

TEST ANALYSE MANUAL

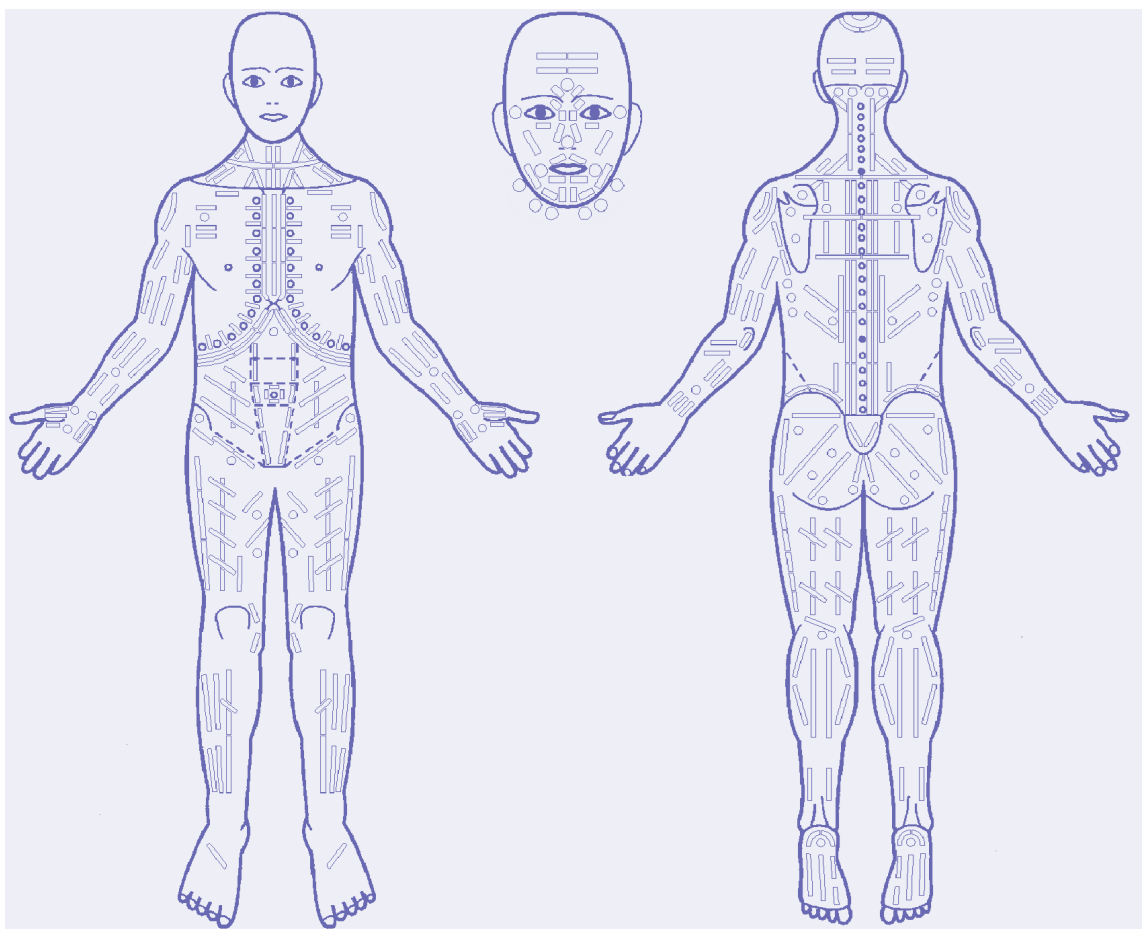
af Lene Wisbom; 2026

Copyright - må ikke kopieres eller videregives

I opdateringen af manualen jan. 2026
er tilføjet sidehenvisninger i den alfabetiske oversigt,
som kan bruges til alle manualer fra 2015 - 26

Der er derudover andre opdateringer
som fås ved køb af ny manual

Bodydynamic Jeg-funktioner & Karakterstrukturer med Psykologisk Muskel Funktion



© Special udviklet manual til læsning af Bodymaps.

