

# BBAT

## Basic Body Awareness Therapy

REGION



## Hvad er BBAT

BBAT er en fysioterapeutisk behandlingsform, der bygger på en række dagligdags bevægelser inspireret af blandt andet Tai Chi og mindfulness. Gennem øvelser arbejder vi med kropslig forankring, vejrtrækning, centrering og balance samt mentalt nærvær.

## Hvem har glæde af BBAT

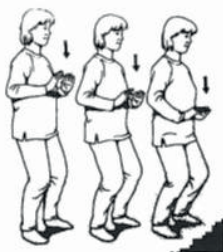
Behandlingen er rettet mod mennesker med:

- Smerter, stress, angst eller uro
- Træthed eller energiløshed
- Behov for at arbejde med for eksempel balance, stabilitet, vejrtrækning, mentalt nærvær eller opmærksomhed.

## BBAT-øvelser

BBAT er en stille træningsform. Øvelserne udføres i et roligt og rytmisk tempo, så de stimulerer kropslige processer såsom vejrtrækning, blodcirkulation og hormonproduktion.

Øvelserne er tilpasset menneskets anatomi. De skal opbygge den mest harmoniske og effektive måde at bruge sin krop på og give bevægelige og stærke led og muskler.



Ved at rette hele opmærksomheden mod kroppen og den aktuelle bevægelse, kommer du mere til stede i dig selv. Herved bliver det samtidig en øvelse i mentalt nærvær og koncentration - også kaldet "væren". Hvis du udelukkende udfører øvelserne mekanisk træner du en fysisk funktion eller en "præstation".

I BBAT arbejdes der på at finde en passende balance mellem præstation og væren samt balance mellem aktivitet og hvile.

### **Formålet med behandlingen**

Formålet med behandlingen er, at opnå et større kendskab til den kropslige og mentale del af dig selv ved at øve dig i praksis.

Et større kendskab kan blandt andet handle om, at jo mere du mærker dig selv - jo mere mærker du, hvad du har brug for. Eksempler på dette kan være at mærke, hvad du skal sige ja til og hvad du skal sige nej til.

Eksempler kan også være at mærke, hvornår du spænder op i musklerne og hvorfor du spænder eller hvornår du har brug for hvile.



### **Mindfulness**

Mindfulness er en træning i at være opmærksom på tanker, følelser og kropslige fornemmelser i sig selv - her og nu - på en accepterende måde og uden at dømme.

Der arbejdes med en speciel form for opmærksomhed via meditation og øvelser.

Ved mindfulness trænes evnen til accept og væren. Det kan give mulighed for at slippe negative tankemønstre og sindstilstande.

## Fokus

I BBAT er der fokus på at fremme:

- En balanceret holdning
- Et frit åndedræt og harmoniske bevægelser, der flyder let og uden anstrengelse
- Mentalt nærvær – såsom at være til stede i det du er gang med samt at være i kontakt med dig selv og dine omgivelser



BBAT-behandling foregår individuelt eller i gruppe. Er du interesseret i at vide mere, kan du via din kontaktperson tale med en fysioterapeut om mulighederne.

Alle tegningerne i pjecen er hentet fra "Levande människa" af Roxendal og Winberg 2002, Bokforlaget Natur og Kultur