52, 60, 90
C:			49:	m. gracilis -	28, 40, 60, 82
*49:	съединителна тъкан около коляното и глезена	40, 48, 66	I:		
*50:	съединителна тъкан на медиалните и страничните ротатори на тазобедрената става	40, 48, 66, 70	51a+*51a:	m. iliacus -	8, 16, 60, 70, 98
*69:	съед. тъкан на медиални и латерални ротатори в раменна става	40, 48, 66, 70	51b+*51b:	m. iliopsoas -	8, 16, 66, 74
*70:	съед. тъкан около лакът и китка	40, 48, 66	7:	m. infraspinatus -	28, 106, 114
*95:	съед. тъкан отгоре на рамото	40, 66	61:	mm. Intercostales -	40, 66, 74, 82, 98, 106, 114
67:	m. coracobrachialis -	52, 82	L:		
115:	m. corrugator supercilii -	32, 90	9:	m. latissimus dorsi -	8, 40, 90, 106, 114
12:	crista iliaca -	40, 66, 114	96:	m. levator scapula -	40, 52, 90
D:			50:	lig. inguinale -	8, 16, 40, 70, 74
65:	m. deltoideus - pars anterior -	20, 52, 74	21:	lig. sacrotuberale -	16, 28, 66, 70
84:	m. deltoideus - pars media + posterior -	20, 58, 82, 90	110:	m. longus capitis -	12, 24, 32, 40, 70
124:	m. depressor anguli oris -	28, 40, 48, 90	*32:	mm. lumbricals (ходило) -	28, 114
*124:	depressor labii	28, 40, 106	*76:	mm. lumbricals (ръка) -	32, 114
*124:	depressor septi	48, 106	M:		
57:	"diaphragma" -	40, 90	125:	m. masseter -	40, 90
109:	m. digastricus -	40, 52, 70	122:	m. mentalis -	28, 74, 90
E:			108:	m. mylohyoideus -	24, 40, 60, 74
1+1a*:	m. erector spinae -	12, 24, 74, 114 (1a*)	N:		
1b:	m. erector spinae v. proc. spinosi -	12, 16, 106, 114	116:	m. nasalis -	32, 48, 106
88:	m. extensor carpi radialis longus et brevis -	58, 90	117:	nosetip, връх на носа -	48, 90
89:	m. extensor carpi ulnaris -	58, 82			
92:	m. extensor digiti minimi -	58, 74			
90:	m. extensor digitorum -	58, 82			
38:	m. extensor digitorum et hallucis brev -	24, 38, 114			
40:	m. extensor digitorum longus -	24, 32, 98			
41:	m. extensor hallucis longus -	24, 32, 106			
93:	m. extensor indicis -	32, 52, 82			
94:	m. extensor et abductor pollicis longus -	52, 98			



4 Авторско право - копирането забранено

О:	страници
52: m. obliquus externus et internus -	40, 82, 106, 114
102: m. occipitofrontalis - venter occipitalis -	32, 48, 90
111: m. occipitofrontalis - venter frontalis -	38, 106, 114
107: m. omohyoideus -	24, 40, 114
83: m. opponens digiti minimi -	32, 48, 52, 106
80: m. opponens pollicis -	32, 48, 52, 106
113: m. orbicularis oculi -	52, 74
121: m. orbicularis oris -	48, 52, 60, 74
59: origo m. pectoralis majoris - стернална част -	8, 70, 74, 82
13: os sacrum -	16, 48, 66
Р:	
45: m. pectineus -	40, 60, 98
62: m. pectoralis major -	16, 48, 60, 90, 98, 106, 114
63: m. pectoralis minor -	16, 48, 74, 82
42: mm. peroneus longus et brevis -	28, 60, 90, 114
20: "Pelvic floor" et m. obturator + (*20)	16, 40, 82, (60, 74, 82, 90, 98)
17: m. piriformis -	16, 60, 82
27: m. plantaris -	28, 40, 114
103: m. platysma -	28, 40, 60, 106
29: m. popliteus -	24, 28, 40, 106
114: m. procerus -	38, 74, 82
70: m. pronator teres -	52, 82
55: m. psoas major -	8, 16, 82
123: m. pterygoideus -	40, 82
*53 m. pyramidalis -	60, 114
Q:	
19: m. quadratus femoris -	16, 40, 90
11: m. quadratus lumborum -	28, 82
*33 quadratus plantae -	24, 98
43: m. quadriceps femoris -	20
R:	
53: m. rectus abdominis -	40, 74, 82
43a: m. rectus femoris -	20, 98, 106, 114
3: m. rhomboideus major + minor -	16, 48, 60, 90, 98
*120 m. risorius -	28, 98
S:	
44: m. sartorius -	28, 40, 60, 90, 106
104: m. scalenus anterior -	12, 32, 40, 74
105: m. scalenus medius -	12, 32, 40, 82
97: m. scalenus posterior -	12, 32, 40, 90
26: m. semimembranosus -	12, 48, 74, 82
98: m. semispinalis capitis -	12, 32, 74
25: m. semitendinosus -	12, 48, 90, 106

НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК:

*33 залавяне на абдуктора, флексорите и екстензорите на проксим. фаланга на м. пръст на крака	24, 32, 70, 74
*49: съединителна тъкан около коляното и глезена	40, 48, 66
*50 съединителна тъкан на медиалните и страничните ротатори на тазобедрената става	40, 48, 66

	страници
8: m. serratus anterior -	8, 52, 70, 74, 82
10: m. serratus posterior inferior -	8, 106, 114
4: m. serratus posterior superior -	8, 60, 90, 98
30: m. soleus -	12, 74, 82
99: m. splenius capitis -	12, 32, 74
*99 m. splenius cervicis -	12, 32, 60, 98
106: m. sternocleidomastoideus	12, 32, 40, 60, 90, 98, 106
64: m. subclavius -	24, 90
100: mm. suboccipitales -	32, 66, 70, 74
69: m. subscapularis -	28, 74
91: m. supinator -	52, 82
95: m. supraspinatus -	24, 82

T:

118: m. temporalis -	24, 32, 70, 114
22: m. tensor fascia lata -	28, 40, 74
5: m. teres major -	28, 90
6: m. teres minor -	28, 60, 98
39: m. tibialis anterior -	24, 32, 82, 90, 106
*41 m. tibialis posterior -	28, 60, 74, 98
23: tractus iliotibialis -	28, 40, 82, 90, 98, 106, 114
51c: m. transversus abdominis -	40, 60, 98
58: m. transversus thoracis -	8, 66, 70, 74, 82
2: m. trapezius -	8, 40, 60, 74, 82, 98
112: "3. eye" - "трето око" -	24, 32, 70
85: m. triceps brachii -	58, 74, 82, 90, 98, 106

U:

54: umbilicus -	20, 52, 66, 70
-----------------	----------------

V:

43c+b+d: m. vastus intermedius, lateralis + medialis -	20
b: 90, 98, 114	
c: 74, 82, 90	
d: 28, 40, 60, 98, 114	

Z:

119: m. zygomaticus -	40, 98
*80: Залавяне на флексори и екстензори на прокс. фаланга на малкия пръст:	52, 70, 74

НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК:

56: ребрена дъга (arcus costalis) -	40, 98, 106, 114
60: стернална фасция (fascia sternalis) - върху гръдната кост -	8, 66, 70
*69 съед. тъкан на медиални и латерални ротатори в раменна става	40, 48, 66, 70
*70 съед. тъкан около лакът и китк	40, 48, 66
*80: Залавяне на флексори и екстензори на прокс. фаланга на малкия пръст:	52, 70, 74
*95 съед. тъкан отгоре на рамото	40, 66
112: "трето око" - "3. eye" -	24, 32, 70
117: връх на носа, nosetip -	48, 90

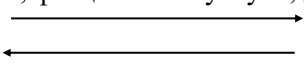
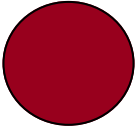
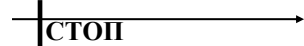
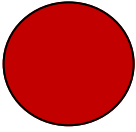

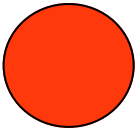
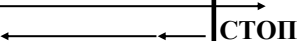
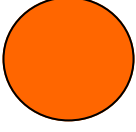
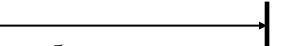
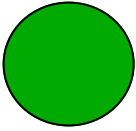
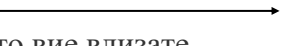
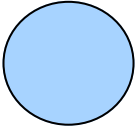
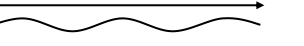

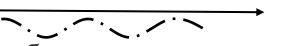

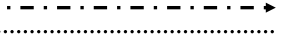
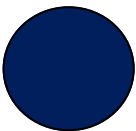
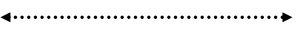
ПРЕГЛЕД НА ЕГО-ФУНКЦИИТЕ И ТЕХНИТЕ ПОДФУНКЦИИ