Designet og publiceret af Lene Wisbom fra 2013 - 2015

trykt November 2015, revideret 2018, 2021, revideret 2025 + 2026

Bestilles via: lene@bodydynamic.dk

Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af denne manual eller dele heraf uden forfatter/ udgivers skriftlige samtykke er forbudt ifølge dansk lov om ophavsret.

Denne manual er inspireret af:

Oprindelig **Testmanual**, BODY-map, udgivet på Kreatik af Bodydynamic Institute i 1992 tilrettelagt af Sonja Fich, ISBN: 87 - 980885 - 80

Body Encyclopedia, udgivet hos North Atlantic Books i 2010, skrevet af Lisbeth Marcher og Sonja Fich, ISBN: 978-1- 55643-940-7

Musklernes Intelligens, Om 11 Bodydynamic Jeg-funktioner, Udgivet på forlaget Kreatik i 2006, skrevet af Merete Holm Brantbjerg og Lennart Ollars, ISBN: 87-985615-6-1



A:		sider
81:	m. abductor digiti minimi (hånd) -	32, 52, 60, 98
34:	m. abductor digiti minimi (fod) -	24, 32, 74, 106
36:	m. abductor hallucis -	24, 32, 48, 114
77:	m. abductor pollicis brevis -	32, 114
94:	m. abductor et extensor pollicis longus -	52, 98
47:	m. adductor brevis -	40, 60, 74
46:	m. adductor longus -	40, 60, 114
48:	m. adductor magnus -	40, 60, 90
79:	m. adductor pollicis -	32, 52, 90
86:	m. anconeus -	52, 114
76:	aponeurosis palmaris (hand) -	32, 52, 74
33:	aponeurosis plantaris (fod) -	24, 32, 48, 66

B:		
66:	m. biceps brachii -	52, 74, 82, 98, 114
24	m. biceps femoris -	12, 48, 60, 90, 98, 106, 114
*70:	Bindevævsstruktur omkring albueled og håndled -	40, 48, 66
*49:	Bindevævsstruktur omkring knæled og ankelled	40, 48, 66
*95:	Bindevævsstr. oven på skulderen	40, 66
*50:	Bindevævsstrukturer ved indad- og udadrotatorer i hofteled	40, 48, 66, 70
*69:	Bindevævsstrukturer ved indad- og udadrotatorer i skulderled -	40, 48, 66, 70
68:	m. brachialis -	52, 90
87:	m. brachioradialis -	52, 98
120:	m. buccinator -	28, 60, 74
20:	"Bækkenbund" et m. obturatorius int.	20, 44, 64, 76, 84, 94, 102

C:		
67:	m. coracobrachialis -	52, 82
115:	m. corrugator supercilii -	32, 90
12:	crista iliaca -	40, 66, 114

D:		
65:	m. deltoideus - pars anterior -	20, 52, 74
84:	m. deltoideus - pars media + posterior -	20, 58, 82, 90
124:	m. depressor anguli oris -	28, 40, 48, 90
*124	depressor labii	28, 40, 106
*124	depressor septi	48, 106
57:	"diaphragma" -	40, 90
109:	m. digastricus -	40, 52, 70

E:		
1+1a*:	m. erector spinae -	12, 24, 74, 114 (1a*)
1b	m. erector spinae v. proc. spinosi -	12, 16, 106, 114
88:	m. extensor carpi radialis longus et brevis -	58, 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

F:		sider
60:	fascia sternalis -	8, 66, 70
71:	m. flexor carpi radialis -	52, 90
37:	m. flexor hallucis brevis -	24, 32, 82
72:	m. flexor carpi ulnaris -	52, 98
82:	m. flexor digiti minimi brevis -	32, 52, 74
35:	m. flexor digitorum brevis -	24, 32, 74
32:	m. flexor digitorum longus -	24, 28, 32, 74, 98
75:	m. flexor digitorum profundus -	32, 52, 74
73:	m. flexor digitorum superficialis -	32, 52, 82
31:	m. flexor hallucis longus -	24, 32, 48, 90, 114
78:	m. flexor pollicis brevis -	32, 52, 90
74:	m. flexor pollicis longus -	32, 52, 82

