



Bevidsthedsberøring BB

At være klient i BB - at mærke kroppen



- **BB er for dig, som arbejder med dig selv** - og evt. allerede går i anden terapi eller selvudviklingsforløb.
- **BB er et samarbejde** mellem klient og coach til bevidstgørelse og transformation af krop og sind.
- **I BB stilles der ikke diagnoser** eller tilbydes symptombehandling. Det kan anbefales at kombinere BB med psykoterapi og anden kropsterapi.
- **Det forventes, at du tager medansvar** for sessionen og vil se på de problematikker i din historik og følelsesliv, som eventuelt kan holde dig tilbage og at du har gå-på-mod til at lade kroppen vise dig vejen til nye indsigter.
- **En BB-session er blot igangsættelse** af en proces, som fortsætter, når du kommer hjem og i de efterfølgende dage og uger. Der sker ligeså meget i tiden mellem BB-sessionerne som på selve briksen.
- **I BB er der ingen målestok** for, hvad en session skal afstedkomme, idet der arbejdes med din aktuelle dagsform og magien i nu'et og i åndedrættet..
- **BB inkluderer det hele menneske**, også spiritualitet, kreativitet og seksualitet og kan få stor indflydelse på dit liv og dine valgmuligheder fremover.

Hvad skal jeg vide, når jeg bestiller en BB-session?

Hvor lang tid tager en BB-session?

Der afsættes 1½ time, idet arbejdet med at 'smelte' kroppens forsvar og smidiggøre den fastere del af bindevævet normalt tager 45 - 60 minutter. Herefter vil kroppen som oftest være blød og åben for ny gennemstrømning og tillade en effektiv forandring. Nogle klienter vælger at bestille 2 timer, da den ekstra halve time kan være der, hvor kroppen uden besvær kan 'gå den ekstra mil' i harmoniseringen. Man kan også blot vælge kun 1 time efter aftale med BB-facilitatoren, hvis man har gået i et længere forløb, og intentionen blot er lige at koble lidt ud.

Hvor mange sessioner skal jeg have?

BB er ikke et system, og der er aldrig 2 sessioner, der er ens, hverken for den enkelte klient eller fra klient til klient.

Hvis du føler, at du får udbytte af BB, så kan du gå regelmæssigt hele livet.

Mange vælger at 'sige goddag' til deres krop fx 1 gang om måneden eller hver 2. måned, idet de ubevidste muskelspændinger i kroppen sniger sig ind ubemærket.

Men man kommer altid dybere og får nye indsigter. for hver session.

Nogle benytter BB nogle få gange, men de fleste tager et længere forløb, idet BB også er en undervisning i kroppens sprog og en genopdagelse - eller nyopdagelse - af den magiske og storslåede krop: 'hvor dejligt det er at være mig'.

Hvad koster en BB-session?

Det er forskelligt, hvad de enkelte BB-facilitatorer tager for en session - men typisk 1.400 kr. for 1½ time.

BB-elever kan tage 3-600 kr. for en session. Man kan muligvis få gratis prøve-coachings hos elever, som må øve sig på venner og bekendte. Der tillægges moms hos de coaches, der er momspligtige.

BB er et direkte kropsarbejde.

Det er mest almindeligt, at klienten ligger på briksen blot iført trusser med et tyndt tæppe over sig. Tæppet bliver flyttet afhængig af, hvor der arbejdes.

Du starter som regel med at ligge på maven og kan få et klæde over brystet (kvinder), når du vender dig om på ryggen. Er det vigtigt for dig at beholde bh'en på, eller ønsker du at beholde mere tøj på, så aftal dette med din BB-facilitator.

Du kan bevidst vælge en mandlig eller kvindelig BB-facilitator, hvis du har brug for specielle hensyn eller tryk i forhold til din blufærdighed eller personlige grænser.

Grænser, nærhed og intimitet.

Du skal kunne arbejde bevidst med din krop og dine grænser, da kropsarbejdet går dybere og udenom det moderne menneskes daglige selvforståelse. Den anatomiske krop skelner nemlig ikke mellem de 'private områder', blufærdighed og selvopfattelse i forhold til, hvor i kroppen spændinger og nedlukninger rent faktisk sætter sig.

Køn og seksualitet.

Det er ofte hensigtsmæssigt i BB, at der også kan arbejdes tæt omkring bækken, køn og bryst, da mange angst- og forsvarsspændinger netop sætter sig omkring brystkassen og i bækken, lyske og bækkenbund (køn). Mange har også fysiske eller følelsesmæssige skader knyttet til disse områder. Hvis du ønsker at arbejde med dette, skal der laves en klar aftale.

Der skrives i så fald en klientaftale om dette, og der samtales før, under og efter en session. Det er vigtigt at melde tilbage, hvis du mærker ubehag eller støder ind i dine grænser, da der er direkte sammenhænge mellem usikkerhed, angst og skam - og muskelspændinger og smerte.

Også i dagene efter en session, kan disse følelser opstå og dermed bearbejdes sammen med terapeuten ved næste session.

Det kan være en god idé at føre en klient-logbog, mens du går til BB-sessioner.

Alle følelser er tilladte i BB både: blufærdighed, skam, frygt, sorg, ensomhed og vrede - samt: glæde, kærlighed, begejstring, seksualitet og spiritualitet.