

VEDTEKTER

for

Norsk Institutt for Basal Kroppskjenskap NIBK

§1

NIBK's formål er å drive fagutvikling av og undervisning i fysioterapimetoden Basal Kroppskjenskap, og kvalitetssikring av denne nasjonalt og internasjonalt.

§2

Foreningens styre består av 4 medlemmer (leder, nestleder/faglig ansvarlig, kasserer, og ett styremedlem) samt 1 varamedlem. Styrets medlemmer velges av årsmøtet. Leder velges ved særskilt valg hvert år. De andre velges for 2 år, et styremedlem og kasserer det ene året, og de øvrige det andre året. Varamedlemmet møter i styret med forslags- og talerett, men uten stemmerett.

§3

Styret besørger NIBK's løpende forretninger, og ivaretar dens interesser. Det føres protokoll over styrets møter og forhandlinger.

§4

Ordinært årsmøte holdes hvert år innen utgangen av februar måned. Det innkalles av styret med minst 21 dagers skriftlig varsel. Forslag til saker som ønskes tatt opp på årsmøtet skal være styret i hende minst 14 dager før møtet.

§5

Ekstraordinært årsmøte skal innkalles med minst 8 dagers varsel når styret mener det er nødvendig, eller når minst 6 medlemmer forlanger det.

§6

På ordinært årsmøte behandles følgende:

1. Valg av referent, valg av 2 medlemmer som sammen med møteleder godkjenner referatet.
2. Styrets årsberetning.
3. Revidert regnskap for året.
4. Fastsettelse av medlemskontingent.
5. Budsjett for året.
6. Innkomne forslag.
7. Valg av styreformann og styre som beskrevet i §2 eventuelt revisor.

Det skal skrives referat fra årsmøtet, og referat godkjennes og signeres av to medlemmer som velges på møtet, jf pkt 1 over.

§7

Som medlemmer av NIBK kan styret ta opp lærere, lærerkandidater og kvalifiserte undervisere. På årsmøtet skal det referes hvilke nye medlemmer som er tatt opp siden forrige årsmøte.

§8

Alle medlemmer skal betale medlemskontingent. Hvis et medlem blir ekskludert, kan det ikke bli medlem igjen før skyldig kontingent eller utestående er gjort opp for eller betalt.

§9

Oppsigelse av medlemskap samt adresseforandring skal skje skriftlig innen utløpet av kalenderåret for at plikt til å betale medlemskontingent for det etterfølgende år skal falle bort.

§10

Vedtektene til foreningen bør endres slik at de til enhver tid er tidsmessige. Endringer kan bare gjøres på årsmøtet med 2/3 flertall. Forslag til endringer må være innlevert styret minst 14 dager før årsmøtet.

§11

NIBK kan oppløses ved vedtak fattet på årsmøtet med $\frac{3}{4}$ flertall.

Vedtatt på årsmøte i NIBK 19.01.2011

**Basal Kroppskjennskap
(BK) er en fysioterapi-
metode der helse
fremmes gjennom
bevegelse**

Basal Kroppskjennskap er et tilbud til mennesker med ulike symptomer på psykisk og fysisk ubalanse.

Basal Kroppskjennskap inneholder en undersøkelse og et rehabiliteringsprogram.

Metoden er velegnet i forebyggende og helsefremmende arbeid. Den kan også anbefales for personer som ønsker å arbeide med egen vekst og utvikling.

Basal Kroppskjennskap er utviklet for individual- og gruppebehandling.

Øvelsene baserer seg på enkle bevegelser hentet fra dagliglivet: å ligge, sitte, stå, gå, bruk av stemme, relasjonsøvelser og massasje.

Samtale og refleksjon er integrert i behandlingen og er knyttet til tema som kommer opp i timen.

Egnerfarengens betydning for læring bringes fram i lyset.

**Basal Kroppskjennskap
i Norge**

I Norge er det utdannet ca 120 fysioterapeuter som har klinisk kompetanse i Basal Kroppskjennskap (BK).