1: СВЪРЗАНОСТ	стр.: 8	7: КОГНИТИВНИ УМЕНИЯ	стр.: 32
a) Бондинг връзка		a) Ориентиране	
b) Контакт/ отваряне при сърцето		b) Когнитивно разбиране	
c) Да чувствам подкрепа и самоподкрепа		c) Разбиране (до степен да може да го отстоява)	
2: ПОЗИЦИОНИРАНЕ	стр.: 12	d) Връзка с реалността (способност да прилага когнит. разбиране в различни ситуации)	
a) Позиция спрямо живота		e) Планиране	
b) Способност да продължава/упорства		f) Размишляване/ обмисляне	
c) Да стоя самостоятелно		8: УПРАВЛЕНИЕ НА ЕНЕРГИЯТА	стр.: 40
d) Позиция спрямо ценности и норми		a) Удържане на емоциите	
e) Ориентиране (запазва или губи самообладание)		b) Удържане на силни енергии	
3: ЦЕНТРИРАНЕ	стр.: 16	c) Самоудържане	
a) Осъзнатост за собствения център		d) Самоудържане - чувства подкрепа „откъм гърба“	
b) Изпълване отвътре		e) Удържане на чувствеността	
c) Да бъда себе си в различните си роли		9: САМООТСТОЯВАНЕ	стр.: 48
d) Чувство на самоуважение		a) Отстоявам се (проявявам силата си)	
4: ГРАНИЦИ	стр.: 20	b) Отстоявам се в своите роли	
a) Физическа граница		c) Движение напред и усещане за посока	
b) Граници на личното пространство (енергийни граници)		10: МОДЕЛИ НА ИНТЕРПЕРС. УМЕНИЯ	стр.: 52
c) Граници на териториалното пространство		a) Посягане навън	
d) Граници на социалното пространство		b) Хващане и задържане	
e) Да създам пространство за себе си при социален контакт		c) Притеглям към себе си и задържам наблизо	
5: ЗАЗЕМЯВАНЕ И ПРОВЕРКА НА РЕАЛНОСТ	стр.: 24	d) Получаване и даване от ядрото	
a) Способност да стои на собств. си крака, да се чувства вкоренен и подкрепян от земята		e) Отблъскване и задържане на разстояние	
b) Отношение между реалност и фантазия/ образ		f) Да освободя, да „пусна“	
c) Преживяване и заземяване на екстрасензорни възприятия		g) Поемане на „задачи“ (възложена работа)	
6: СОЦИАЛЕН БАЛАНС	стр.: 28	11: УМЕНИЯ, СВЪРЗАНИ С ПОЛА	стр.: 60
a) Балансиране на собствените нужди/ чувства/ желаниа с очакванията на другите		a) Осъзнатост за пола	
b) Степен на овладяност/ освободеност		b) Преживяване на пола	
c) Степен на „фасадност“ и запазване на „лице“		c) Преживяване на полови роли	
d) Балансиране между чувството за лична идентичност и това да си член на група		d) Удържане на чувственост и сексуалност	
e) Баланс при управляване и преодоляване на стреса		e) Изява на чувственост и сексуалност	
Перинатално	стр. 66	Съществуване	стр. 70
Потребности	стр. 74	Автономия	стр. 82
Воля	стр. 90	Любов/ Сексуалност	стр. 98
Мнение	стр. 106	Солидарност/ Изява + Пубертет	стр. 114



