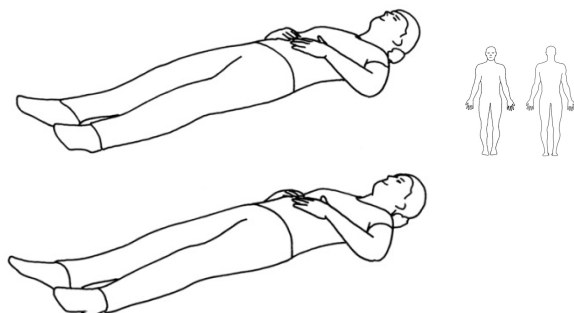


Opleve kroppen "her og nu" og skabe harmoni mellem krop og sind.

BBAT har til hensigt at fremme nye bevægelsesvaner og få indsigt i hvordan man finde ressourcer i sin krop, gennem enkle hverdagsbevægelser. Både balance, vejtrækning og mentalt nærvær integreres i bevægelserne.

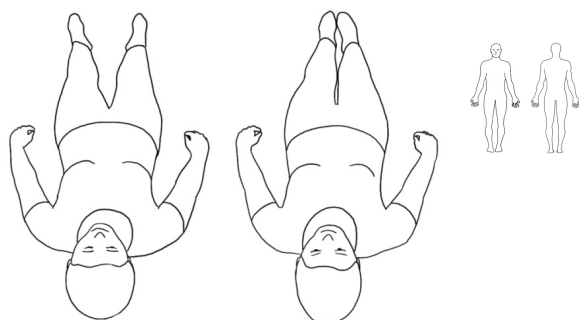


1. Kontakt med underlaget – at ligge

Læg dig på ryggen på et tæppe, en måtte eller direkte på gulvet. Hvis du har behov for det, kan du lægge en lille pude under knæ, lænd og/eller nakke i starten. Luk øjnene hvis det føles naturligt. Lad albuerne hvile mod gulvet. Læg fingrene på det bløde område mellem navlen og brystbenet, et område som også blir kaldt kroppens bevægelsescentrum. Tag kontakt med hele dig fra fodsål til toppen af issen, hæle, lægge, lår, bækken, ryg, skuldre, arme og hoved. Forsøg at give efter for tyngdekraften og lade gulvet tage imod dig og bære dig. Tag kontakt med fingerspidserne. Kan du mærke en bevægelse under fingrene? Lad vejtrækningen komme og gå, som den er lige nu, uden at du griber ind og forstyrrer den på nogen måde. Giv tid til at finde hvile.

Lig sådan i 5-10 min. uden at vurdere om det er rigtigt eller forkert.





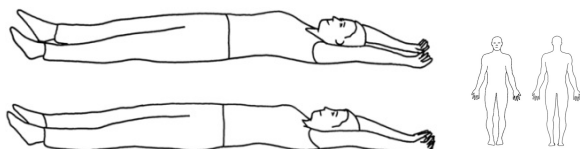
2. Liggende- samling af benene

Hensigten med bevægelsen er at samle dig sammen om midtlinjen og give slip i et elastisk og rytmisk tempo. Dette er en lille bevægelse man udfører i hverdagen, men oftest uden at lægge mærke til den. Ved at bruge en imaginær linje gennem kroppen som reference, kan du få en klarere fornemmelse af dig selv som helhed fra isse til fodsål og af samspillet mellem venstre og højre side. Du kan få kontakt med, og blive opmærksom på, hvordan det føles, når du spænder i muskulaturen for at samle dig, og når du slipper spændingen. På denne måde kan du øve dig i at justere, hvor meget energi der er passende for at bevæge dig med elasticitet, rytme og fri vejtrækning, uden at overbelaste dig selv. Erfaringerne kan du overføre til andre bevægelser og gøremål i hverdagen.