G:		
101:	Galea Aponeurotica -	24(ab), 38(c), 40(b), 48(abc), 66(b), 70(a), 114(c)
28:	m. gastrocnemius -	48, 74, 82, 90, 106
18:	mm. gemelli superior et inferior et obturator internus -	16, 40, 60, 74
14:	m. gluteus maximus -	16, 52, 60, 106, 114
15:	m. gluteus medius -	16, 52, 60, 98
16:	m. gluteus minimus -	16, 52, 60, 90
49:	m. gracilis -	28, 40, 60, 82

I:		
51a+*51a:	m. iliacus -	8, 16, 60, 70, 98
51b+*51b:	m. iliopsoas -	8, 16, 66, 74
7:	m. infraspinatus -	28, 106, 114
61:	mm. Intercostales -	40, 66, 74, 82, 98, 106, 114

L:		
9:	m. latissimus dorsi -	8, 40, 90, 106, 114
96:	m. levator scapula -	40, 52, 90
50:	lig. inguinale -	8, 16, 40, 70, 74
21:	lig. sacrotuberale -	16, 28, 66, 70
110:	m. longus capitis -	12, 24, 32, 40, 70
*32:	mm. lumbricals (fod) -	28, 114
*76:	mm. lumbricals (hånd) -	32, 114

M:		
125:	m. masseter -	40, 90
122:	m. mentalis -	28, 74, 90
108:	m. mylohyoideus -	24, 40, 60, 74