Les mer om metoden og hvor i landet det fins BK-terapeuter på www.nibk.org

Utdanning / undervisning

- 1: Utdanning til klinisk kompetanse i Basal Kroppskjennskap (4 trinn) skjer i regi av Norsk Fysioterapeutforbund (www.fysio.no) i samarbeid med Norsk Institutt for Basal Kroppskjennskap
- 2: Ved Høgskolen i Bergen, Avdeling for Helse- og Sosialfag, tilbys en internasjonal videreutdanning i Basic Body Awareness Methodology (BBAM) for engelsktalende studenter; 60 studiepoeng (ECTS) http://www.hib.no/fagplaner/basic_bam_lha@hib.no
- 3: NIBK tilbyr flere kortere kurs hvorav noen er åpne for andre yrkesgrupper

Norsk Institutt for Basal Kroppskjennskap er en del av et internasjonalt nettverk som arbeider med kvalitetssikring og utvikling av faget. Nettverket har medlemmer fra 10 land i Europa.

**BASAL
KROPPSKJENNSKAP**

En fysioterapeutisk tilnærming

*Kjenn din kropp
og finn balanse i livet*



Norsk Institutt for Basal Kroppskjennskap
Norwegian Institute of Basic Body Awareness Therapy

www.nibk.org

Vedless 2

Å leve setter spor

Smerte, stramme muskler, svimmelhet, tretthet, pustebesvær, søvnproblem, redusert vitalitet og livsglede forekommer ofte hos mange mennesker. Dette gjelder også opplevelse av tomhet og meningsløshet.

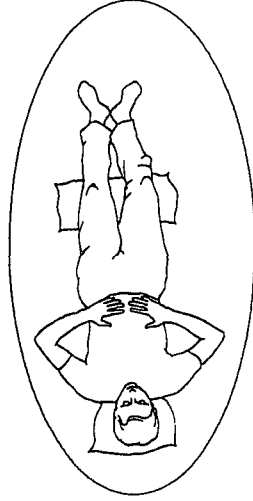
Noen ganger skyldes dette skade og overbelastning. Andre ganger kan det være følelser og opplevelser som er skjøvet bort. Dette kan komme til uttrykk i stive og ukoordinerte bevegelser.

Menneskets eksistens

Mange mennesker har liten kjennskap til samspillet mellom kropp, sjel og eksistens, dvs. selve tilstedeværelsen i eget liv.

Det er gjennom kroppslige opplevelser vi erfarer sinne, glede, tretthet, sorg etc.

Et vanlig helseproblem i dag er mangelfull kontakt med den fysiske kroppen, indre liv og relasjon til omverden. Vi har blitt "kroppsdøve".



Oppdage egne muligheter

I Basal Kroppskjennskap rettes fokus mot den enkeltes mulighet til å ivareta egen helse og få i gang en endringsprosess. Integrering av balanse, fri pust og nærvær er sentralt i denne prosessen.

Balanse

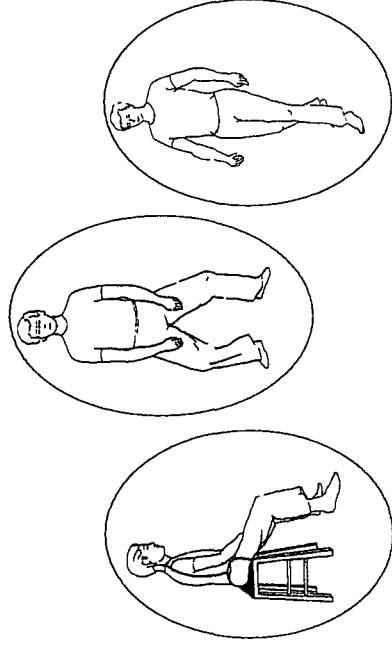
Balansert kroppsholdning er en forutsetning for avspenning, friere pust og bevegelser. God balanse gir både fysisk og psykisk stødighet i hverdagen.

