**Forberedelse til BBAT 1**

**Kære kursist på BBAT 1**

BBAT 1 er et kursus, hvor der i første omgang er fokus på, at du ***selv*** får oplevelser og erfaringer med Basic Body Awareness Therapy, hvorefter du arbejder med at beskrive og bevidstgøre disse oplevelser. ***Dernæst*** gennemgås og kobles grundlæggende teori og filosofi til de personlige erfaringer. De personlige erfaringer anses som helt afgørende for senere kunne anvende BBAT som behandlingsmetode.

**Som en optakt til kurset inviteres du til at reflektere over følgende:**

**Personlige overvejelser:**

* Hvad oplever du, hjælper dig til at være opmærksom på dine egne behov?
* Hvornår oplever du dig mest i kontakt med nuet – i konkrete sammenhænge, i særlige omgivelser, når du gør noget bestemt..?
* Hvordan vil det være for dig først at opleve/erfare noget, og først derefter at få sat ord på og knyttet teori til det oplevede?
* Hvad tænker du om at skulle arbejde med metoden i forhold til dig selv først, som en forudsætning for senere at kunne anvende den til andre?

**Faglige overvejelser:**

* Prøv at formulere for dig selv, hvad du på nuværende tidpunkt ved om BBAT.
* Hvordan forestiller du dig, at BBAT kan anvendes i forhold til dit arbejde med klienter/patienter/borgere?

**Du opfordres desuden til at læse flg to (vedhæftede) tekster :**

* Gyllensten, A.L.(2012)Basal Kropskännedom. I: Biguet, G.Keskinen-Rosenqvist,R.& Berg,A.L.(Red). *Att förstå Kroppens budskap – sjukgymnastiska perspektiv*

* Skjærven, Liv H. et al (2010)*”How Can Movement Quality Be Promoted in Clinical Practice?”A Phenomenological Study of Physical Therapist Experts*

**Denne artikel vil danne udgangspunkt for et gruppearbejde tirsdag aften**