N:		
116:	m. nasalis -	32, 48, 106
117:	næsetip -	48, 90



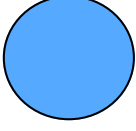
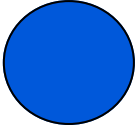
O:	sider	S:	sider
52:	m. obliquus externus et internus - 40, 82, 106, 114	44:	m. sartorius - 28, 40, 60, 90, 106
102:	m. occipitofrontalis - venter occipitalis - 32, 48, 90	104:	m. scalenus anterior - 12, 32, 40, 74
111:	m. occipitofrontalis - venter frontalis -38, 106, 114	105:	m. scalenus medius - 12, 32, 40, 82
107:	m. omohyoideus - 24, 40, 114	97:	m. scalenus posterior - 12, 32, 40, 90
83:	m. opponens digiti minimi - 32, 48, 52, 106	26:	m. semimembranosus - 12, 48, 74, 82
80:	m. opponens pollicis - 32, 48, 52, 106	98:	m. semispinalis capitis - 12, 32, 74
113:	m. orbicularis oculi - 52, 74	25:	m. semitendinosus - 12, 48, 90, 106
121:	m. orbicularis oris - 48, 52, 60, 74	8:	m. serratus anterior - 8, 52, 70, 74, 82
59:	origo m. pectoralis majoris	10:	m. serratus posterior inferior - 8, 106, 114
	- pars sternalis - 8, 70, 74, 82	4:	m. serratus posterior superior - 8, 60, 90, 98
13:	os sacrum - 16, 48, 66	30:	m. soleus - 12, 74, 82
		99	m. splenius capitis - 12, 32, 74
		*99	m. splenius cervicis - 12, 32, 60, 98
P:		106:	m. sternocleidomastoideus
45:	m. pectineus - 40, 60, 98		12, 32, 40, 60, 90, 98, 106
62:	m. pectoralis major - 16, 48, 60, 90, 98, 106, 114	64:	m. subclavius - 24, 90
63:	m. pectoralis minor - 16, 48, 74, 82	100:	mm. suboccipitales - 32, 66, 70, 74
42:	mm. peroneus longus et brevis - 28, 60, 90, 114	69:	m. subscapularis - 28, 74
20:	"Pelvic floor" et m. obturator + (*20)	91:	m. supinator - 52, 82
	16, 40, 82, (60, 74, 82, 90, 98)	95:	m. supraspinatus - 24, 82
17:	m. piriformis - 16, 60, 82	T:	
27:	m. plantaris - 28, 40, 114	118:	m. temporalis - 24, 32, 70, 114
103:	m. platysma - 28, 40, 60, 106	22:	m. tensor fascia lata - 28, 40, 74
29:	m. popliteus - 24, 28, 40, 106	5:	m. teres major - 28, 90
114:	m. procerus - 38, 74, 82	6:	m. teres minor - 28, 60, 98
70:	m. pronator teres - 52, 82	39:	m. tibialis anterior - 24, 32, 82, 90, 106
55:	m. psoas major - 8, 16, 82	*41	m. tibialis posterior - 28, 60, 74, 98
123:	m. pterygoideus - 40, 82	*80:	Tilhæftninger af flexorer og extensorer
* 53	m. pyramidalis - 60, 114		ved lillefingerens grundled: 52, 70, 74
		*33	Tilhæftn. af abductor, flexorer og extensorer
Q:			ved lilletåens grundled - 24, 32, 70, 74'
19:	m. quadratus femoris - 16, 40, 90	23:	tractus iliotibialis - 28, 40, 82, 90, 98, 106, 114
11:	m. quadratus lumborum - 28, 82	51c:	m. transversus abdominis - 40, 60, 98
*33	quadratus plantae - 24, 98	58:	m. transversus thoracis - 8, 66, 70, 74, 82
43:	m. quadriceps femoris - 20	2:	m. trapezius - 8, 40, 60, 74, 82, 98
		112:	"3. øje" - 24, 32, 70
R:		85:	m. triceps brachii - 58, 74, 82, 90, 98, 106
53:	m. rectus abdominis - 40, 74, 82	U:	
43a:	m. rectus femoris - 20, 98, 106, 114	54:	umbilicus - 20, 52, 66, 70
3:	m. rhomboideus major + minor - 16, 48, 60, 90, 98	V:	
56:	Ribbenskurvaturen (arcum costa) - 44, 100, 108, 116	43c+b+d:	m. vastus intermedius, lateralis + medialis -20
*120	m. risorius - 28, 98		b: 90, 98, 114
			c: 74, 82, 90
			d: 28, 40, 60, 98, 114
		Z:	
		119:	m. zygomaticus - 40, 98

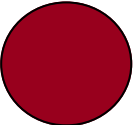
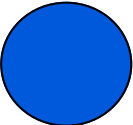


