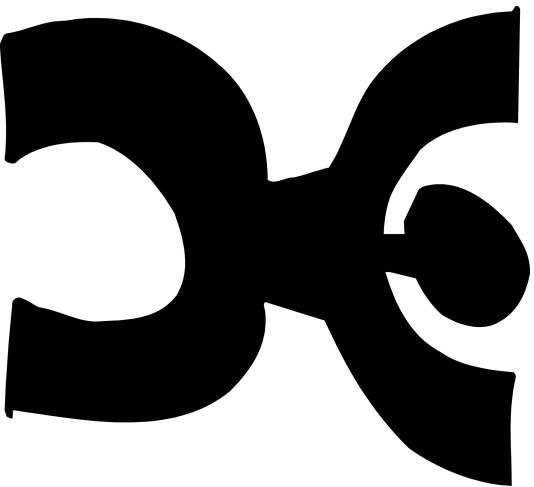


*Den inre styrkan är rotad i fötterna,
utvecklas genom låren,
styrs av bålen
och uttrycks genom fingrarna
Gammalt ordspråk från Tai Chi*



Du kan läsa mer om övningarna i:
Dropsy, J. (1988) *Den harmoniska kroppen*. Stockholm: Natur och Kultur
Roxendal, G. Wahlberg, C. (1992) *Vårdandets vardag – händer i möte*.
Lund: Studentlitteratur
Roxendal, G., Winberg, A. (2002) *Levande mänskliga. Basal Kropps-
kännedom för rörelse och vila*. Stockholm: Natur och Kultur

Landsstinget
Kronoberg

2001

Basal Kroppskännedom

Basal Kroppskännedom är en sjukgymnastisk arbetsform inom såväl förebyggande som behandlande verksamheter. I metoden integreras västerländsk rörelsetradition och biomedicinsk kunskap med de österländska rörelseformerna Taiji och Qigong samt Zen-meditation.

Rörelseformen siktar mot ett funktionellt och avspänt rörelsemönster. Balanserad hållning, frihet i andning och rörelser samt mental närvaro är centrala begrepp.

Arbetsmetoden ger utrymme för reflektion över inlärd vanor. Den ger också en övning i att vara uppmärksam och mentalt närvarande samt underlättar att få kontakt med kroppsliga upplevelser. Genom personlig erfarenhet av övningarna stimuleras ofta den egna viljan till förändring och möjligheterna att upptäcka sina egna hälsoresurser.

Genom regelbundet övande får Basal Kroppskännedom så småningom en tillämpning också i det vardagliga livet.

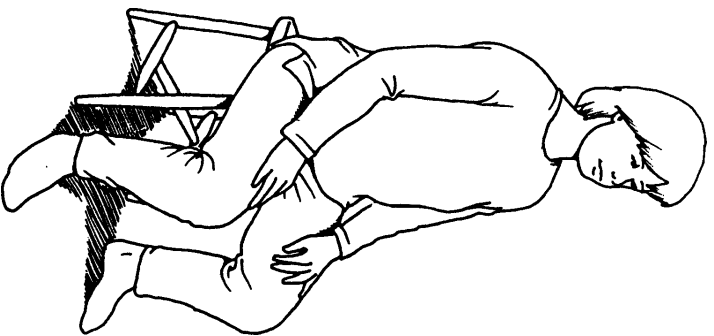
Med Basal Kroppskännedom kan man både förebygga och åtgärda olika typer av spännings- och belastningsbesvär. Flera vetenskapliga och kliniska arbeten har utvärderat metoden. Resultaten visar att Basal Kroppskännedom har god effekt.

Trött, stressad, orolig? Ta en andningspaus!

Här presenteras kortfattat ett par övningar från Basal Kroppskännedom. Du kan använda dem för att få återhämtning och ny energi. Öva helst en stund varje dag.

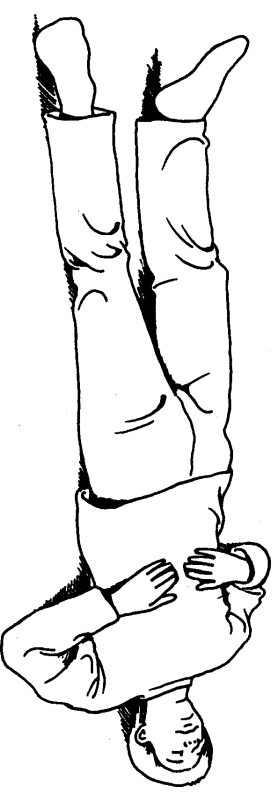
Sittande på stol

Sitt på främre delen av stolen.
Balansera in dig så att du känner stöd av fötterna och sittbensknölarne.
Sitt rakt och avspänt.
Följ andningen.
Låt hela bålen vidgas på inandningen och sjunka ihop något på utandningen.



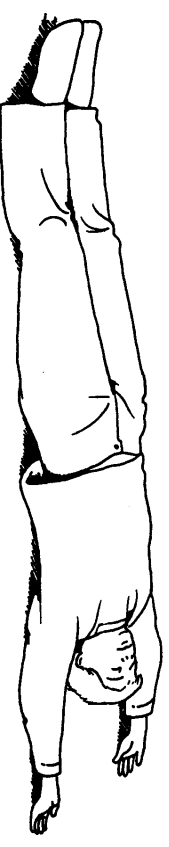
Liggande viloandning

Ligg på golvet med händerna på solarplexus. Var mentalt närvarande i övningen. Lägg först märke till kroppens kontakt med golvet. Börja med fötterna och flytta uppmärksamheten genom hela kroppen – fötterna, vaderna, knäna, låren o.s.v. Därefter följer du andningen med din uppmärksamhet. Försök att inte påverka andningen. Låt kroppen "andas av sig själv". Efter en stund hittar andningen sin rytm.



Spontana sträckningar

När du legat en stund, eller när du vaknar efter att ha sovit, släpper du fram kroppens egna impulser till sträckningar. Man kan sträcka på flera olika sätt. Experimentera gärna. Ge dina egna sträckningar tid!



Illustrator: Annette Dahström