Lig med armene hvilende langs siden. Tag kontakt med din midtlinje - en imaginær linje, som går gennem hele dig, mellem fodsålerne til issen, hvor venstre/højre side og forside/bagside mødes. Saml benene samtidigt mod midtlinjen - fra centrum til periferi gennem hofter, knæ og ankler - og slip så spændingen, således at benene falder afslappet tilbage. Gentag bevægelsen ca. 10-12 gange, og forsøg at finde rytme og lethed i samle-slip bevægelsen med mindst mulig energi: samle benene sammen - slip, samle sammen- slip, samle - slip, samle - slip.

Efter bevægelsen; lig gerne lidt med hænderne hvilende på centrum, i kontakt med dig selv. Læg mærke til hvad der optager dig i dette øjeblik. Afslutningsvis kan du reflektere over det du lagde mærke til da du "var i" bevægelsen, - reflektere uden at vurdere eller tænke «rigtigt/forkert».



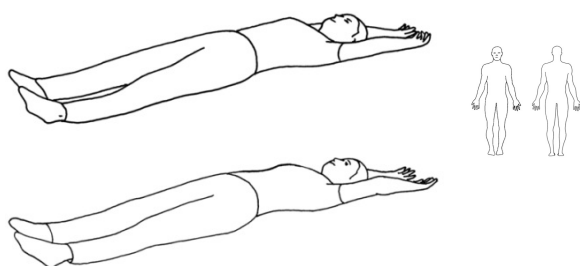


3. Symmetrisk stræk

Før armene ud langs gulvet og op over hovedet. Tag kontakt med midtlinjen og forestil dig at den er som en elastisk elastik fra tåspidser til fingerspidser. Samle benene sammen, ind mod midtlinjen. Forsøg at forlænge «elastikken» uden at strække dig for langt, som et hele fra centrum til periferi, så fleksibelt og komfortabelt som mulig. Når du har forlænget dig, slip strækket. Gentag sekvensen af spænding-slip ca. 10 gange i en så komfortabel rytme som mulig: laaang – slip, laaang – slip, laaang – slip. Før armene tilbage ned langs gulvet.

Efter bevægelsen; lig lidt med fingrene hvilende på centrum, i kontakt med dig selv. Sekvensen afsluttes med at du bevæger kæben fra side til side, og samtidig invitere dig selv til at gabe og strække dig frit og naturligt. Hvordan var dette for dig? Reflekter over det du lagde mærke til.

Sæt: , **Repetitioner:**

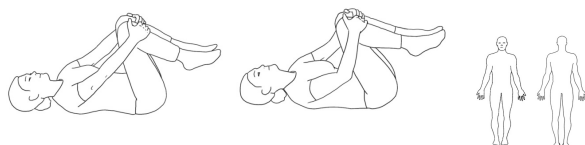


4. Asymmetriske stræk

Før armene langs gulvet ud og op over hovedet igen. Tag kontakt med midtlinjen. Saml på ny armene og benene sammen ind mod midtlinjen. Forlæng hele din højre side og derefter slip spændingen. Gør det samme på venstre side. Fortsæt med at forlænge – slippe, skiftevis højre og venstre side langs midtlinjen: stræk højre side laaang – slip. Stræk venstre side laaang – slip, højre side laaang – slip, venstre side laaang – slip, laaang – slip, laaang – slip. Gentag sekvensen af spænding-slip ca 10 gange og søg en rytme som føles naturlig for dig. Sekvensen afsluttes med at du bevæger kæben fra side til side og samtidig inviterer til gab og naturlige, frie strækninger.

Efter bevægelsen; lig lidt med fingrene hvilende på centrum, i kontakt med dig selv. Hvordan var dette for dig? Reflekter gerne over det du lagde mærke til.





5. Liggende - samling omkring centrum med hænderne hvilende på knæene

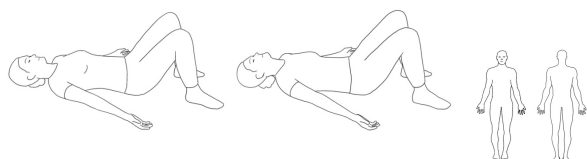
Hensigten med denne bevægelse er at samle dig sammen om kroppens bevægelsescentrum, og give slip igen. Området, som betegnes som bevægelsescentrum, ligger ved solar plexus, mellem navlen og spidsen af brystbenet. I dette område foregår der kontinuerligt et fint samspil mellem din vejtrækning og de muskler som koordinerer dine bevægelser.

