

Assessment und Rehabilitation

Die Basic Body Awareness Therapie ist eine Methode für Menschen, die an Störungen des körperlichen oder psychischen Gleichgewichtes leiden.

Die Basic Body Awareness Therapie beinhaltet ein validiertes Prüf- und Messverfahren sowie ein Übungsprogramm. Es ist „evidence und experienced based“.

Die Basic Body Awareness Therapie ist für die individuelle Therapie wie auch für die Gruppentherapie entwickelt worden. Die Betonung liegt auf der Selbsterfahrung und dem persönlichen Wachstum.

Die Übungen basieren auf Alltagsbewegungen: Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen. Mit Stimmübungen und Massage fördert die Methode auch die Fähigkeit, mit anderen in Beziehung zu sein.

Gespräch und Reflexion sind Teil der Behandlung und beziehen sich auf die Erkenntnisse während den Sitzungen.



Basic Body Awareness Therapie

Die Basic Body Awareness Therapie ist eine anerkannte physiotherapeutische Methode, die in Skandinavien seit 30 Jahren angewendet wird. Heute wird sie in verschiedenen Ländern in die physiotherapeutische Praxis integriert sowie in klinischen Kursen gelehrt. An der Universität Bergen, Norwegen, wird ein internationaler Kurs mit 60 ECTS Basic Body Awareness Methodology (B BAM) angeboten. In der Schweiz wird eine Ausbildung in 5 Stufen angeboten.

Kontakt in der Schweiz:
www.bodyawareness.ch

Kontakt in Norwegen:
www.nibk.org

Kontakt in Schweden:
www.ibk.nu

Kontakt in Dänemark:
elisabeth.berents@fysio.dk

Kontakt in Finnland:
Kirsti.niskala@luukku.com

Kontakt in UK:
Anne.parker@lpct.scot.nhs.uk

Kontakt in Süd-Afrika:
strydom@telkomsa.net

Broschüre nach einer Vorlage von NIBK

Basic Body Awareness Therapie

Eine physiotherapeutische Methode, um das körperliche und psychische Gleichgewicht zu stärken



www.bodyawareness.ch

Spuren der Zeit

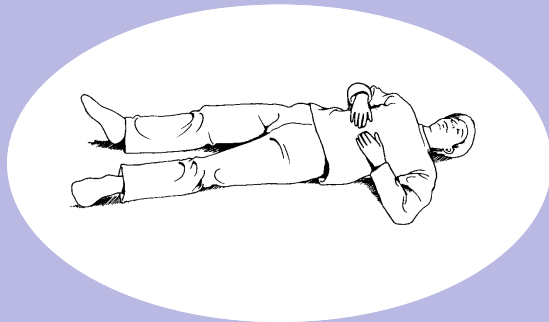
Schmerzen, verspannte Muskulatur, Müdigkeit, Störung der Atmung, Schlaflosigkeit, verminderte Energie und Vitalität sind häufige Probleme in unserer Gesellschaft, oft begleitet durch das Erlebnis von Leere und Sinnlosigkeit.

Ursache kann ein Trauma oder Überanstrengung/Überarbeitung sein. Es könnte aber auch an längst vergessenen Gefühlen oder Erlebnissen liegen, die sich nun in steifen und unkoordinierten Bewegungen ausdrücken.

Menschliche Existenz

Viele Menschen haben wenig Kenntnis über den Zusammenhang zwischen Körper, Geist und menschlicher Existenz. Auch ist die Körperwahrnehmung häufig schlecht ausgebildet.

Freude, Wut, Müdigkeit und Trauer werden durch den Körper erlebt. Mangelnder Kontakt mit dem physischen Körper und dem inneren Erleben ist ein häufiges Problem.



Deine persönlichen Möglichkeiten entdecken

Die Methode richtet sich an die individuellen Möglichkeiten zur Erhaltung der Gesundheit und regt einen Veränderungsprozess an. Integriertes Gleichgewicht, freie Atmung und mentale Präsenz sind zentral in diesem Prozess.

Gleichgewicht

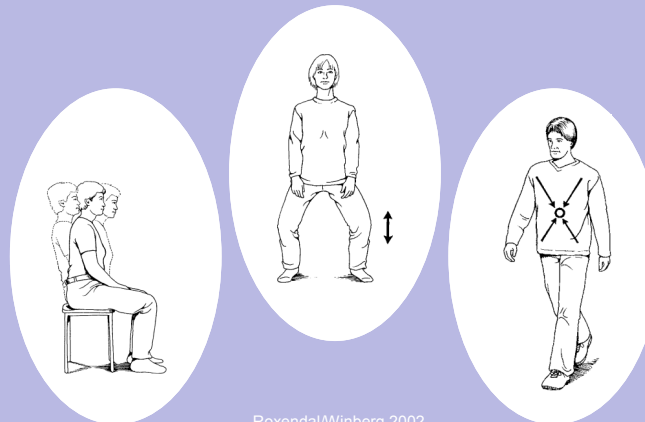
Eine ausgeglichene Haltung ist eine wichtige Voraussetzung für eine entspannte, freie Atmung und Bewegung. Ein optimales Gleichgewicht gibt physische und psychische Bereitschaft für die alltäglichen Anforderungen.

Freie Atmung

Die Atmung ist zentral für unsere Lebensprozesse. Sie ist eng mit unseren Gefühlen verbunden. Eine freie Atmung führt zu erhöhter Lebendigkeit und erweitert die Handlungsmöglichkeiten.

Mentale Präsenz

Aufmerksam zu sein ist notwendig, um neue Erfahrungen machen zu können. Das Sein - hier und jetzt - ist für jeden eine Herausforderung. Diese Fähigkeit kann geübt werden.



Roxendal/Winberg 2002

Basic Body Awareness - Identität

Weniger Schmerz

Sich konzentrieren auf ein besseres Gleichgewicht, eine freie Atmung und eine erhöhte Körperwahrnehmung vermindern den Schmerz.

Ruhe/Entspannung

Basic BAT Übungen, werden sie über eine Zeit lang ausgeführt, führen zu einem erhöhten Gefühl von Ruhe und Gelassenheit.

Mehr Energie

Lebensenergie wird freigesetzt durch das Erkennen und Ablegen von ungünstigen Bewegungsmustern und durch das Wahrnehmen von inneren Ressourcen.

Identität und Abgrenzung

Mehr Erfahrung in Bezug auf unseren Körper und dessen Reaktionen stärken die Identität und die Fähigkeit, bewusst Entscheidungen zu treffen. Infolgedessen wird der Körper zu einem integralen Teil des Selbsterlebens.

