

De mest basale øvelser der indgår i Basic Body Awareness Therapy

Liggende øvelser:

Kontakt med underlaget: rejsen gennem kroppen, hænder i centrum

Samling af benene omkring midtlinien

Symmetriske stræk

Asymmetriske stræk

Stræk fra øvre centrum ud i begge arme

Stjernestræk

Liggende sammentrækning omkring centrum, med lyd

”Biddet” med lyd

Siddende øvelser:

Siddende indbalancering, med stemmeøvelser

Stående øvelser :

Stående indbalancering

Bevægelse op/ned langs midtlinien

Forskydning af midtlinien fra side til side

Vridning omkring midtlinien

Armbølge

Flexion-extention af kroppen

Armøvelser: Symmetrisk/asymmetrisk ”pendulbevægelse”

8-tals bevægelse – enkelt og dobbeltsidig

Rotation

Cirkelbevægelse – symmetrisk (begge veje rundt)

Parøvelse ”Push hands”

”Papercar”

Gang i cirkel