

Техниката Боуен

или как да задействаме „вътрешния си лекар“



Интервю с Георги Илчев, кинезитерапевт



Какво представлява Техниката Боуен?

Техниката Боуен е холистичен метод за балансиране на тялото. Състои се от кратки, нежни движения върху определени точки и зони на тялото. Идеята на тези движения е да активират собствения ресурс на организма за самовъзстановяване. Всеки един човек има индивидуален режим на възстановяване. Тялото се възстановява най-добре и постига най-пълна релаксация по време на сън. Техниката Боуен прибягва да тялото в дълбока релаксация, задействайки по този начин собствените му самовъзстановителни механизми. Всеки един проблем може да бъде поставен с някакъв приоритет, така че тялото да насочи ресурсите си преди всичко за него. Тогава то се самовъзстановява в рамките, в които това е възможно, за времето, което му е необходимо.

Как се появява техниката?

Методиката е създадена в Австралия от покойния вече Том Боуен, който за всеобщо учудване не е бил медицинско лице. Този човек е бил дърводелец. Създал е тази методика, заради своята съпруга,

която страдала от бронхиална астма. Искал е по някакъв начин да ѝ помогне. Един ден започва да прилага върху нея техниката (впоследствие кръстена на него – Боуен) и вижда, че тя се подобрява. По-късно той започва да доразвива своята методика, за да се стигне до период, в който Том лекува около 13 000 пациенти на година. Ако разделим тази цифра на 365 (дните в годината) излиза, че Том е работел средно с по около 35 човека на ден. Кое е просто изумително. Ще ме попитате възможно ли е такава цифра. Напълно реализируема е, тъй като в Техниката Боуен имаме паузи, между всяка една серия от точки. Паузите, представляват времето необходимо на тялото за да отреагира и приведе в действие „програма“, която задаваме с точките. Обикновено тези паузи траят около две-три минути. По този начин Том Боуен може да работи с по 5, 6, 7 човека наведнъж, в рамките на един час. Година по-късно г-н Боуен предава познанията си на шестима ученици, които специално е подбрал да бъдат от най-различни сфери – масажист, физиотерапевт, хиропрактик, хомеопат и остеопат. На всички тях той пред-

ставя техниката като дар от Бога, тъй като без каквато и да било научна подготовка, Том Боуен помага на хиляди хора. Според свидетели Том Боуен повлиявал на заболяването още след първата процедура. Не всеки има дарбата да го прави за толкова кратко време. Но обикновено, след няколко сеанса винаги има видим резултат и това се потвърждава от практиката.

Разкажете как протича една процедура!

Един сеанс протича средно между 50-60 минути. Представява серия от движения върху тялото, със съответните паузи между тях. Всеки един проблем може да бъде повлиян, тъй като тялото знае къде е нарушението и има ресурса да го разреши. Това, което трябва терапевтът да направи е да изпрати правилните „съобщения“ към тялото, за да може да активираме своя собствен „вътрешен лекар“ и по-лесно и бързо организмът да се справи с проблема. Движенията са много нежни, леки и кратки. Не предизвикват болка. Обикновено, след като направи движенията, терапевтът излиза от помещението, за да не притеснява с присъствието си пациента. Необходима е дълбока релаксация. Както вече сподахме, тялото се възстановява най-добре по време на сън. Колкото по-близо е тялото до състоянието на съня, толкова по-добре работят неговите възстановителни сили. Затова, по правило не се пуска музика, нямаме аромати или силна светлина, които биха ангажирали сетивата на пациента. Дълбоката релаксация е търсен ефект. След две-три минути терапевтът се връща и прилага следващата серия от точки. Така поетално за около 40, 50 до 60 минути се изпълнява един сеанс. Като разбира се всичко е индивидуално. Пациентите се чувстват много добре

по време на процедурата. Споделят, че чувстват топлина. Усещат зоната, която се третира отпусната и свободна. Усещат вълни, които обливат цялото тяло. Често споделят за един приятен унес. Като цяло е много приятно.

Какви проблеми биха могли да се разрешат или поне повлияят?

По принцип се счита, че няма проблем, който да не може да бъде повлиян чрез Техниката Боуен. Въпросът е, че трябва да се осигурят обстоятелства, които да подпомогнат оздравителния процес. Основното е правилно изпълнена и правилно подбрана процедура от страна на терапевта. В допълнение препоръчвам на пациентите да се движат повече и да пият вода, тъй като тя е ключова за нормалното функциониране на организма. По този начин се допринася за по-бързото възстановяване на тялото.

Има ли някакви противопоказания?

Няма никакви противопоказания. Едно е сигурно, ако по някаква причина тази техника не помогне, то тя в никакъв случай няма да навреди. В най-лошия случай пациентът ще си тръгне след една половин или едночасова сесия и няма да има решение на заболяването си. Няма регистриран пациент, който да се е влошил вследствие на Техниката Боуен.

Споменахте, че Техниката Боуен повлиява дори проблем като бебешките колики. Разкажете ни за това!

Методиката е една от малкото в света, които могат да повлияят вегетативната нервна система и в частност да активират парасимпатикуса. Именно с този силен коз на Техниката Боуен

се обяснява и изключително високата ѝ ефективност при лечението на бебешките колики. Само четири движения по гръбчето и още три по коремчето на бебето са достатъчни за да успокоят раздразнения стомашно-чревен тракт. Бебето става по-спокойно, спи по-дълго и по-продължително, храни се по-добре, подобрява се честотата на дефекация. По правило, след 1-2 процедури коликите напълно изчезват или чувствително намаляват. Както казах няма странични ефекти и противопоказания и може да се приложи и при бебета в толкова малка възраст. Бебетата все още свикват с този свят и с израстването коликите им постепенно ще изчезнат. Храносмилателната система ще се научи как да функционира по-добре. Нервната система също. Техниката Боуен просто скъсява този процес.

