

Kropsbevidsthed



REGION SJÆLLAND
NÆSTVED SYGEHUS



- vi er til for dig

Kropsterapi

Den viden, det enkelte menneske har om sin krop, er kropsbevidstheden. Det er evnen til at mærke sig selv, at fornemme ressourcer og begrænsninger, og evnen til at fornemme egne behov. Fordybelsen i kroppens tilstande, muligheder og behov vil være et fundament for at handle i større overensstemmelse med, hvad kroppens ressourcer er til. Hvis du lærer at mærke kroppen, lytte til dens signaler og forstå dens sprog, er der mulighed for, at du kan forstå dine ressourcer og behov, og handle med respekt for disse.

Basic Body Awareness Therapy

Basic Body Awareness Therapy (BBAT) er en evidensbaseret fysioterapeutisk behandlingsform, der tager udgangspunkt i basale dagligdags bevægelser. Øvelserne udføres roligt og med nærvær til kroppens reaktioner og begrænsninger for at lære disse at kende.

Behandlingen er rettet mod mennesker med tilstande som fx smerter, belastninger, stress, angst, depression, uro og træthed. Formålet er, at øge den basale kropsbevidsthed, at fremme et fysisk og psykisk nærvær og dermed øge kroppens egne ressourcer og balance. Dertil kan behandlingsformen være understøttende i at mærke og respektere egne begrænsninger.

BBAT retter fokus mod at:

- Harmonisere kropsholdningen
- Skabe frie og harmoniske bevægelser, som flyder let og uanstrengt
- Øge eget kendskab til det kropslige og mentale i dig
- Skabe ro i kroppens nervesystem

Den stille træningsform øger kropskontakten og styrker den indre selvopfattelse. Når du er i kontakt med din krop og respekterer dine begrænsninger, kan dit nervesystem falde til ro, dine muskler vil være afslappede, din vejrtrækning blive dybere og dine bevægelser mere frie.

Behandlingsformen

Behandlingsformen tager udgangspunkt i basale bevægelser liggende, siddende, stående og med kroppen i bevægelse. Behandlingen er en stille træningsform.

Idet, det er basale bevægelser, er det en behandlingsform du altid har med dig og altid kan benytte dig af, for at skabe et nærvær og respekt for det som du er lige nu, lige her.

Du kan selv prøve

Start med at sætte eller stille dig godt til rette med bare tær eller strømpe-sokker. Det er vigtigt at du respekterer og arbejder indenfor din kropps grænse i øvelsen.

Prøv at fornemme din kontakt til underlaget. Hvordan din fod er placeret? Hvordan er vægtbæringen; er den fremme, tilbage eller med mest vægt på en af siderne? Prøv om du kan dumpe fødderne ned i underlaget som en kamelfod, der lander i sandet og sætter sit aftryk. Gentag karmelfødderne langsomt og rytmisk et par gange. Prøv nu på ny at fornemme din kontakt til underlaget. Mærk, hvordan dine fødder er placeret. Mærk den øgede opmærksomhed, som du har fået til dine fødder og kontakten til underlaget. Hvad kan du mærke?



Noter

Du kan finde mere information og materiale på vores hjemmeside www.nrsrsygehuse.dk under:
Afdelinger - Tværfagligt Smertecenter.

Næstved Sygehus

Ringstedgade 61, 4700 Næstved
Telefon 56 51 20 00

www.nrsrsygehuse.dk

Version 1, september 2023