Fri pust

Pusten er sentral for livsprosessene i oss. Den har nær tilknytning til følelseslivet. Friere pust gir økt vitalitet og handlingsmuligheter.

Nærvær

For å gjøre nye erfaringer, kreves oppmerksomhet. Det å være til stede – HER og NÅ – er en utfordring for de fleste. Denne evnen kan øves.



Basal Kroppskjennskap - identitet

Mindre smerter

Bedret kroppsbalanse, friere pust og økt evne til å være tilstede i kroppen kan redusere smerter og plager.

Ro / avspenning

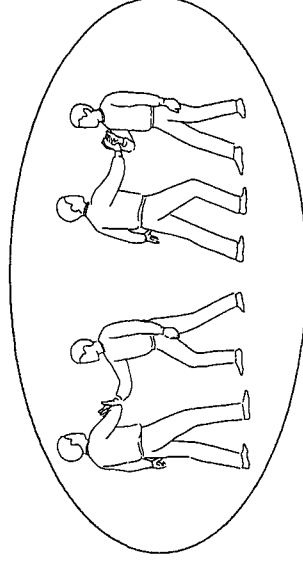
Øvelser i Basal Kroppskjennskap som utføres over tid vil kunne gi økt opplevelse av ro og samling.

Mer energi

Ved bevisstgjøring og endring av uhensiktsmessige bevegelsessmønstre og væremåter kan energi og vitalitet frigjøres.

Identitet og grenser

Fordypet kjennskap til egen kropp og reaksjoner, styrker identitet og evne til å gjøre bevisste valg. Derved integreres kroppen i den totale identitetsopplevelsen.



Vedlegg 3

[Hem](#)[Vad är BK?](#)[Söka sjukgymnast](#)[Lärare](#)[Kontakta IBK](#)[Utbildning 2012](#)[Utgående utbildning](#)[Vetenskapliga studier](#)[Litteratur](#)[Kurser](#)[Försäljning av DVD](#)[Övrigt](#)[Internationella frågor](#)[Nyhetsbrev](#)

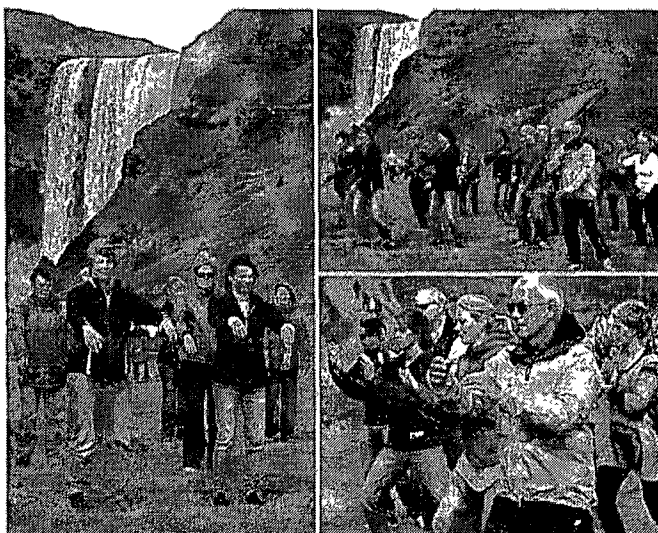
Välkommen till IBK!

IBK bedriver kvalificerad kursverksamhet, utbildning i Basal Kroppskännedom, skattning med den nya skalan BAS MQ-E samt speciella temakurser inom området. Här finns en direktlänk till [vårt kursprogram](#).

Utbildningen till BK-terapeut riktar sig till sjukgymnaster, men kurs BK A och en del temakurser är öppna för andra som arbetar inom vård och omsorg eller skola. Om du har några frågor om våra kurser, kontakta läraren på den aktuella kursen. Vi arbetar också med metodutveckling, rådgivning och handledning.