Lig på ryggen og træk knæene op mod brystet. Læg en hånd rundt om hvert knæ, eller fold hænderne hvis det er mest behageligt for dig. Albuerne er bøjede, som om du omfavner knæene. Hovedet og bækkenet hviler mod gulvet. Tag kontakt med din vejtrækning, og træk knæene langsomt mod brystet i udåndingen, således at kroppen trækker sig sammen som en kugle. Efter sammentrækningen slipper du det lette træk med hænderne igen mens du lader indåndingen komme naturligt. Du beholder hænderne rundt om knæene. Lad vejtrækningen komme og gå i sit eget tempo uden at styre den. Lad hovedet hvile mod gulvet gennem hele bevægelsen. Gentag bevægelsen 10-15 gange i den rytme du føler er naturlig for dig. Forsøg at finde lethed i bevægelsen.

Efterhånden som du bliver bekendt med bevægelsen, kan du gradvist forsøge at lave sammentrækningen ved hjælp af musklerne i dit centrum, og lade armene bruge gradvist mindre kraft. Lad fortsat vejtrækningen flyde frit og naturligt.

Efter bevægelsen; lad benene glide ned mod gulvet og hvile mod underlaget, og lad hænderne ligge lyttende over centrum i kontakt med dig selv. Læg mærke til hvad der optager dig i dette øjeblik. Afslutningsvis kan du reflektere over det, du lagde mærke til, da du "var i" bevægelsen, - reflektere uden at vurdere eller tænke «rigtigt/forkert».





6. Liggende – «Biddet» (samling omkring centrum med fødderne i gulvet)

Hensigten med bevægelsen er, at samle dig sammen om centrum, og give slip igen. Bevægelsen fremmer koordination mellem over- og underkrop, i samspil med vejtrækningen - et samspil i hele dig. Tag gerne erfaringerne du gjorde dig i bevægelsen «samling omkring centrum med hænder hvilende på knæ» og viderefør dem i denne øvelse. Nu vil du kunne øve dig videre på den fine koordination mellem åndedrættet og samle-slip bevægelsen i centrum, men denne gang uden at bruge hænder og arme.

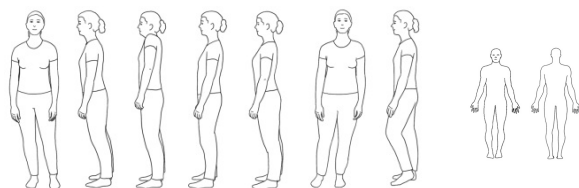
Lig på ryggen og bøj knæene, med fodsålerne hvilende mod gulvet. Læg hænderne i kroppens centrum, mellem spidsen af brystbenet og navlen. Lad vejtrækningen flyde frit og naturligt. Lad eventuelt en m-lyd følge udåndingen. Gentag flere gange indtil stemmen har fundet sit leje. Læg mærke til aktiviteten i centrum i takt med at du følger vejtrækningen og lyden. Øg varsomt kraften, således at du trækker dig sammen om dit centrum under udåndingen. På indåndingen slipper du og lader luften fylde dig. Lad kroppen vende afspændt tilbage til udgangspunktet. Fortsæt denne vekslen mellem at trække sammen og slippe igen, indtil du finder en rytme som passer til dig. Vær opmærksom på, at du lader hovedet hvile mod underlaget, og at du tillader bevægelse i nakken, hvis den kommer af sig selv. (For at stimulere sammentrækningen i centrum, kan du lægge den ene hånd lidt over navlen og den anden lidt under navlen. Når du trækker sammen om centrum, vil hænderne nærme sig hinanden.)

Gentag bevægelsen i den rytme som du oplever er naturlig for dig. Led efter lethed og sammenhæng i bevægelsen.

