

Техниката Боуен настройва тялото да се самолекува

Създадена в Австралия,
от няколко години тя се практикува и у нас

Не прилича на която и да е друга терапевтична модалност

Състои се от леки нежни движения с палци и пръсти върху мускули и съединително-тъканни структури, директно върху кожа или върху леки дрехи. Тези движения не са масаж, а съоб-

щение до нервната система, която активира процес на самовъзстановяване на тялото. Между движенията се правят чести паузи, които са толкова важни, колкото и самите движения, тъй като дават възможност на тялото да реагира и активира оздравителния процес. Резулта-

тите могат да бъдат забележителни дори само от една процедура, тъй като тялото продължава да се самолекува през следващите няколко дни. За разлика от много други мануални терапии, техниката Боуен не използва силови манипулации.

Приложението ѝ е във вся-



Обучение в България

ка възраст и за всякакви здравословни проблеми – както физически, така и психоемоционални. Тя помага на тялото да възстанови своя баланс, а когато е в баланс, то може да се справи с повечето си проблеми. По думите на Андрю Зопос, старши инструктор от Австралийската асоциация по Боуен терапия, бебетата и животните реагират удивително добре. „Най-добрият подарък за една бременна жена например е Боуен процедура – твърди той. – Помага като улеснява бременността и раждането. Лекува и бебето.“



Въздействието от Боуен се проявява в няколко посоки

Ставите обикновено се самонаместват – без да се манипулират, както в хиропрактиката. Мускулните напрежения и разтежения се облекчават и се



Техниката Боуен се препоръчва за всички възрасти. Тя може да се прилага за почти всякакви физически проблеми, но е успешно приложима и при психоемоционални състояния. Методиката няма противопоказания и ако не помогне – не може да навреди.



Австралиецаът Том Боуен (1916-1982) – създател на техниката, не е имал познания по анатомия, а е бил дърводелец. Когато са го питали откъде е научил всичко това, отговарял: „Това е дар от Бога!“

Случаи, в които Боуен помага, има вече и у нас

Виктор, който е на 10 г. и от бебе страда от детска церебрална парализа и епилепсия, не е можел да се движи, да дъвче, не е бил общителен... Опитвали са различни начини да му помогнат, но без съществени резултати... Майка му Ива била в безизходица, когато научила за техниката Боуен. Свързва се с Георги Илчев, терапевт и организатор на обучението в България. След година и три месеца редовни сесии Виктор е много по-активен, има огромно желание да се движи, мускулите на гърба са укрепнали... Той ходи, подкрепян от майка си, издава звуци, проявява интерес към хората и предметите около него, има вече дъвкателен рефлекс, а тежките епилептични пристъпи се случват значително по-рядко.

възстановява нормалният лимфен поток – без мускулите да се стискат и масажират. Меридианите показват моментално подобрение – без да прилагаме акупунктура или акупресура. Наблюдава се и дълбока психическа релаксация и балансиране на вегетативните функции на тялото. Почти всеки споделя и за приятно, релаксиращо усещане и дълбоко чувство за комфорт и лекота.

Техниката Боуен е една от малкото терапевтични модалности в света, които могат пряко да влияят на вегетативната нервна система (ВНС) и в частност да активират един от нейните два дяла – *парасимпатикуса*. ВНС контролира около 80% от функциите в нашето тяло (малко над 1400 функции) и ни поддържа живи. Балансирайки ВНС, ние успяваме да подобрим регулацията на всички вътрешни органи и системи, постигайки по-добра хомеостаза на тялото.

Движенията Боуен активират повърхностната фасция в тялото, подобрявайки нейната подвижност и еластичност. Фасциите са най-разпространените структури в нашето тяло и имат голямо значение за неговото правилно функциониране.

Много движения Боуен създават мощен пиезоелектричен потенциал

в тъканите, който също има силни оздравителни характеристики. Пиезоелектричният поток е електричен заряд, генериран при механично въздействие върху тъканите. Нежното разтягане и оказаният натиск с движенията Боуен променят пиезоелектричния потенциал на фасцията и течностите в нея, което води до освобождаване на подвижността ѝ и повишаване на микроциркулацията в засегнатите тъкани.

Движението Боуен активира различни механизми на действие в тялото, създавайки вибрации в тъканите, наречени *солитон вълни*. Тези вибрации имат оздравителни характеристики и се предават по цялото тяло много лесно, тъй като то е около 70% вода. Смята се, че *солитон вълните* изчистват патологичния резонанс на трептене на клетъчната мембрана на клетки с нарушена функция и, възстановявайки нормалната честота на трептене, възвръщат нормалното функциониране на клетката.

Част от методиката Боуен включва т.нар. шокови движения

Те се прилагат до 5 мин от травмата, като с тях можем да неутрализираме до голяма степен травматични въздействия върху



Най-добрият подарък за една бременна жена е Боуен процедура, казва Анджо Зопос

тялото. Навяхване на глезен, коляно, лакът, рамо, кръвотечение, отоци, аритмия, задух, астматичен пристъп и др. могат да бъдат моментално повлияни чрез Боуен. Прилагайки шокните движения върху тялото само секунди или минути, след гаген инцидент ние до голяма степен елиминираме негативните последици, които би имал върху тялото.

Много от проблемите на бременността могат да бъдат спестени или чувствително намалени след Боуен сенаси. Оплаквания по опорно-двигателния апарат, вегетативни смущения, като изпотявания, задух, топли вълни и инконтиненция през последните месеци на бре-

менността се повлияват чудесно от Боуен процедури. Има комбинации от Боуен движения, които спомагат за обръщане на детето и за улесняване на естественото раждане. Методиката е ефективна и след раждане за по-бързото възстановяване на родилката, за стимулиране на лактацията, ако е необходимо. Тя е успешно приложима и при новородените – Боуен спомага за бързото преодоляване на бебешките колики.

Техниката Боуен се преподава в над 35 държави по света, сред които вече и България

Тук тя е представена от Анджо Зопос – старши ин-

структор към Австралийската асоциация по Боуен терапия. Преподава се по модулна система, състояща се от четириднешни семинари, провеждани се през няколко месеца. Времето между семинарите е минимум три месеца за да се даде възможност на студентите да усвоят наученото и утвърдят познанията си чрез практика, преди да преминат към нови. В България в момента има около 15 практикуващи Боуен терапевти. А през юли т.г. в София ще се проведе и първият семинар за напреднали в техниката.

За повече информация:
www.bowentechniquebulgaria.com