

BASAL KROPPSKÄNNEDOM FÖR VARDAG,
FRISKVÅRD, IDROTT OCH REHAB.

Hur gör du när du rör dig?

Författare: Anna Sannum Karlsson, Wiveka Cederhag

Utgiven: Utgiven 2016 av Sannum Karlsson i Malmö och WIC Kroppskänedom

ISBN: 978-91-983491-0-8.



En bok om basal kroppskänedom (BK) till alla som jobbar med BK och till alla andra som är nyfikna på sig själv och på livet. Att vara människa och leva i sin kropp innefattar mycket. Här ser man till helheten och samspelet i hela människan. I boken utgår man från fyra dimensioner; vår fysiska kropp, våra fysiologiska processer, våra psykiska processer och den existentiella dimensionen som innefattar bland annat vår förmåga att reflektera. I boken finns förklaringsmodeller som är enkla att ta till sig och förstå och därmed även görs lätta att förmedla vidare. Det finns en mängd noga

beskrivna övningar med bilder, bildtext och guidning i hur övningarna kan instrueras. Boken beskriver också varför och hur man ska utföra övningarna samt olika aspekter i övandet och alternativa övningar. Till varje övning finns också en ruta med sådant som man kan reflektera över, under och efter övningarnas utförande. Till stora delar handlar övandet om att hitta kontakt med inre och stabiliserande muskler, att hitta samspel och flöde i kroppen, öva förmågan att vara här och nu, att bli mer medveten om sin kropp och få bättre balans i kroppen.

Boken hjälper oss som behandlare att sätta ord på det vi gör och vi får en väl beskriven rörelsebank. Som läsare vill jag personligen sända ett tack till författarna för att de äntligen publicerat en bok som denna.

KARIN EDLER
LEDAMOT SMÄRTSEKTIONEN

NYHETER FRÅN SMÄRTSEKTIONEN

Vill du vara med och påverka

Är du intresserad av smärta? Vill du vara med att påverka? Saknar du ibland ett nätverk? Tycker du att fysioterapeuter borde ta större plats? Vill du bli del av Smärtsektionens styrelse?

Ta kontakt med någon av oss i styrelsen så kan vi prata om det. Det finns olika sätt att vara delaktig. En kontakt är inget kontrakt. Kontaktuppgifter finns på www.fysioterapeuterna.se/smartsektionen

