

## **Basal Kroppskännedom : den levda kroppen PDF**

**Jan Lännergren, Håkan Westerblad, Mats Ulfendahl, Thomas Lundeberg**



***Det här är bara ett utdrag ur Basal Kroppskännedom : den levda kroppen bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.***



Författare: Jan Lännergren, Håkan Westerblad, Mats Ulfendahl, Thomas Lundeberg

ISBN-10: 9789144086637

Språk: Svenska

Filesize: 3840 KB

## BESKRIVNING

Livsstilssjukdomarna har tilltagit, oro för framtiden ger ökade existentiella problem och vilshenhet i tillvaron, både hos ungdomar och äldre. Den psykiska ohälsan med diagnoser som depression och ångest har ökat lavinartat. Basal Kroppskännedom (BK) är en fysioterapeutisk behandlingsmetod som har som målsättning att tillsammans med brukaren/patienten hitta det friska och starka inom varje individ istället för att fokusera enbart på symptom och problem. Mötet mellan brukaren/patienten och behandlare är lika viktigt som övningarna i sig, då relationen kan öka motivationen och medverka till en förändring som leder till bättre hälsa. I BK är relationen till sig själv, andra och omvärlden viktiga faktorer som påverkas negativt när man inte mår bra. Det är då lätt att tappa kontakten med sig själv och kroppen. BK-metoden utmärks av mycket enkla rörelser som görs under medveten närvaro (mindfulness) för att öka medvetenheten om sig själv i vardagen och stärka de egna hälsoresurserna. Boken tar sin utgångspunkt i en fallbeskrivning av Anna, en stressad kvinna med smärtor och ångest. De teorier som ligger till grund för BK utvecklas och beskrivs. Slutligen visar boken på en del grundläggande övningar ur övningskonceptet. Författarna vänder sig, förutom till fysioterapeuter, även till studenter inom vårdsektorn och övrig intresserad vårdpersonal. Till målgruppen hör även alla som är intresserade av sin egen utveckling och frågor som berör förmågan att komma i kontakt med sig själv genom sin egen kropp där alla dimensioner i människan belyses: den fysiska, fysiologiska, psykologiska och existentiella.

**VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Basal Kroppskännedom Den levda kroppen Livsstilssjukdomarna har tilltagit, oro för framtiden ger ökade existentiella problem och vilsenhet i tillvaron, ...

Basal Kroppskännedom Den levda kroppen. Livsstilssjukdomarna har tilltagit, oro för framtiden ger ökade existentiella problem och vilsenhet i tillvaron, både hos ...

## **BASAL KROPPSKÄNNEDOM : DEN LEVDA KROPPEN**

[Fortsätt läsa...](#)