

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 tidspunkt 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 Kroppskännedom. 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