



Czym jest?

Technika Bowena to jedyna w swoim rodzaju forma neuro-mięśniowego przeprogramowania. Działa nie tylko poprzez układ nerwowy zarówno na poziomie strukturalnym jak i mięśniowym, ale także przez układ limfatyczny i krążenie. Jest to technika znana ze swej efektywności w dolegliwościach wewnętrznych jak i w procesie rehabilitacji.

Technika Bowena to nowa koncepcja pracy z ciałem, która ani nie pochodzi od żadnej innej znanej dotąd metody, ani nie jest do żadnej z nich podobna:

- Skrzywienia zazwyczaj się prostują ? jednak bez manipulacji stawami i kośćmi, tak jak ma to miejsce w terapii manualnej.
- Napięcia mięśniowe i nadwyrężenia ustępują, powraca normalny przepływ w ramach układu limfatycznego, jednak bez ucisku na mięśnie, który stosuje się w masażu.
- Widać natychmiastową poprawę w meridianach (liniach łączących poszczególne punkty akupunkturalne), jednak ta technika leczenia nie opiera się na meridianach i nie przypomina akupunktury czy akupresury.
- Często zachodzą wewnętrzne zmiany natury psychologicznej, jednak nie jest konieczne wywołanie reakcji emocjonalnej, która ma miejsce w ramach terapii działających na relację umysł-ciało.
- Właściwie każdy odczuwa przyjemny stan relaksacji, któremu towarzyszy głębokie odczucie dobrego samopoczucia i spokoju.

Jak działa?

Istnieje kilka teorii starających się wyjaśnić podłoże działania Techniki Bowena. Jedna z nich sugeruje, że ?ruchy Bowena? stymulują pracę proprioceptorów, czyli receptorów czucia głębokiego obwodowego układu nerwowego. Ten proces pobudza ciało do ?przeorganizowania się? i do powrotu do swego naturalnego stanu zdrowia. Proprioceptory są odpowiedzialne za rejestrowanie informacji dotyczących pozycji oraz ruchów ciała i znajdują się w tkance łącznej, mięśniach, ścięgnach, więzadłach i powięziach.

Jeden z typów receptorów, nocyceptor, odgrywa szczególnie ważną rolę jeśli chodzi o efektywność Bowenowskiej techniki leczenia. Nocyceptory są odpowiedzialne za rejestrowanie nieprzyjemnych bodźców, które potencjalnie, bądź realnie, mają niszczycielski wpływ na tkanki. Czasami nazywa się je receptorami bólu, niemniej jednak nazwa ta może być myląca, ponieważ ból jest w rzeczywistości rejestrowany na wyższym poziomie, przez mózg. Nocyceptory występują w większości tkanek, ale jest ich szczególnie wiele w powięzi (łac. fascia), czyli włóknistej błonie, która otacza i podtrzymuje mięśnie, tkanki oraz wiele organów. Powieź tworzy przestrzeń pomiędzy poszczególnymi grupami mięśni, pomiędzy pojedynczymi mięśniami, pojedynczymi włóknami, i tak dalej, aż do mikroskopijnych podziałów, pozwalając w ten sposób na optymalny i zdrowy przepływ płynów do wszystkich mięśni i stawów, w całym ciele.

Kiedy ciało ulega kontuzji, np. złamanego palca stopy, nocyceptory wysyłają automatyczny sygnał o prędkości 70-120 metrów na sekundę za pomocą włókien doprowadzających do wzgórza, znajdującego się w mózgu. Następnie informacja ta jest przetwarzana przez korę mózgową i odsyłana z powrotem wzdłuż innych włókien do uszkodzonego miejsca, aby rozpocząć proces gojenia poprzez obkurczanie mięśni i zainicjowanie stanu zapalnego danego obszaru.

Jeżeli ból utrzymuje się przez dłuższy czas, powięź pozostaje w stanie przykurczenia dla ochrony bolącego obszaru, powodując dysfunkcję bądź ograniczenie ruchu otaczającej daną część tkanki. Dlatego nawet po zagojeniu się kości ciągle kulejemy, ponieważ powięź pozostaje w tej samej pozycji i w ten sposób ogranicza możliwość poruszania się.

Komu może pomóc?

Terapia Bowena jest odpowiednia i skuteczna dla każdego, od noworodków po ludzi starszych. Przynosi ulgę sportowcom, kobietom ciężarnym oraz ludziom ze wszelkimi schorzeniami. Osoby cierpiące na choroby układu kostnego, stawów, mięśni i ścięgien, neurologiczne zarówno w stanach ostrych jak i przewlekłych, wykazują dużą poprawę stanu zdrowia i usprawnienia.

Przykładowe dolegliwości, w których Technika Bowena daje bardzo dobre rezultaty to: udar mózgu, porażenia (w tym dziecięce porażenie mózgowe), stwardnienie rozsiane, skrzywienia kręgosłupa, zapalenie stawu barkowego, problemy z kolanami, zwichnięcia kostki, bóle pleców o różnym podłożu, rwa kulszowa, zespół sztywnego karku, kontuzje sportowe, RSI (zespół nawracających urazów mięśni i ścięgien na skutek przeciążenia). A także problemy z nerkami, moczenie nocne, bóle głowy (w tym migrenowe), stres, astma, zapalenia oskrzeli, katar sienny (alergie), ostre i chroniczne zmęczenie.

Informacje pochodzą ze strony <http://www.bowentechnique.pl>, szkoła akredytowana przez australijską Akademię Terapii Bowena.