**DE 4 EKSISTENSDIMENSIONER – ”Ekvipagen”**

**FYSISK DIMENSION ”Vognen”- *Man of stone*:**

Har at gøre med kroppens bærende strukturer: skelet, muskler, ledbrusk.

Ses i bevægelse ved sporet og formen dvs, bevægelsesbanen og den form banen danner i rummet

- relaterer sig til det rumlige aspekt ved bevægelse.

**FYSIOLOGISK DIMENSION ”Hesten”- *Man of water*:**

Har at gøre med livsprocesserne, respirationen, blodcirkulation, hormonproduktion, fordøjelse.

Ses i bevægelse ved flow, rytme og elasticitet – omhandler bevægelse i relation til tiden.

**PSYKOLOGISK DIMENSION ”Kusken”- *Man of air*:**

Har at gøre med følelser, tanker og handlinger.

Ses i bevægelse ved opmærksomhed, intention og ekspressivitet

**EKSISTENTIEL DIMENSION ”Passageren”- *Man of fire:***

Har at gøre med det særegent menneskelige, det reflekterende og selvbevidste. Etik, livsanskuelse

og det åndelige aspekt.

Ses i bevægelse ved en øget grad af nærvær, et personligt udtryk som præger bevægelserne med

ro, årvågenhed, præcision og lethed.

**Alle 4 dimensioner manifesterer sig som en udelelig enhed og er indbyrdes afhængige.**



Illustration af Annette Dahlström fra bogen ”Levande människa” (2002), Roxendal G, Winberg A – med tilladelse fra forfatteren.