

## Basic Body Awareness Therapy – BBAT

BBAT er en fysioterapeutisk behandlingsform, som retter sig mod det hele menneske. Metoden har vist sig meget anvendelig og benyttes i dag fx i behandlingen af psykiatriske sygdomme, smerte- og stresstilstande samt psykosomatiske lidelser, hvor den har vist god effekt.

Erfaringerne mht. BBAT til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndom og ungdom viser, at det kan være gavnligt med fokus på tilpasset træning af kropsbevidsthed og kropskontakt for at genvinde kontrol og ejerskab til ens egen krop. Deltagernes udbytte handler typisk overordnet om en større evne til at lytte til kroppen, en forbedret selvregulering ved stress og uro og en øget egenomsorg.

Arbejds måden er godt forankret i vestlig medicin, psykologi og filosofi, og er ligeledes inspireret af østlige kropsterapier. I de østlige træningsformer Tai-chi og Qigong er der en tydelig integrering af bevidstheden og kroppen. BAT er udviklet som en vestlig variant af disse bevægelsesformer og bygger ligesom dem på at træne både motorikken samt det mentale nærvær på kroppen. Det vil sige hele mennesket.

Øvelserne i BAT er tilpasset menneskets anatomi og skal opbygge den mest harmoniske og effektive måde at bruge kroppen på og give bevægelige stærke led og muskler. Øvelserne har også et andet mål end det rent fysiske, nemlig det mentale nærvær og koncentration. At være integreret i sin krop. At være hel.

BBAT er en stille træningsform, som åbner op for kroppens mulighed for at helbrede og hele sig selv. Øvelserne udføres i et roligt og rytmisk tempo og stimulerer kropslige processer såsom vejrtrækning, blodcirkulation, hormonproduktion og fordøjelse.

Centralt i BBAT er det mentale nærvær. Ved at rette hele din opmærksomhed på selve øvelserne, kommer du "til stede" i dig selv. Når du har øvet dig i noget tid, mærker du en øget koncentration og et øget mentalt nærvær i træningen. Denne evne kan følge med til andre daglige aktiviteter, fx når du kører bil, læser eller er sammen med andre mennesker. Øget bevidsthed om dig selv og dine handlinger i hverdagen kan efterhånden føre til en bedre evne til at forholde dig til dine omgivelser og relationer og ikke sjældent til et større velbefindende.

Du kan læse mere på [www.bodyawareness.dk](http://www.bodyawareness.dk) og [www.ibk.nu](http://www.ibk.nu)

**Fysioterapeut Lone Katballe**  
**CSM Midt Nord**