Efterhånden kan du også lave bevægelsen med armene hvilende mod gulvet.

Efter bevægelsen; stræk benene i en glidende bevægelse og lad dem hvile mod underlaget. Lad hænderne ligge lyttende over centrum, i kontakt med hele dig. Læg mærke til hvad der optager dig i dette øjeblik. Afslutningsvis kan du reflektere over, hvad du lagde mærke til, da du «var i» bevægelsen. Reflektér uden at vurdere eller tænke «rigtigt/forkert». Til sidst kan du mærke efter, hvad du har behov for i dette øjeblik - om du vil strække dig lidt, rulle dig sammen, eller bare ligge og hvile.





7. Stående ind-balancering - 5 trin

Hensigten med bevægelsen er at fremme en stabil dynamisk og fri stående balance, som kan styrke den dybe stabiliserende muskulatur, fremme en fri vejtrækning og give dig oplevelsen af at være samlet og tilstede i dig selv. Hverdagen er travl for mange, og kan let føre til stiv og anspændt muskulatur med smerter og gener. Det er let at komme til at spænde for meget op eller at synke for meget sammen. Ved at blive opmærksom på, hvad der er hensigtsmæssigt for den stående balance, og være bevidst om dette gennem en travl hverdag, kan du skabe mere funktionelle bevægelsesvaner og øget velvære.

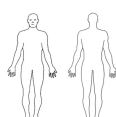
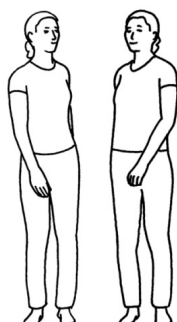
Du kan udforske tyngdekraften og støtten fra underlaget på følgende måde:

- 1) Find den afstand mellem fødderne som føles bedst for din krop i dette øjeblik. Gør dette ved at flytte kropstygden fra den ene fod til den anden. Løft det frie ben fra gulvet og lad det helt enkelt hænge ned fra hoften. Lad foden lande på gulvet og overfør vægten, før du løfter det andet ben. Efter nogle gentagelser vil fødderne kunne finde en stabil stilling lige under hofterne.
- 2) Stræk knæene så meget du kan, uden at det bliver ubehageligt. Derefter slipper du og løsner op for spændingen i lårene gradvist til du mærker, at knæene er i balance uden muskelspænding. Gentag bevægelsen nogle gange, og mærk hvordan knæene kan finde en stilling, hvor de er ganske let bøjede/løse, samtidig med at vægten fordeles jævnt under fodsålerne.
- 3) Lav en vægtoverføring sidelæns fra den ene fod til den anden og gør bevægelsen gradvist mindre, indtil du mærker at begge fødder bærer lige meget vægt.
- 4) Før vægten frem over tæerne og tilbage igen over hælene uden at fødderne mister kontakten med gulvet. Forsøg at finde en balance hvor vægten er ligeligt fordelt over hele foden. (Dette kan give en oplevelse af du bærer vægt lidt længere fremme på foden, end du plejer).
- 5) Lad armene hænge ned langs siden. Træk skuldrene op mod ørerne langs midtlinjen og lad dem falde ned igen. Lad vejtrækningen følge bevægelsen. Gentag nogle gange, forsøg at tillade skuldre og arme at falde på plads, hvor det er naturligt for dig at have dem.



Under hele ind-balanceringen; forsøg at være tilstede og opmærksom. På den måde åbner du op for små ændringer og nye erfaringer som kan fremme en mere funktionel stående balance.

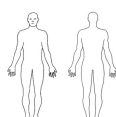
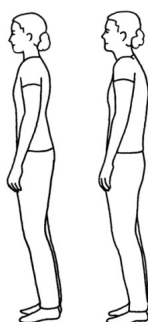
Efter ind-balanceringen: Bliv gerne stående et øjeblik og læg mærke til hvordan du nu står, med fokus på balance, fri vejtrækning og tilstedeværelse i dig selv.



