**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 banen  danner 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** |