

От лечение на колики при новородени бебета до изправяне на крака на баби и дядовци, бездвижени заради костно-ставни възрастови изменения. В такъв широк диапазон действия Боуен-терапия, която получава все по-голяма популярност у нас. И съвсем оправдано, защото тя успява да се

справи с така модерния в днешно време стрес, а също с тежки хронични проблеми и с лечението на пациенти, обходили всякакви здравни заведения, без да получат облекчение за оплакванията си, някои от които останали без обяснение за произхода им след купища изследвания.

Тялото се самоллекува чрез Боуен



Терапията събужда нашия "вътрешен доктор"

"Техниката може да третира всеки проблем на тялото, защото чрез нея се активизира ресурсът на организма", обяснява председателят на Българската асоциация по Боуен-терапия и кинезитерапевт Георги Илчев.

"Само квалифициран терапевт обаче може да въздейства като катализатор", подчертава той. И допълва, че методиката няма противопоказания и би могла да се прилага с ефект от бебета до най-възрастните, също и върху животните.

"Особено успешни резултати има

при кучета и коне", разказва Георги Илчев. А това е доказателство, че не може да се говори за плацебо ефект.

Боуен-терапията

"Това е холистична методика, при която се прилагат нежни неинвазивни движения с ръце върху тялото на пациента. Тя не е масаж, нито чиста мануална или иглоптерепия, по-скоро наподобява остепатията, но движението е съвсем различно", обяснява същността на практикуваното от него лечение Георги Илчев. И посочва, че методиката има

способността да активизира самовъзстановителните механизми на тялото. По думите му, тя подобрява хомеостазата, като въздейства както върху физическото, така и върху психическото здраве.

Терапевтът извършва нежни движения с палци и пръсти върху мускули и съединително-тъканни структури на гола кожа, или върху леки дрехи. Тези движения изпращат съобщения до нервната система. Философията на терапията е, че човешкият организъм притежава необходимите „инструменти

за самовъзстановяване“.

“С други думи, тялото ни има способността да се самоллекува, след като веднъж са му подадени правилните сигнали”, казва Герги Илчев.

Боуен-терапията се основава на теорията, че, щом се постигне цялостна релаксация на тялото, започва процес на възстановяване на равновесието и хармонията му чрез присъщата му вътрешна способност да се справя с всеки физически или психичен проблем.

“Движенията се редуват с паузи, необходими на мозъка да преработи „получените съобщения“ и да върне “възстановителния отговор”, казва кинезитерапевтът. Техниката може да третира всеки проблем на тялото, защото чрез нея се активизира ресурсът на тялото.

За разлика от много други мануални терапии, техниката "Боуен" не използва силови манипулации. Практикуващият не насилва тялото да направи „това, което му се каже“, а го оставя само да направи това, от което има нужда за времето, което му е нужно. По думите на Георги Илчев, чрез "Боуен" се активизират всички механизми за саморегулация, които тялото има, и то се пречиства от натрупаните токсини, травми, отрицателни емоции. Движенията се правят на определени места на тялото, активизиращи неврорефлекторни и лимфорефлекторни механизми, които дават възможност на тялото да функционира и да се възстановява.

След всяка серия движения се прави задължителна пауза от няколко минути. Паузите отличават "Боуен" от всяка друга терапия. Те са времето, необходимо на тялото да преработи получените съобщения и да ги преведе в действие.

По време на паузите пациентът остава сам в помещението, без телефони, без музика и ароматни свещи. Целта е да се постигне максимално дълбока релаксация, необходима за по-висока парасимпатикова активност на тялото. При реакция на организма – леко затопляне, болка или друга проява на дискомфорт, терапевтът изчака да премине и едва след това продължава с движенията. Практикуващият насочва усилията си към конкретен проблем, въздейства върху нови точки, или може да третира тялото като цяло.



Георги Илчев открива терапията през 2010 година случайно, докато рови в интернет. По това време той е дипломиран кинезитерапевт с докторска дисертация в Института по ортопедия в Горна баня. Завършил е кинезитерапия в Университета в Русе през 2001 г. Защитил е дисертация през 2007 г. на тема „Прецизиране тех-

никата на изпълнение на мануално мускулно тестване на някои мускули и мускулни групи“. Има магистърска степен по „Здравен мениджмънт“. Работил е в Клиниката за следоперативна рехабилитация в Специализираната болница за активно лечение по ортопедия в Горна баня. Председател е на Българска асоциация по Боуен терапия и изключителен представител на Австралийската академия по Боуен-терапия за България.