8. Vridning omkring midtlinjen

Stå med frie, ikke låste knæ, fødderne i hoftebreddes afstand og armene hængende ned langs siden. Tag kontakt med underlaget og med midtlinjen fra fodsålene til toppen af issen. Lad vejtrækningen finde en naturlig rytme. Du er nu klar: start vridnings-bevægelsen omkring midtlinjen mod højre, derefter mod venstre, i en kontinuerlig bevægelse som omfatter hele kroppen fra fødder til hoved. Søg efter en sammenhængende bevægelse, - så hele dig, øjnene, hoved, overkrop, bækken, knæ og ankler, drejer samtidig som en enhed. Lad armene hænge løst ned og frit følge bevægelsen. Gentag vridningsbevægelsen ca. ti gange og fortsæt uden afbrydelse til bevægelsen lidt efter lidt får et rytmisk, let præg.

Efter bevægelsen; stå lidt og bare "vær i" kontakt med dig selv. Hvordan var dette for dig? Reflekter over det du lagde mærke til.

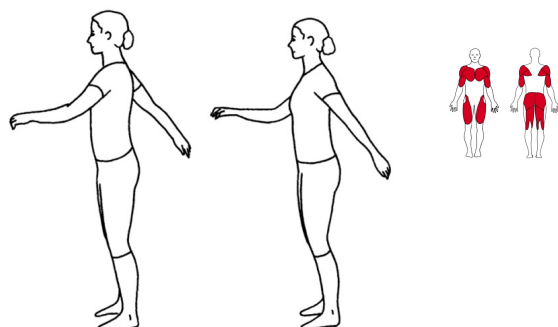


9. Stående studsning

Stå med frie, ikke låste knæ og lad armene hænge langs siden. Tag kontakt med underlaget og midtlinjen fra fodsålene til toppen af issen. Lad vejtrækning komme og gå så naturlig som muligt. Start med at løfte hælene et par centimeter fra gulvet og slip så hælene igen møder gulvet, som en fjedrende bold. Fortsæt med et hurtigere skift, hvor hælene skiftevis forlader og møder gulvet, til du har fundet en let og fjedrende rytme. Bevægelsen er meget lille; hælene løftes kun så højt at de lige forlader gulvet. Du kan forestille dig en lille, elastisk hoppebold. Fortsæt med at studse let på hælene i et par minutter. Forsøg at give vejtrækningen frihed og lade skuldre og arme hænge frit. Tag gerne en pause for at slippe spændingen i læggene, før du gentager studsningen.

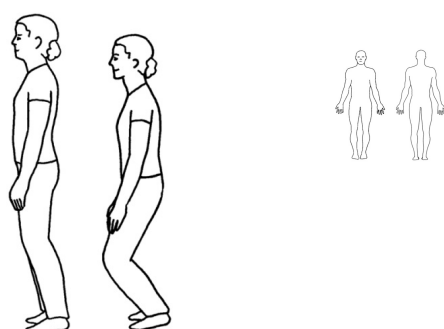
Efter bevægelsen; stå lidt og "vær i" kontakt med dig selv. Hvordan var dette for dig? Reflekter gerne over det du lagde mærke til.





10. Armsvingning

Bøj let i knæene og lad armene svinge med, hold knæene let bøjede gennem hele udførelsen.



11. Op-ned langs midtlinjen

Stå med frie, ikke låste knæ og lad armene hænge langs siden. Tag kontakt med underlaget og midtlinjen fra fodsålene til toppen af issen. Forsøg at lade vejtrækningen komme og gå så naturligt som mulig i bevægelsen. Du er nu klar til at udforske tre bevægelses-sekvenser:

Synk først ned langs midtlinjen (ved at bøje i hofter, knæ og fodled) for derefter at bevæge dig tilbage op i stående. Gentag ca. ti gange i en sammenhængende bevægelse med et rytmisk flow.

