

W jakich przypadkach można stosować Bowtech?

Techniki Bowena mogą mieć dobroczynny wpływ w szerokiej gamie przypadków. Może wspomagać zdrowienie z wielu dolegliwości, od urazów po choroby przewlekłe. Wielu pacjentów twierdzi, że Bowtech jest najbardziej relaksującą terapią ze wszystkich, jakich kiedykolwiek doświadczyli.

Niektóre przykładowe schorzenia, które ustępują po zastosowaniu technik Bowena:

- bóle pleców i rwa kulszowa
- problemy z układem trawiennym i wydalniczym
- bóle ucha i problemy ze stawem żuchwowo-skroniowym
- migreny i pozostałe bóle głowy
- fibromialgia i miasternia
- schorzenia bioder, kolan i stóp
- rozregulowanie miesiączkowania i hormonalne
- problemy karku i ramion (w tym zamrożony bark)
- bóle okolicy pachwin, skrzywienie miednicy, nierówna długość nóg
- schorzenia układu oddechowego i katar sienny
- RSI (urazy na skutek chronicznego przeciążenia mięśni i ścięgien), „cieśń nadgarstka”, „łokieć tenisisty”,
- kontuzje sportowe i inne urazy

Jak działa Bowtech?

– **Istnieje wiele teorii** na temat mechanizmów fizjologicznych, dzięki którym Bowtech osiąga swoje rezultaty, przysparzając mu sławy. Oprócz przywrócenia równowagi autonomicznego układu nerwowego, ruchy i procedury Bowena mogą zresetować organizm, by leczył sam siebie, uruchamiając (poprzez m.in. system nerwowy i hormonalny) następujące mechanizmy:

– **odruch rozciągania:** większość ruchów wykonuje się na przyczepie początkowym, końcowym, albo brzuscu mięśnia, gdzie usytuowane są receptory, informując system nerwowy o stanie napięcia, długości, czy rozciągnięcia w tkance mięśniowo-ścięgnowej. Te receptory są uruchamianie w trakcie wykonywania 2 ostatnich elementów ruchu Bowena – „pobudzenia i przetoczenia”, zmieniając bodziec odbierany przez układ nerwowy. W ten sposób może się zmienić pętla bólu/skurczu mięśniowego.

– **Proprioreceptory stawów:** wszystkie ruchy wykonane w okolicy stawów, oddziałują bezpośrednio na torebkę stawową i więzadła które są obficie unerwione przez proprioreceptory. Tu znów bodziec będzie odebrany przez układ nerwowy, wywołując unormowanie funkcjonowania stawu bez konieczności siłowej manipulacji.

– **Powieź:** każdy ruch Bowena jest wykonywany na poziomie zewnętrznej powięzi i oddziałuje na związek między powięzią a nerwem, mięśniem czy ścięgnem, poprzez jej uruchomienie. Powieź odgrywa główną rolę w koordynacji mięśniowej, postawie ciała, a przede wszystkim w integracji strukturalnej i funkcjonalnej. Wszystko to reaguje negatywnie na usztywnienie, skurczenie, skręcenie i odwodnienie powięzi. W następstwie zabiegów Bowtech nie jest niczym niezwykłym dostarczenie rozluźnienie ściśle przylegającej tkanki, zmiękczenie blizny, poprawa postawy i ruchomości, bez przykrej mobilizacji czy rozciągania

– **Segmentarny odruch skórno-trzewny:** niektóre ruchy Bowena uruchamiają te odruchy. Wywołują one odpowiednią reakcję w narządach wewnętrznych na skutek stymulacji skóry, mięśni i nerwów.



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Akademia
Doskonalenia Zawodowego
NATUROPATA

O czym powie Ci ból kręgosłupa?



PRACOWNIA NATURY

mały pawilon Centrum Kultury Fizycznej (AOS) UMCS,
Lublin, ul. Langiewicza 22, tel. 502 365 029



Katarzyna Kędzierska
Mistrzyni Naturoterapii, biomasażystka, członkini Stowarzyszenia Bowen Polska

O czym powie Ci ból kręgosłupa?

Technika Bowena to system delikatnego, ale potężnego mobilizowania tkanek miękkich oparty na ruchu rolującym palcami przez mięśnie, ścięgna, powięź w celu pobudzenia, mechanizmów samoregeneracji organizmu”. Oddziaływanie jest delikatne, ale ruch musi być wykonany precyzyjnie.

Masaż nie masaż. Klikanie na ludzkim ciele jak na instrumencie, który zbudowany jest z tysięcy strun. Klik – i czas na rozprowadzenie się wibracji w ciele.

Klik – klik i czas na wybrzmienie dźwięku potrąconej struny cudnego instrumentu Twojego ciała.

Klik -klik- klik -klik – i nie wiesz dlaczego łzy płyną z oczu, a w myśli sypława zrozumienie. Obserwuję to często. Ciało uspokaja się i odpręża.

Pogodny spokój widać w oczach i ból ustępuje.

Masaż nie masaż, ot klik-klik i wibracja ciała staje się coraz czystsza.

Nowatorska metoda z Australii – technika Bowena

Bowtech – oryginalna technika Bowena – stała się dostępna na całym świecie pod koniec lat 80. Ta nieinwazyjna, ogólnoustrojowa terapia zaskakuje wynikami osiąganymi poprzez jej stosowanie.

Specyfika metody Bowena polega na jej działaniu „pomiędzy działaniem”. Nawet osoby o mniejszej wrażliwości ciała obserwują doznania wewnętrzne zainicjowane „kliknięciem”. Dla jednych jest to wrażenie prądu przebiegającego przez całą jednostkę ciała, np. przy ruchach 3-4 procedury lędźwiowej wykonanych w górnej części pośladków odczuwany jest często prąd biegnący wzdłuż całej nogi, aż do receptorów w stopie, co objawia się wrażeniem łaskotania...

Niektórzy reagują na zabieg bardzo emocjonalnie i tutaj też nie ma reguły, czasem łaskotanie wzbudza śmiech, chichot, a czasem ni stąd ni zowąd pojawiają się łzy czy niespodziewane wspomnienia.

W praktyce metodę Bowena można stosować dla pacjentów w każdym wieku. Ostatnie zabiegi pokazały uspokajające działanie procedur na nadpobudliwe dzieci. Praca z 4-letnią Jesiką i 8-letnią Emilką spowodowała wyciszenie emocji i rozluźnienie napięć mięśni. Rodzice obecni przy zabiegach obserwowali, jak dziecko przez okres całego zabiegu, trwającego ok. 40 minut, leżało spokojnie, wsłuchiwało się w „kliknięcia” i „prądy” rozchodzące się po plecach i całym ciele. Już samo wyciszenie się dziecka nadpobudliwego, wytrwanie w pozycji leżącej było zaskoczeniem i zyskiem.



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Akademia
Doskonalenia Zawodowego
NATUROPATA

O czym powie Ci ból kręgosłupa?



Prowadzenie - **Katarzyna Kędzierska**

Spotkanie odbędzie się

w poniedziałek 7 grudnia 2015 r. o godz. 18.00

w Galerii Sztuki Domu Kultury LSM

w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29

www.domkulturylsm.pl

Wstęp wolny