Работил е с националните отбори по бокс и по хоккей. В своя център-отначало в кв. „Овча купел“, а сега в „Красно село“ в София, той приема стационарно болни хора с различни заболявания. За 10-годишната си практика след дипломирането е минал през различни специализации, но, според него, нито една от допълнителните методики, които е изучавал, не е толкова ефективна и полезна, колкото Боуен-терапията. Специалистите я прилагат успешно при Паркинсон, детска церебрална парализа, различни невралгии, стомашни проблеми, заболявания на тънките и дебелото черво, при запек и разстройство, при бебешки колики, множествена склероза, възстановяване след инсулт и след химиотерапия и др.

Резултатите

Видими резултати могат да се проявят дори и след първия сеанс, тъй като процесът на самолечение продължава и в следващите няколко дни. Терапевтичните сеанси се провеждат средно през седем дни. При по-остри състояния са достатъчни два-три сеанса, за да се постигне желаното лечение, но при хроничните са необходими няколко месеца, понякога години.

“Тялото се оставя само да се справи с проблема, а за това е необходимо време”, обяснява Георги Илчев.

“Така че въздействието може да се очаква и след приключване на процедурите”, допълва той. По неговите думи, особено ефективно и сравнително

бързо е въздействието на терапията при бебешките колики. Вероятно затова при всяко посещение в Центъра срещах поне по една майка с мъничето си. Мариана беше довела едномесечната Ния. На въпроса ми не се ли страхува толкова малка да я води на "Боуен", тя беше категорична: "Само след два сеанса тя вече не се гърчеше от болки в коремчето и спеше като агънче и нощем, и денем". Според Илчев, техниката "Боуен" има одобрението и на традиционната, и на алтернативната, и на допълващата медицина навсякъде по света като грижа за здравето.

Началото

Методът е открит и развит от австралиеца Том Боуен в средата на ми-



- ▲ Председателят на Българската асоциация по Боуен Георги Илчев
- ▲ Демонстрация на терапията Боуен
- ▲ Участници в Учредителния конгрес на Българската асоциация по боуен терапия



налия век. Първа сред европейските страни, в които той започва да се практикува, е Англия, но днес вече успешно се прилага в повече от 50 страни по целия свят. В България "навлиза" за първи път през 2009 година благодарение на Андрию Зопис, старши инструктор и почетен доживотен член на Австралийската асоциация по Боуен-терапия. Макар все още да не е достатъчно популярен, броят на привържениците му у нас бързо нараства. Сред тях има и доста представители на конвенционалната медицина - уважавани лекари с всякакви специалности, лични доктори, кинезитерапевти. Терапията не се конфронтира с медикаментозните и хирургичните методи, тя ги допълва и подпомага оздравителните процеси.

Асоциацията

Близо 200 специалисти у нас са усвоили и практикуват методиката на Боуен. През май тази година те се събраха на първия си учредителен конгрес и положиха основите на Българската асоциация по Боуен терапия (БАБТ) с председател Георги Илчев. Целите на организацията са да популяризира оригиналната техника Боуен като допълваща практика за подобряване и балансиране на човешкото тяло, да представя на обществеността същността на техниката и резултатите от нея, да утвърждава авторитетите на професионалите на квалифицираните Боуен-практикуващи в България. Центровете "Боуен", открити в Русе,

Варна, Пловдив, Стара Загора, Бургас и други градове, също съдействат за популяризирането на ефективната методика. С редовните си публикации в списанието на Световната Боуен Асоциация българските специалисти си спечелиха международно признание и постиженията им се сочат като положителен пример в това отношение. България ще има свой представител на Световния конгрес по Боуен-терапия, който ще се състои през септември т. г. в Австралия. Председателят Георги Илчев ще изнесе доклад за положителното въздействие на Боуен-терапията при облекчаване на бебешките колики.

© Цвета Иванова
снимки: авторката