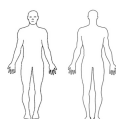
Forlæng dig op langs midtlinjen (forlæng dig op ved at løfte hælene et par centimeter fra gulvet) og vend blødt tilbage til sædvanlig stående stilling. Gentag ca. ti gange i en sammenhængende bevægelse.

Lav nu bevægelsen som en samlet enhed (1 + 2); sænk og forlæng dig langs midtlinjen i en sammenhængende op-ned bevægelse og forsøg at få et sammenhængende, rytmisk flow. Gentag ca. ti gange. Fortsæt uden afbrydelse i denne hæve-sænke bevægelse til den lidt efter lidt får et fjedrende, rytmisk, let præg.

Efter bevægelsen; stå lidt og bare "vær i" kontakt med dig selv. Hvordan var dette for dig? Reflekter over det du lagde mærke til.

Sæt: , **Repetitioner:**

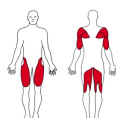
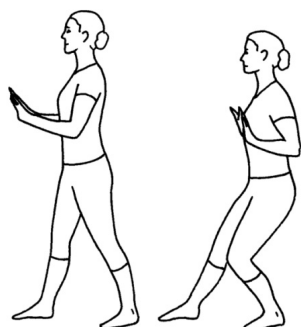




12. Armbevægelse – den eliptiske bølge

Stå med frie, ikke låste knæ og lad armene hænge ned langs siden. Tag kontakt med underlaget og midtlinjen fra fodsålene til toppen af issen. Lad vejtrækningen komme og gå så naturligt som muligt. Armbevægelsen har form af en ellipse foran dig. Start med at føre armene frem og op til lidt under skulderhøjde. Bøj så i håndled og albuer sådan at hænderne sænkes tæt på kroppen, uden at slippe armene ved afslutningen af ellipsen. Lad bevægelsen udvikle sig videre til en sammenhængende elliptisk form uden begyndelse eller afslutning. Forsøg at lade dig involvere i bevægelsen sådan at du går op - ned langs midtlinjen samtidig med armenes elliptiske bevægelse: ned-op, ned-op ca. ti gange. Lad bevægelsen udvikles og tilpasse sig sådan at du bevæger dig som en helhed, så uanstrengt som mulig.

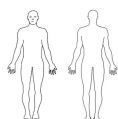
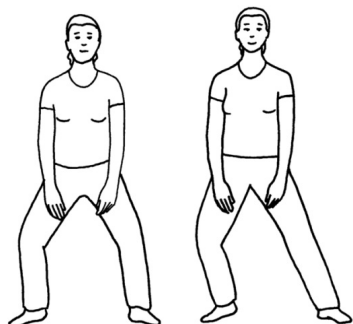
Efter bevægelsen; stå lidt og bare "vær i" kontakt med dig selv. Hvordan var dette for dig? Reflekter over det du lagde mærke til.



13. Push-øvelse 4

Stå i gangstående. Lav en M-lyd og før armene op og frem samtidig med at du flytter vægten til den forreste fod.

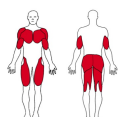
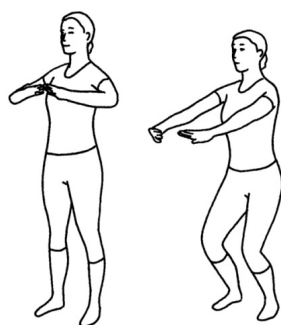




14. Stående forskydning fra side til side

Sæt fødderne ud til siden i lidt mere end hoftebreddes afstand. Lad fodsålene være i kontakt med gulvet gennem hele bevægelsen. Tag kontakt med underlaget og midtlinjen og forsøg at lade vejtræningen finde en naturlig rytme. Du er nu klar: synk ned langs midtlinjen ved at bøje i fodled, knæ og hofter som om du sætter dig på en høj taburet. Lad armene hænge ned langs siden. Forsøg at finde en stilling hvor knæene er frie og fleksible. Bevæg dig fra side til side (horisontalt) ved at forskydde vægten, skiftevis og rytmisk mellem højre og venstre side. Gentag bevægelsen ca. ti gange mens du lader benene absorbere bevægelsen.