OVERBLIK OVER JEG-FUNKTIONER OG DERES UNDERFUNKTIONER

1: TILKNYTNING	s.8	7: KOGNITIVE FÆRDIGHEDER	s: 32
a: Sambinding		a: Orientering	
b: Hjertekontakt		b: Begribe	
c: Have oplevelse af opbakning integreret (modtage og give støtte)		c: Forstå (stå inde for)	
2: HOLDNING/ POSITIONERING	s.12	d: Integreret forståelse (at kunne konkretisere mental forståelse/jordforbinde)	
a: Forholde sig til livet (holde sig oppe)		e: Planlægning	
b: Holde sig i gang		f: Reflektion	
c: Stå på egne ben		8: ENERGIOPBYGNING	s: 40
d: Forholde sig til normer		a: Rumning af følelser	
e: Orientering (holde hoved koldt/tabe hoved)		b: Rumning af højt energiniveau	
3: CENTRERING	s: 16	c: Holde sammen på sig selv	
a: Oplevelse af eget center		d: Rumme sig selv (have oplevelse af opbakning integreret)	
b: Personlig fylde		e: Rumning af sensualitet	
c: Være sig selv i sine roller		9: PERSONLIG FREMTRÆDEN	s: 48
d: Selvværd		a: Manifestere sin kraft	
4: AFGRÆNSNING	s: 20	b: Manifestere roller og selvværd	
a: Den fysiske afgrænsning		c: Fremdrift og retning	
b: Afgrænsning af det personlige rum		10: KONTAKTFÆRDIGHEDER	s: 52
c: Afgrænsning af det territoriale rum		a: Række ud	
d: Afgrænsning af det sociale rum		b: Holde fast/ gribe fat	
e: Skabe rum til sig selv (tage plads i sociale kontakter)		c: Trække til/ holde inde	
5: VIRKELIGHEDSOPFATTELSE	s: 24	d: Tage imod og give ud fra sig selv	
a: Jordforbindelse (stå fast på jorden)		e: Skubbe væk (sige fra) og holde ude	
b: Realitetstestning		f: Give slip/ lade gå	
c: Oplevelse af grounding af ekstrasensorisk perception		g: Påtage sig ”opgaver”	
6: SOCIAL BALANCE	s: 28	11: KØNSFÆRDIGHEDER	s: 60
a: Balance mellem egne behov/følelser og andres for forventninger		a: Oplevelse af eget køn	
b: Balance mellem at holde sammen på sig selv/ give slip		b: Kønsbevidsthed	
c: Balance omkring holde facaden/være åben		c: Kønsrollebevidsthed	
d: Balance omkring være sig selv/være en del af gruppen		d: Rumning af sensualitet og seksualitet	
e: Balance i forhold til at være i stress/ forløse stress		e: Manifestere af sensualitet og seksualitet	
		Perinatal	s. 66
		Eksistens	s. 70
		Behov	s. 74
		Autonomi	s. 82
		Vilje	s. 90
		Kærlighed/ seksualitet	s. 98
		Mening	s. 106
		Solidaritet/ Præstation + Pubertet ...	s. 114
		Test kvaliteter og Adfærd og kodninger	S. 122



Test Kvaliteter	<p>Man går ind igennem tøj, hud, fedt, fascier -> i musklen, lav et træk. Goddag $\xrightarrow{\hspace{2cm}}$ Farvel $\xleftarrow{\hspace{2cm}}$</p> <p>Det gælder ikke om at blive grøn, men finde en spændingsbalance Arbejde med bevidste muskler, vil også påvirke de ubevidstes test kvalitet</p>
A4 	<p>Ubevidst $\xrightarrow{\hspace{2cm}} \text{STOP}$</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan ikke komme ind i musklen, ubehandlelig, lukker helt ude • Mærkes som et bræt/ sten, mangler liv, forveksles med knogle • Ikke behandlelig, find muskler i nærheden, ingen ømhed ved træning
A3 	<p>Ubevidst $\xleftarrow{\hspace{1cm} \text{modstand} \hspace{1cm}} \text{STOP} \xrightarrow{\hspace{2cm}}$</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan ikke komme helt ind, ubehandlelig, ikke udfyldt i skub tilbage • Fyldig, uspændstig, mangler liv • Ikke behandlelig, find muskler i nærheden, kan blive øm ved træning
A2 	<p>Før-Bevidst $\xleftarrow{\hspace{2cm}} \text{STOP} \xrightarrow{\hspace{1cm}}$</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stopper dig. Aktiveres let hvis man bliver på musklen. Kan skubbe på vej ud • Meget levende, klart Nej-svar • Behandlelig, øm, kan lide smerten, vente til den slipper let
A1 	<p>Bevidst $\xleftarrow{\hspace{2cm}} \text{STOP}$</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kommer helt ind i musklen, skubber lidt på udgangen • Spændstighed, elasticitet, fylde • Kan lide massage, skifter nemt karakter
N 	<p>Neutral $\xleftrightarrow{\hspace{2cm}}$</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kommer med ud med samme hastighed, som man går ind • Levende, spændstig, samarbejder, en elastik som er i brug • Kan lide at blive berørt, bevæget, trukket i
B1 	<p>Bevidst $\xleftrightarrow{\hspace{2cm}}$</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kommer helt ind i musklen og helt ud men langsommere—"vent på mig" • Lidt søvrig, vækkes ved berøring, skifter nemt karakter, utrænnet muskel langsom både på vej ind og ud • Kan lide berøring, stille, rolig, tryk, "babymassage"
B2 	<p>Før-Bevidst $\xleftarrow{\hspace{2cm}}$</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kommer ind, meget langsom ud og ikke helt med ud, manglende impuls • Der er bund i musklen, opleves slap, svier/ blåt mærke, mangler fylde • Behandlelig, at blive i den og vente til den fyldes ud
B3 	<p>Ubevidst $\xleftarrow{\hspace{2cm}}$</p> <ul style="list-style-type: none"> • U-udfyldt, manglende liv, noget at gå ind i, men der mangler respons • Dødhed, hvor er musklen, den kommer ikke med ud • Ikke behandlelig, find muskler i nærheden, kan blive øm ved træning
B4 	<p>Ubevidst $\xleftarrow{\hspace{2cm}}$</p> <ul style="list-style-type: none"> • U-udfyldt, kommer slet ikke med ud • Flødeskum • Ikke behandlelig, find muskler i nærheden, ingen ømhed ved træning

