

Informationsblad om Basal kroppskänedom - en skonsam metod



Basal Kroppskänedom (BK) är en helhetsorienterad behandlingsmetod med syfte att utforska och bli medveten om kroppens resurser. Att stärka det friska inom varje individ för ökad självkänsla och förbättrad hälsa.

Basal Kroppskänedom (BK) handlar om att öva på att belasta kroppen på ett skonsamt sätt i vardagliga rörelser som liggande, sittande, stående och gående.

Genom övandet regleras spänningsbalansen i kroppen och förmågan till återhämtning stärks. Exv kan stress göra att vi omedvetet höjer axlarna och andas ytligare och det blir ett påslag av stresshormoner i kroppen. Spända muskler kan leda till nedsatt blodcirkulation och det kan ge smärta. Känsla av nedstämdhet kan göra att vi sjunker ihop i vår hållning och ger en ofördelaktig belastning av muskler och leder, med smärta och stelhet som följd.

När kroppen inte fungerar som du är van kan BK vara ett sätt att hitta nya vägar

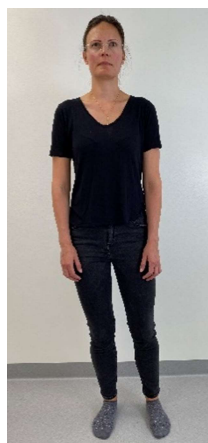
BK övande kan innebära följande: I övningarna nedan lägg märke till kontakten mot underlaget och balansen i kroppen eftersom det är en förutsättning för all fysisk aktivitet och rörelse. Påbörja korta stunder. Välj en övning. Reflektera över hur du reagerar på att göra övningen. Välj en plats där du kan öva en stund.



Gående. Ge tyngd ner mot underlaget. Låt fötterna rulla mjukt över golvet. Släpp i axlarna. Låt armarna pendla av sig själv. Uppmärksamhet på kontakten mot underlaget.



Inbalansering sittande. Sitt en bit fram på stolen. Sök jämnt stöd ifrån fötterna och sittknölna. Kuta- svanka sök sedan ett neutralt läge i din hållning. Uppmärksamhet på hållningen.



Tyngdöverföring stående. Sök en jämn tyngdfördelning över hela din fot. Mjukhet i knäna. Gör en liten tyngdöverföring sida till sida. Lägga märke till eventuell sidoskillnad höger och vänster kroppshalva. Uppmärksamhet på mittlinje.



Inbalansering liggande på rygg händerna vilande mot kroppen. Välj fötter på golvet eller väggen. Ge tyngd ner mot underlaget. Undvik att styra andningen. Uppmärksamma hur andningen sprider sig i kroppen.

Är du nyfiken på fler övningar gå in på www.gotland.se/rörelseärreceptet och information om Basal kroppskänedom eller www.ibk.nu/guidade-ovningar/