Basal Kroppskännedom används inom både behandlande och förebyggande sjukgymnastik. I metoden integreras västerländsk rörelsetradition och biomedicinsk kunskap med den österländska rörelsetraditionen Tai-chi samt Zen-meditation. Balanserad hållning, frihet i andning och rörelser och medveten närvaro är centrala begrepp. För mer information, se [Vad är BK?](#)

Adresser och telefonnummer till BK-terapeuter hittar du på [Söka sjukgymnast](#).



Internationella lärargruppen i Basal Kroppskännedom övar Tai chi. Bilderna är tagna vid sommarseminariet 2011 på Island. Vattenfallet heter Skógarfoss. Fotograf: Gro Randi Frøyland, BK-lärare i Norge.

Några röster från "BK-brukare":

Monica R säger:

"Jag har utövat BK en tid och funnit att det har gjort en avsevärd skillnad för mig i min förmåga när det gäller kroppsuppfattning, balans, ökad rörelseförmåga och stabilitet. Stabil kropp - stabil hjärna."

Kristina V som gått en kurs i kroppskännedom skriver:

"En fantastisk upplevelse som har betytt mycket för mig."

Sandra gick för flera år sedan på en smärthanteringskurs på smärtkliniken USÖ, och fick prova BK. Säger idag:

"Det var så himla skönt och givande. Lärde mig faktiskt att sitta rätt då, tänk - 36 år och kunde inte ens sitta rätt! Fick så många Aha-upplevelser!"

Uppdaterad utbildning i Basal Kroppskännedom™

Du hittar vår nya utbildningsbeskrivning och nya studiehandledningar under [Utbildning 2012](#).

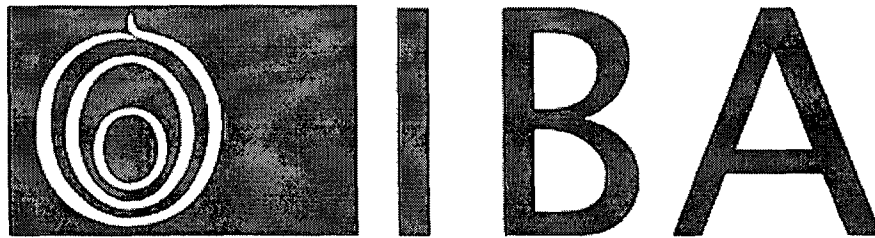
Den nya studieordningen i vår utbildning till Terapeutisk kompetens i Basal Kroppskännedom har nu etablerats fullt ut. Det innebär att den äldre studieordningen avslutas och vi har tagit bort alla de gamla studiehandledningarna som tidigare funnits på nätet. Du som har gått kurser enligt den gamla ordningen har fortfarande möjlighet att tillgodoräkna dig genomgångna kurser enligt den gamla studieordningen och att komplettera moment som ingår i den nya utbildningen.

Om du undrar över något så kontakta någon av lärarna.

Aktuellt

GRATTIS ANNA! IBK gratulerar till din lärarexamen i Basal Kroppskännedom!

Vedlegg 4



Institut für Basic Body Awareness Therapie Schweiz

Basic Body Awareness Therapie (BBAT) ist ein physiotherapeutisches Verfahren. Es stammt ursprünglich aus Skandinavien und wird heute in vielen Ländern in klinischer und ambulanter Physiotherapie praktiziert. Es eignet sich auch für die prophylaktische Behandlung.

Die Therapie ist ressourcenorientiert. Sie stimuliert die grundlegenden Körperfunktionen des Menschen und strebt ein funktionelles, ökonomisches und entspanntes Bewegungsmuster an.

BBAT eignet sich vor allem für Patienten mit chronischen Schmerz- und Verspannungsbeschwerden, stressbedingten Symptomen und psychischen Störungen.

[mehr über BBAT](#) | [publikationen](#) | [ausbildung](#) | [kurse](#) | [kontakt](#)