



## Body Harmony Association Incorporated Practitioner Training Modules

### Modul 1: Skapa scenen för förändring

I den första modulen kommer du att utforska det som Body Harmony anser vara de "Grundläggande komponenterna" för förändring; andning, medgivande, intention, miljöpåverkan, medvetenhet och hållning.

Olika övningar för att bli bekant med din personliga historia. Att utveckla en relation till dina mål och intentioner är centralt i läroprocessen. Efter modulen kommer du bla ha en större förmåga till :

- medveten beröring, förståelse att det inte är någon separation
- förstå intention, samarbete och dess syfte
- värdera sensorisk information och lära sig möjligheter till läkande
- förståelse hur din egen upplevelse är central i Body Harmony

### Module 2: Skapa en medveten och exakt beröring

I denna modul blir du introducerad till hur man utvecklar en medveten och effektiv beröring. Hur man kommunicerar och interagerar med klienter. Vilka kvalitéer som är viktiga för att bli en framgångsrik terapeut. Hur du stöttar klienten till att hitta och

uttrycka sin intention av förändring. Efter kursen har du större förmåga att:

- skapa medveten beröring som kan stödja kundens egna läkande förmågor och använda medgivande på olika sätt
- få självförtroende i din förmåga att arbeta med ett specifikt område av kroppen som aktiverar hela kroppen
- skapa ett stöttande samarbete mellan kund och terapeut genom närvaro och ansvarsfull kommunikationsförmåga
- känna igen och arbeta med energi fält när det är lämpligt

### Module 3: Konsten att förkroppsliga (Embodiment)

I denna modul fokuserar vi först på att utforska din förmåga att skapa förkroppsligande genom intention. Hur kan du som klient få ut det mesta från en behandling och bli mer medveten om ditt fysiska tillstånd. Därefter lägger vi fokus på hur du med ökad kontakt med dina sinnen, bättre kroppsmedvetenhet kan få större valmöjligheter i olika omständigheter. Vi vill också betona att all mänsklig upplevelse vare sig det är mentalt, känslomässigt eller andligt är fysiskt närvarande i kroppen.

Precis som alla andra kunskapsområde, för att kunna praktisera Body Harmony behöver vi först lära oss det själva. Detta är konsten av förkroppsligande (embodiment) Du blir uppmuntrad till att lita på dig själv när din praktik fördjupas.

Efter kursen har du större förmåga till:

- bättre observationsförmåga, kommunikation och berörings teknik
- få insikt om hur din egen hållning, projektion, andning, röstläge och val av ord kan inverka på kunden

- förståelse av att varje kunds behandling är unik och ha kapacitet till att stötta och tillåta varje personen på deras resa
- bli mer självgående
- agera med tillit i förändringsprocessen

## Module 4: Intention och manifestera

I modul 4 arbetar vi med förmågan att vidhålla en ”lyssnande beröring” i det systematiska tillvägagångssättet som kallas Intention och Manifesterings programmet som innehåller 10 behandlingar. Denna sekvens utarbetades främst av Body Harmony’s skapare Dr Don McFarland och är baserad på hans upplevelser när han arbetade med Dr Ida Rolf. Denna serie av behandlingar öppnar dörrar för utökade behandlings möjligheter. Det kommer öka din tillit, dina kunskaper i att lyssna och kommunicera. Vi tittar också på de ofrånkomliga utmaningar och problem som kan komma upp i den professionella terapeut - klient relationen.

Efter kursen har du större förmåga till att:

- Kunna följa en sekvens utan att offra de grundläggande kvaliteterna i en Body Harmony beröring
- Få kunskaper i hur du kan ge förslag till klienten på saker de själva kan praktisera på hemma
- Demonstrera acceptance, icke-dömande och tillförlitlig och medkännande förståelse
- Få en förståelse av ‘movement therapeutics’ som ett utforskande verktyg

## Module 5: Vetenskapen om Förkroppsligande

Denna modul lägger fokus på att bli medveten om hur och vad du förkroppsligar. Du kommer att granska vetenskapliga insikter som stöttar vikten av högre medvetenhet om jaget. Hur du kan tillämpa Vetenskapen om Förkroppsligande inom livets alla områden. Body Harmony är inte en fast metod utan utvecklas hela tiden.

Efter kursen har du större förmåga till att:

- uppleva en förkroppsligad förståelse till den presenterade vetenskapen
- uppskatta din personliga förkroppsligade historia
- förstå att det inte är nödvändigt att återuppleva en traumatisk eller obehagligt upplevelse för att kunna frisläppa det från dina vävnader
- positiv påverkan på processen i förkroppsligande

## Modul 6: Hela behandlings processen

I modul sex koncentreras vi oss på att fördjupa de terapeutiska grunderna. Du kommer att få möjligheten att integrera det du lärt dig genom att i partnerskap utveckla en behandling från början till slut. Förfina din förmåga att stötta din klient och att identifiera dynamiken i en klient/terapeut relation. Denna modul utvecklar och förstärker din egen stil, en nödvändig komponent för att själv kunna bli terapeut.

Efter kursen har du större förmåga till att:

- förfina kommunikations förmågan

- utveckla tilliten för att kunna uppfylla de professionella kraven från Body Harmony Association
- medla i dynamiken mellan klient och terapeut
- utveckla ett tänkesätt som en professionellt som terapeut

## Modul 7: Ansikte mot världen

Denna modul kommer integrera dina nytillkomna kunskaper i Body Harmony tillsammans med en genomgång av etik och verksamhetsområde. Du kommer att utforska din relation till att bli sedd, hörd och bekräftad i dina kretsar. Denna kurs kommer inkludera behandlingar med allmänheten för att få förtroende till att arbeta med folk som kan vara nya inför Body Harmony.

Efter kursen har du större förmåga till att:

- få en professionell attityd av öppenhet, nyfikenhet och en förståelse för att klienten är experten
- insatt i kostnaden och den nödvändiga dokumentationen för certifiering av Body Harmony Association
- lär klienten att lita på och värdera en djupare förkroppsligad sensorisk koppling.