Adfærd og kodninger	Kodningernes betydning ind i den grundlæggende psykologiske adfærd.
A4 	<u>Ubevidst - lukket kodning</u> <ul style="list-style-type: none"> • Er låst i stærkere grad både i adfærd og muligheder • Kan ikke mødes og arbejdes med. • Kan give fysiske skader;
A3 	<u>Ubevidst - lukket kodning</u> <ul style="list-style-type: none"> • Er låst både i adfærd og muligheder • Kan ikke mødes og arbejdes med. • Kan give fysiske skader;
A2 	<u>Før-Bevidst - delvist lukket kodning</u> <ul style="list-style-type: none"> • Holder kontakt og muligheder ude, som en automatisk adfærd • Er ikke selv bevidste om der reaktion; • Skal have hjælp udefra for at se det og forandre det
A1 	<u>Bevidst - åben kodning</u> <ul style="list-style-type: none"> • Skubber en lille smule væk i adfærd, Energi går udad • siger noget, gør noget og med lidt forsinkelse fortryder, • Bliver hurtigt bevidst om reaktionen
N 	<u>Neutral - ingen kodning</u> <ul style="list-style-type: none"> • Reagerer på et møde uden nogen forbehold • Har ikke historie eller erindring i forhold til sit adfærdsmønster • Kan virke naive, ved siden af • Kan også reagere adækvat
B1 	<u>Bevidst - åben kodning</u> <ul style="list-style-type: none"> • Holder lidt tilbage; trækker energi lidt indad • Får ikke sagt fra eller flyttet sig med det samme • Bliver hurtigt bevidste om det og fortryder
B2 	<u>Før-Bevidst - delvist lukket kodning</u> <ul style="list-style-type: none"> • Trækker sig tilbage fra kontakt og muligheder ude, som automatisk adfærd • Er ikke selv bevidste om der reaktion; • Skal have hjælp udefra for at se det og forandre det
B3 	<u>Ubevidst - lukket kodning</u> <ul style="list-style-type: none"> • Giver op og giver slip på egne impulser og er ikke klar over det. • Kan ikke mødes og arbejdes med. • Kan give fysiske skader; Kollaps i dele både psykologisk og kropsligt
B4 	<u>Ubevidst - lukket kodning</u> <ul style="list-style-type: none"> • Giver kraftigere slip på egne impulser og er ikke klar over det. • Kan ikke mødes og arbejdes med. • Kan give fysiske skader; Kollaps i dele både psykologisk og kropsligt





Body Psychology Institute

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

Mailto: lene@bodydynamic.dk