

¿QUIÉN PUEDE BENEFICIARSE DE BBAT?

Personas que sufran:

- Depresión
- Ansiedad
- Trastornos Alimenticios
- Burn out
- Fibromialgia
- Dolor Crónico
- Demencias
- Conductas Adictivas
- Esquizofrenia
- Estrés
- Trastornos músculo-esqueléticos prolongados
- Trastornos de la Personalidad
- Fátiga Crónica
- ...

Finalmente todos nosotros podemos beneficiarnos de éste método, es muy útil para mejorar nuestro movimiento y ser más conscientes de el “aquí y ahora”.

“La consciencia es solo posible a través del cambio; el cambio solo es posible a través del movimiento”

— Aldous Huxley, *The Art of Seeing*

DÓNDE CONSEGUIR MÁS INFORMACIÓN

Puedes visitar las siguientes páginas web:

- Asociación Española de Fisioterapia en Salud Mental
<http://www.fisioterapiasm.es/>
- Organización Internacional de Fisioterapia en Salud Mental (IOPTMH)
<http://www.wcpt.org/iptmh>



“La vida es un movimiento, un constante movimiento en relaciones; y el pensamiento, intentando capturar este movimiento en términos de pasado, como memoria, es el miedo a la vida”
— Jiddu Krishnamurti, *The Flight of the Eagle*

TÉCNICA DE CONCIENCIA CORPORAL BASAL



(BBAT)

**BASIC BODY AWARENESS
TECHNIQUE**

**AUTORA: MARGARITA ALONSO POSADA
Graduada en Fisioterapia y Psicología**

¿QUÉ ES?

TÉCNICA: Procedimiento de Fisioterapia.
CONCIENCIA: Te enseña a ser consciente de ti mismo y de tu entorno.
CORPORAL: Esta relacionado con toda la persona: anatomía y mente.
BASAL: usa movimientos esenciales y simples que nosotros usamos en nuestra vida diaria.

HISTORIA

BBAM está basado en la teoría de Jacques Dropsy (1987), psicoterapeuta francés. En esta teoría explica que:

La falta de contacto con:

- Mi mismo
- El entorno
- Otras personas

Falta de
unidad
entre
cuerpo y
mente



Esto produce movimientos disfuncionales y discordantes.

Este enfoque es utilizado por Fisioterapeutas en Salud Mental en los Países del Norte de Europa desde hace muchos años.

¿POR QUÉ USAR BBAT?

Esta técnica permite tratar a toda la persona, cuerpo y mente. Nuestros pensamientos influyen en nuestra postura y movimientos, y viceversa.



¿ES UN SUBSTITUTO DEL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO O PSIQUIÁTRICO?

Nunca la Fisioterapia en Salud Mental reemplaza el tratamiento de otros profesionales. La Fisioterapia permite un abordaje diferente a patologías que frecuentemente se les ofrece tratamiento farmacológico y psicoterapéutico, en el contexto de un equipo multidisciplinar

¿QUIÉN PUEDE TRATARTE CON BBAT?

Fisioterapeutas con formación en terapia de conciencia corporal basal y en Salud Mental.

¿CÓMO SE TRABAJA?

Se trabaja de manera individual o en pequeños grupos. El objetivo principal es buscar la calidad en el movimiento; para conseguirlo nos centramos en:

- **Estabilidad Postural:** camino y forma.
- **Respiración:** fluidez, elasticidad y ritmo.
- **Conciencia:** intención, emoción.
- **Conciencia de ti mismo:** aspectos personales.

La misión del Fisioterapeuta es guiar los movimientos, para poderlo poner en práctica en tu vida diaria. Si tú consigues mejoras el contacto, contigo mismo, con el ambiente y con los demás, te sentirás mejor y tus movimientos serán más funcionales.

