

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...
2. **Kontakt med den fysiske virkelighed/det omgivende rum**
Orientering
Lateralitet
Tid og rytme
3. **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 bevægelses kvalitet og kropslig ubalance
- Langvarige smertetilstande
- Psykosomatiske tilstande
- Stressrelaterede tilstande
- Angst, uro, depression
- Oplevelse af nedsat kontakt –og kommunikationsevne
- Forstyrret /ændret kropsofattelse
- 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