При бременност може ли да се прилага?

Най-добрият подарък, който една бременна жена може да получи е процедура с Техниката Боуен. Проблеми, като изпотяване, оттоци на крайниците, задух, топли вълни, всички вегетативни смущения, които съпътстват една бременност, се повлияват добре с Боуен. Има дори Боуен процедури за обръщане на бебето, в случаите, в които то е със седалищно предлежание. Има възможности за улесняване на естественото раждане, чрез системни Боуен процедури, водещи до предпоставки за по-лесното преминаване на плода през родовите пътища.

Колко бързо се виждат резултатите от техниката?

По правило острият състояние се повлияват много бързо. Необходими са 2-3, три до четири процедури. Но за хроничните трябва повече време. Едно хронично заболяване, сформирани с го-

дини, няма как да се повлияе мигновено или в рамките на седмица, две. Нужно е повече време на организма, за да се справи с натрупаните проблеми. Няма точна бройка процедури. Всичко е много индивидуално. Важна е и нагласата на пациента. Ако е позитивно настроен и целеустремен, ефектът е по-бърз. Обикновено, когато пациентите ме питат колко процедури ще са необходими за повлияване на техния проблем, аз им отговарям: „Вашето тяло ще покаже“. Самата методика има депо ефект. Т.е. това, което се прави е вид съобщение към тялото, което то започва да възпроизвежда и обработва през следващите пет дни. Толкова е дълъг и един оздравителен цикъл – пет дни. Счита се, че за този период тялото ще успее да отреагира и да направи всичките промени, които са нужни. Следващият сеанс от техниката е минимум пет дни след предходния, максимум – десет. Или – около веднъж седмично. Има три изключения: когато след процедурата се е случила нова травма, тогава не е необходимо да се изчака този петдневен срок, по-добре е да се реагира веднага. Второто изключение е по време на бременност, тъй като промените в организма на жената, в този период, са много динамични. Тогава процедурите могат да бъдат и ежедневни. Третото е в случаите на астматичен пристъп – реагира се веднага.

Само при Вас ли може да се направи сеанс с техниката Боуен?

В момента има 15 дипломирани Боуен терапевта в България, но предстои сертифицирането на още около 50. Това мен лично много ме радва, тъй като тази техника наистина е много ефективна и аз имам желанието тя да се практикува все повече. ■



БЕБЕТО МИ ИМА ТЕМПЕРАТУРА? ЗАЩО? КАКВО МОГА ДА НАПРАВЯ?

Болката и повишената температура са два от най-често срещаните симптоми, свързани с детската заболеваемост. Въпреки това, те често причиняват голямо безпокойство на родителите, особено при младите и неопитни майки.

За всяка майка е важно да разбере:

- Защо нейното дете изпитва болка или има повишена температура;
- Какво може да направи тя, за да помогне за бързото възстановяване на своето дете;
- Кога трябва да потърси професионална помощ.

Болката е защитен механизъм, който възниква в резултат на увреждане на тъканите при нараняване или заболяване. Това води до неприятни усещания, които варират по сила в зависимост от нивото на увреждане на тъканите и индивидуалния праг на чувствителност към болка.

Телесната температура обикновено отговаря на температурата на вътрешните органи на тялото. С изключение на случаите, при които е налице повишена температура (треска), вътрешната телесна температура остава сравнително постоянна. За разлика от това температурата на кожата се

повишава и понижава в зависимост от температурата на околната среда. Въпреки че вътрешна телесна температура от 37°C често се приема като нормална, всъщност нито една стойност на температурата не може да бъде определена като нормална при всички хора. „Нормалната“ телесна температура може да варира при отделните хора в зависимост от физическата активност и резки промени в температурата на околната среда. Децата с повишена активност имат нормална телесна температура, която е по-висока от 37°C.

За повишена температура говорим тогава, когато температурата на тялото е над обичайната граница, т.е. когато телесната температура я надвиши. В периода непосредствено след повишаване на температурата, въпреки че тя все още е над нормата, детето може да чувства прекомерна студенина (втрисане). Когато организъмът се стреми отново да върне температурата си към обичайните стойности, детето може

да чувства „горещи вълни“ и да се поти интензивно.

Когато малко дете е облечено с повече дрехи и се намира в среда с висока температура, това също може да доведе до прегряване (повишаване на температурата), тъй като детският организъм все още не е способен да осъществява пълноценна температурна регулация.

Парацетамол (Калпол) е единственото лекарство при болка и температура, което може да бъде давано на деца още от 2-месечна възраст (с изключение на недоносените и тежестите под 4 kg бета).

Голям брой национални и международни организации препоръчват Парацетамол (Калпол) като средство на първи избор при лечението на болката и температурата при деца поради неговата ефективност и добра поносимост. Парацетамол (Калпол) се прилага вече 40 години и се отпуска без рецепта.

Какво още можете да направите, за да помогнете на бебето?

- Давайте на своето бебе повече течности, за да избегнете обезводняване. Водата е най-доброто средство, а топлият напиток действат успокоително.
- Оставете детето да почива у дома.
- Помогнете на детето си да диша и спи по-леко през нощта, като поставите възглавница или повдигнете леко матрака.
- Затоплете, но не прегрявайте детската стая и редовно я проветрявайте.

Запомнете:

- Ако нещо Ви безпокои, консултирайте се с Вашия лекар или фармацевт;
- Винаги четете указанията за употреба на лекарствата;
- Винаги спазвайте препоръчаната доза;
- При температура под 38°C не се дават медикаменти.

