

# Consciència corporal per alliberar tensions i estrès (2<sup>a</sup> edició)

## Introducció

---

Aquest curs es basa en la teràpia de consciència corporal basal o Basic Body Awareness Therapy (BBAT) que és una modalitat de tractament desenvolupada per fisioterapeutes nòrdics. Està centrada en el procés que la persona realitza per a recuperar la seva salut a través de l'entrenament del moviment conscient. Aquest entrenament consisteix en uns moviments d'intensitat física baixa per millorar l'equilibri i la coordinació, així com la salut mental a través de millorar la percepció mental del seu cos. Els moviments que es realitzaran formen part de la vida diària i es poden realitzar d'una forma fàcil, simple i suau.

La finalitat última d'aquests moviments és que la persona prengui consciència i millori el moviment, equilibri i postura del seu cos, en contacte permanent amb la seva àrea mental a través de la verbalització de l'exercici, descripció de les experiències durant el moviment i la reflexió crítica.

BBAT ha demostrat tenir evidència en diferents àmbits com son el dolor crònic (Bravo, 2018; Mattsson 1998), trastorns psicossomàtics com síndrome de colon irritable (Eriksson 2002), patologia mental com la depressió (Danielsson 2014), l'esquizofrènia (Gyllensten 2009), trastorn per estres post-traumàtic (Madsen 2016), trastorns de la conducta alimentaria (Catalan-Matamoros 2017), etc.

Els objectius d'aquest curs son:

- Conèixer les teràpies de consciència corporal
- Conèixer el concepte de qualitat de moviment
- Conèixer l'evidència de l'exercici físic i la consciència corporal en la salut física i mental.
- Conèixer el concepte de salutogènesis i apoderament a través del moviment
- Practicar sessions tombats, assentats i de peu de consciència corporal de BBAT.
- Millorar la consciència corporal a la feina i durant l'estudi.

En aquest curs aprendràs què son les teràpies de consciència corporal, la qualitat de moviment i com pot ajudar-te en el teu dia a nivell laboral o durant les hores d'estudi. També parlarem del concepte de salutogènesis o com mantenir la salut a través de l'apoderament i el moviment. Per últim farem unes sessions pràctiques per millorar la consciència corporal en diferents posicions per ajudar-nos a mantenir unes posicions òptimes durant la realització de les nostres tasques.

## Estructura del Programa

---

El curs constarà d'una part teòrica que inclourà conceptes per donar significat al moviment conscient i al procés que es realitzarà i una part pràctica al final de les sessions on es practican els diferents moviments. El curs està programat de manera presencial.

## **Contingut del Programa**

---

### 1ª SESSIÓ (2,5h):

Teoria: Teràpies de consciència de moviment: definició i tipus d'intervencions de consciència corporal. Qualitat de moviment: definició i dimensions de la persona.

Pràctica: Contacte amb el terra i exercicis tombats (lying).

### 2ª SESSIÓ (2,5h):

Teoria: Evidència de l'exercici físic i la consciència corporal en salut física i mental. Salutogènesis i apoderament a través del moviment

Pràctica: sitting i exercicis de peu.

## **A qui va dirigit?**

---

PAS i PDI

## **Calendari**

---

Curs 2021-2022

1 i 15 de desembre de 16 a 18:30h

## **Professora**

---

Cristina Bravo Navarro, investigadora postdoctoral UdL del departament d'Infermeria i Fisioteràpia. Fisioterapeuta

Es doctora en fisioteràpia per la UdL i terapeuta Basic Body Awareness Therapy per la Universitat de Bergen (Noruega). De la seva tesi "Efectividad de la Terapia de conciencia corporal basal en pacientes que sufren fibromialgia" en deriven articles publicats en revistes científiques. La seva línia de recerca està centrada en les aplicacions de la consciència corporal i l'exercici terapèutic en la salut mental.