Поведение и кодиране	Значението на кодирането спрямо базовото психологическо поведение
A4 	<u>Неосъзнат – затворен код</u> <ul style="list-style-type: none"> По-заклучен по отношение на поведение и възможности. Не може да бъде посрещнат и с него не може да се работи. Може да окаже психична вреда.
A3 	<u>Неосъзнат - затворен код</u> <ul style="list-style-type: none"> Заклучен по отношение на поведение и възможности. Не може да бъде посрещнат и с него не може да се работи. Не може да бъде посрещнат и с него не може да се работи. Може да окаже психична вреда.
A2 	<u>Предсъзнателен - частично затворен код</u> <ul style="list-style-type: none"> Отблъсква контакта и възможностите на дистанция като автом. повед. Не е осъзнат за собствените си реакции; Има нужда от външна помощ, за да види поведението и да го промени.
A1 	<u>Осъзнат - отворен код</u> <ul style="list-style-type: none"> Малко отблъсква като поведение; енергията върви навън. Казва или прави нещо и съжалява за това малко по-късно. Бързо става осъзнат за реакцията си.
N 	<u>Неутрален - няма кодиране</u> <ul style="list-style-type: none"> Реагира на срещата без резерви. В поведенческата му схема няма история или спомен. Може да изглежда наивен, малко отнесен. Може и да реагира адекватно.
B1 	<u>Осъзнат - отворен код</u> <ul style="list-style-type: none"> Малко се сдържа; отдръпва енергията малко навътре. Не казва “не” и не се отдръпва веднага. Бързо става осъзнат за реакциите си и съжалява.
B2 	<u>Предсъзнателен - частично затворен код</u> <ul style="list-style-type: none"> Отдръпва се от контакта и не може да види възможностите-автом. повед. Не е осъзнат за реакцията си; Има нужда от външна помощ, за да види поведението и да го промени.
B3 	<u>Неосъзнат - затворен код</u> <ul style="list-style-type: none"> Отказва се и пуска собствените си импулси и не е осъзнат за това. Не може да бъде посрещнат или да се работи с него. Може да нанесе психична вреда; Колапс в определени области, както психологически, така и в тялото.
B4 	<u>Неосъзнат - затворен код</u> <ul style="list-style-type: none"> Отказва се по-лесно и пуска собствените си импулси, като не е осъзнат за това. Не може да бъде посрещнат или да се работи с него. Може да нанесе психична вреда; Колапс в определени области, както психологически, така и в тялото.



Характеристики при тестиране	<p>Влизате през плата. Кожа, тлъстина, фасция -> в мускула, дърпате.</p> <p>Здравей </p> <p>Довиждане</p> <p>Целта не е всичко да стане зелено, а да се намери баланса на напрежението. Работата с осъзнатите мускули има ефект и върху неосъзнатите.</p>
A4 	<p>Неосъзнат </p> <ul style="list-style-type: none"> • Не може да се влезе в мускула, не поддава, съвсем затворен • Може да се оприличи на дъска/ камък, безжизнен, като кост • Не подлежи на третиране, потърсете близки мускули, тренирането не води до болка
A3 	<p>Неосъзнат </p> <ul style="list-style-type: none"> • Не може да се влезе напълно, не поддава, не се изпълва при отдръпването • Тлъст, негъвкав, липсва живот • Не се третира, потърсете близки мускули, може да има болка при трениране
A2 	<p>Осъзнат </p> <ul style="list-style-type: none"> • Спира в дълбочина. Лесно се активира при оставане в него. Може да бута при излизане. • Много жив, ясен отговор “не” • Подлежи на третиране, болезнен, изчакайте, докато отпусне с лекота
A1 	<p>Осъзнат </p> <ul style="list-style-type: none"> • Влиза се напълно в мускула, леко бута в края • Сочен, еластичен, плътен • Като масаж, лесно се включва характера
N 	<p>Неутрален </p> <ul style="list-style-type: none"> • Излиза със скоростта, с която вие влизате • Жив, гъвкав, съдейства, като нов ластик • Обича да бъде докосван, движен, издърпван
B1 	<p>Осъзнат </p> <ul style="list-style-type: none"> • Влиза се напълно в мускула и напълно се излиза, но по-бавно, “чакайте малко” • Малко “заспал“, разбужда се от докосване, лесно включва характера; когато е нетрениран, е бавен и при влизане, и при излизане • Обича докосването, тих, спокоен, уверен, “бебешки масаж”
B2 	<p>Осъзнат </p> <ul style="list-style-type: none"> • Влиза се, излизането е много бавно и не може да се регистрира импулс • Мускулт има „дъно“, усеща се отпуснат, “смъди”/ натъртен • Подлежи на третиране; след влизане се изчаква да се изпълни
B3 	<p>Неосъзнат </p> <ul style="list-style-type: none"> • Неизпълнен, без живот, може да се влезе, но няма отговор • Няма живот в мускула, не отговаря • Не се третира, намерете близки мускули, при трениране може да има болка
B4 	<p>Неосъзнат </p> <ul style="list-style-type: none"> • Неизпълнен, не следва при излизане • Като бита сметана • Не се третира, потърсете близки мускули, при трениране няма болка



Body Psychology Institute

Wisbom ApS cvr: DK 42992252
Strandvejen 142, 5600 Faaborg
Denmark

Mailto: lene@bodydynamic.dk