**BASIC BODY AWARENESS THERAPY**

* **nogle hovedpunkter**

Liv Skjærven (1996). Ref. : Jaques Dropsy ”Leva i sin kropp” & ”Den harmoniske krop”. DIBB rev. 2019

|  |
| --- |
| **MENNESKETS FIRE EKSISTENSDIMENSIONER****To kropslige dimensioner****FYSISK** Kroppens bærende strukturer: skelet, muskler, ledbrusk.Ses i bevægelse ved sporet og formen dvs, bevægelsesbanen og den form banendanner i rummet - relaterer sig til det rumlige aspekt ved bevægelse. **FYSIOLOGISK** Livsprocesserne, respirationen, blodcirkulation, hormonproduktion, fordøjelse. Ses i bevægelse ved flow, rytme og elasticitet – omhandler bevægelse i relation til tiden. **To mentale dimensioner****PSYKOLOGISK**Følelser, tanker og handlinger. Ses i bevægelse ved opmærksomhed, intention og ekspressivitet – omhandler bevægelse i relation til kraft/energi**EKSISTENTIEL**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** |

|  |
| --- |
| NØGLEBEGREBERNE**BALANCE – FRIHED - NÆRVÆR**DANNER BRO MELLEM DE FIRE DIMENSIONER |

|  |
| --- |
| **DET TREDELTE KONTAKTPROBLEM**1. **Kontakt med jeg’et**

**Den fysiske organisme****Det indre liv, kreativitet, flow…**1. **Kontakt med den fysiske virkelighed/det omgivende rum**

**Orientering****Lateralitet****Tid og rytme**1. **Kontakt med andre mennesker**
 |

|  |
| --- |
| **OVERORDNET MÅLSÆTNING for BBAT*****At integrere kroppen i den totale identitetsopfattelse******Bedret funktion/ handleevne/ livskvalitet******”At have det bedre i hverdagen”*** |

|  |
| --- |
| **DELMÅL*** **Balance, postural stabilitet**
* **Frihed i åndedræt og fysiologiske processer**
* **Mentalt nærvær**
* **Bevægelseskvalitet**
 |

|  |
| --- |
| **HVERDAGENS BEVÆGELSER****At ligge, sidde, stå, gå, løbe og bruge stemmen…****TRE BASALE KOORDINATIONER*** **Åbne/ lukke omkring kroppens bevægelsescentrum**
* **Rotation omkring den vertikale akse**
* **Vrid/modvrid omkring kroppens bevægelsescentrum**
 |

|  |
| --- |
| **BBAT kan fx anvendes i forb. med:*** **Nedsat bevægelseskvalitet og kropslig ubalance**
* **Langvarige smertetilstande**
* **Psykosomatiske tilstande**
* **Stressrelaterede tilstande**
* **Angst, uro, depression**
* **Oplevelse af nedsat kontakt –og kommunikationsevne**
* **Forstyrret /ændret kropsopfattelse**
* **Ønske om bedre kropsbevidsthed**

**FOREBYGGELSE – BEHANDLING - PERSONLIG VÆKST** |

|  |
| --- |
| **SÆRLIGT FOR BBAT*** **Helheds- og helsesyn udmøntes helt konkret**
* **Terapeutens egen proces ses som altafgørende fundament for formidlingen**
* **Betoning af ”mødet”**
* **Rammer, struktur og ”gentagelser”**
* **Det dialektiske forhold mellem ”at være” og ”at gøre”**
* **Anvendelse af metaforer for at aktivere indre processer**
* **Samtale rettet mod ”her og nu”**

**UDVIKLET TIL GRUPPETERAPI MEN KAN OGSÅ ANVENDES I INDIVIDUEL BEHANDLING** |