

Technika Bowena – terapia na wszystko?

— CZĘŚĆ DRUGA —

Pacjent, przychodzący na zabieg spięty, przygarbiony, ze ściągniętą twarzą, skarżący się na rozliczne dolegliwości, po 45 minutach wychodzi z gabinetu wyprostowany, rozluźniony, z szerokim uśmiechem.

Technika Bowena jest terapią uznawaną na świecie za jedną z najbardziej relaksacyjnych. Często pacjenci podczas zabiegu zasypiają albo popadają w głębokie odprężenie. Jej działanie opiera się na 'wysyłaniu' rękoma terapeuty do organizmu subtelnych impulsów, które w postaci wibracji rozchodzą się po całym ciele pacjenta, przenoszone przez powięź i układ nerwowy. Dominację przejmuje przywspółczulny układ nerwowy, odpowiedzialny za odpoczynek i procesy naprawcze. Bezpośrednim i zauważalnym efektem zabiegu jest rozluźnienie napiętych mięśni całego ciała, co wpływa na natychmiastową poprawę samopoczucia i przynajmniej częściowe ustąpienie objawów bólowych. Organizm potrzebuje kilku dni, żeby dokonać pierwszych zmian, dlatego też nie należy poddawać się zabiegom Bowena częściej niż co 5 dni, a także nie należy równolegle korzystać z innych terapii.

Zrelaksowany organizm samodzielnie dąży do równowagi we wszystkich sferach swego funkcjonowania, m.in. stopniowo przywraca prawidłowe działanie układu mięśniowo-

wo-szkieletowego, a więc umożliwia leczenie wad i schorzeń kręgosłupa, miednicy, barków i kończyn. Udrażnia przepływy wszelkich płynów ustrojowych, co wpływa na wyregulowanie ciśnienia krwi, likwidację obrzęków, dokładniejsze oczyszczenie organizmu, lepsze odżywienie wszystkich tkanek, a nawet pojedynczych komórek.

Następuje regeneracja narządów, stawów i wszystkich układów, a także zrównoważenie fizjologicznych relacji między nimi. W konsekwencji poprawia się odporność organizmu zarówno na wirusy, bakterie, czy alergeny, ale również na stres, gdyż wzmacnia się nasza psychika. Dzięki Technice Bowena często udaje się ograniczyć przyjmowanie leków, czy uniknąć operacji.

BOWEN DLA MATKI I DZIECKA.

Technika Bowena daje szerokie spektrum zastosowań, od wspomaganie poczęcia o wysokiej skuteczności, nawet w sytuacjach beznadziejnych (np. uniknięcie zapłodnienia in vitro). Delikatne, nieinwazyjne zabiegi Bowena można stosować podczas ciąży, gdy wiele leków i terapii jest niewskazanych. Przynoszą one ulgę w dolegliwościach, takich jak mdłości, bóle krzyża, przeziębienia. Przygotowują do porodu, regulując oddech, rozluźniając napięte mięśnie, ułatwiają m.in. obrócenie się płodu. Podczas porodu dają uspokojenie i rozluźnienie, wspomagają urodzenie łożyska, a noworodkowi ułatwiają akceptację świata, na którym się właśnie znalazł, poprzez 4 delikatne ruchy przeciwszkokowe. Terapia Bowena może zdziałać wiele dobrego

również w połogu, poprzez pomoc w gojeniu i obkurczeniu się narządów rodnych, wspomaga laktację, jak również korzystnie wpływa na emocje młodej mamy, co ułatwia jej odnalezienie się w nowej roli. Dzieciom pomaga w pobudzeniu odruchu ssania, usmierza kolki. Rozluźnia napięcia mięśni, będące często przyczyną płaczliwości i bezsenności niemowlęcia. Daje bardzo dobre efekty w leczeniu kręczy szyi i dysplazji bioderek.



Starszym dzieciom pomaga w zmaganiu się z wadami postawy, dysleksją, ADD i ADHD, moczeniem nocnym, alergiami, wzmacnia ich odporność.

Wspaniale też sprawdza się we wspomaganie rozwoju, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z dziećmi niepełno-

BOWTECH[®]
The Bowen Technique

sprawnymi fizycznie, intelektualnie, czy ze spektrum autyzmu, jednak jest to temat na odrębny artykuł, a nawet na grubą książkę.

Zarówno rodzice, jak i wszyscy pracujący z dziećmi, a więc nauczyciele, logopedzi, psychologowie, wychowawcy, a także pielęgniarki, położne i doule, poznając Technikę Bowena, zyskują bardzo przydatną, a jednocześnie nieinwazyjną i skuteczną umiejętność dla zdrowia swych podopiecznych.

JAK POMÓC SAMEMU SOBIE?

Wiele osób przychodzi na kursy Techniki Bowena, gdyż potrzebują poratowania własnego zdrowia. Tymczasem dowiadują się, że samemu sobie można zrobić tylko niektóre ruchy dla pomocy w nagłych wypadkach. Aby prowadzić regularną i skuteczną terapię, potrzebne są dwie osoby: terapeuta, który jest skupiony, myśli i czuje, robiąc zabieg najlepiej jak potrafi oraz pacjent, który leży w ciszy, odpoczywa, drzemie i w pełnym zaufaniu poddaje się zabiegowi. Są dwa sposoby, by pomagać samemu sobie: jeden, to namówić bliską osobę, by również poszła na kurs i drugi – powszechnie stosowany – nawiązać bliższą znajomość ze współuczestnikami szkolenia, spotykać się, by razem ćwiczyć i wymieniać się zabiegami. Zyskujemy w ten sposób prywatnego terapeutę, pomoc w nauce Techniki Bowena i wkraczamy w nowy krąg towarzyski. Wielu uczestników szkoleń z czasem odkrywa, że Technika Bowena to znakomity pomysł na zmianę zawodu lub dodatkowe zasilenie budżetu domowego.

Hanna Opila

Kurs w Bydgoszczy
10-13 maja

Więcej informacji i zapisy na stronie:
www.bowenpolska.pl

Tel. 735 964 416
e-mail: biuro@bowenpolska.pl