Efter bevægelsen; stå lidt og bare "vær i" kontakt med dig selv. Hvordan var dette for dig? Reflekter over det du lagde mærke til.

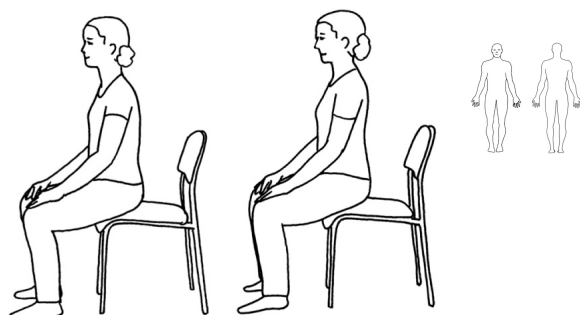


15. Dionysos - stop 1

Stå oprejst med håndryggen ind mod brystet og albuerne pegende udad. Ånd ud med en "ho"-lyd, synk sammen og før armene frem som et skjold. På indåndingen vender du tilbage igen.

Sæt: , **Repetitioner:**





16. Siddende indbalancering – at sidde

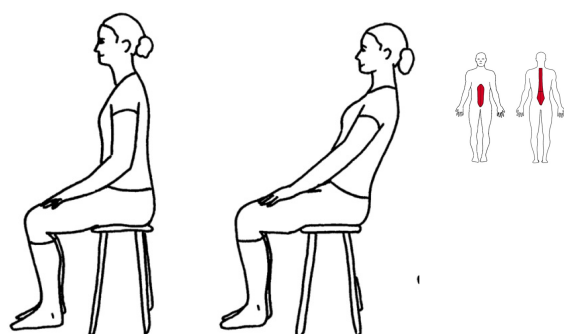
Sæt dig frem på stolen uden at hvile mod ryglænet. Placer fødderne (uden sko) under knæene. Lad benene finde en naturlig stilling sådan at fodsålerne har kontakt med gulvet. Benene vil da give dig støtte når du sidder. Tag kontakt med de to siddeknuder ned mod stole-sædet. Lad skuldrene være så afspændte som muligt og lad hænderne hvile på lårene. Tag kontakt til hele kroppen.

Du er nu klar til at udforske tyngdekraften for at finde en optimal, fri og stabil siddebalance. Start med at tage kontakt med midtlinjen i en op-ned bevægelse langs midtlinjen: forsøg først at forlænge dig, uanstrengt fra siddeknuderne til issen i retning mod loftet. Giv derefter blidt efter for tyngdekraften, ned langs midtlinjen, så du ender i en så fri og balanceret siddestilling som muligt. Gentag op-ned bevægelsen ca. ti gange. Forsøg at lade vejtrækningen følge bevægelsen.

Derefter, tag igen kontakt med midtlinjen fra sæde til isse. Prøv at pendle rytmisk og uanstrengt frem-tilbage, læg mærke til ydergrænserne, uden at overskride disse. Lav derefter nogle små pendulbevægelser omkring midtlinjen, skiftevis mod højre og venstre. Lad bevægelserne være små og lette fremfor maksimale. Forsøg at lade vejtrækningen finde sin egen rytme, uden at styre eller gribe ind på nogen måde. Giv dig tid til at finde ro i den siddende balance du har fundet.

Efter bevægelsen; sid lidt og vær i kontakt med dig selv. Hvordan var dette for dig? Reflekter over det du lagde mærke til.

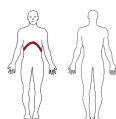
Sæt: , **Repetitioner:**



17. Frem og tilbage i balancelinjen

Sid på en taburet med hænderne hvilende på knæene. Bevæg overkroppen frem og tilbage og find en neutral position i ryggen.





18. Diamantstilling

Sid med knæene vendt udad og fødderne ved siden af hinanden. Hold venstre hånd i den højre. Tommelfingrene mødes forsigtigt.

