

Co jest największą zaletą techniki Bowena?

Jest wszechstronna, mało inwazyjna, a co najważniejsze od razu przynosi efekty.

Jakie schorzenia można wyleczyć za jej pomocą?

Ta metoda działa na wszystko niezależnie od wieku: od niemowląt po osoby starsze.

Choroba zaczyna się od emocji, które wywołują zmianę. Znajduje to odzwierciedlenie w całym organizmie, w różnych narządach. Długotrwały stres, który jest bólem naszych czasów, powoduje wiele dolegliwości, m.in. zakłóca sen, obniża koncentrację, zaburza całą gospodarkę hormonalną, to zaś wpływa na pracę organów wewnętrznych.

Zgłaszają się do mnie ludzie w depresji, wypaleni zawodowo, bez energii, z zaburzeniami snu. Coraz częściej także ludzie skarżący się na długotrwałe bóle głowy. Niestety spowodowane są one zatruciem organizmu przez niezdrowe pokarmy i leki. Dzięki holistycznemu oczyszczeniu organizmu podczas terapii bóle głowy mijają, a dodatkowo wyrównuje się ciśnienie krwi.

Mam też pacjentów z chorobami autoimmunologicznymi (choroba Hashimoto) i schorzeniami neurologicznymi (choroba Parkinsona, reumatoidalne zapalenie stawów). Niezależnie od schorzenia poprawa ogólnego stanu zdrowia sprawia, że ci ludzie nabierają nowych sił i chęci do działania. Zaczynają inaczej odbierać rzeczywistość, dostrzegają możliwości, których wcześniej nie zauważali.

Jedna z pacjentek trafiła do mnie w stanie całkowitego wypalenia i depresji. Nie była w stanie przyjść sama do gabinetu. Mąż ją przyprowadził. Po pierwszym zabiegu już się zrelaksowała, odzyskała siły na tyle, że mogła podjąć działanie. Po kilku miesiącach zmieniła pracę.

Często zajmuję się też problemami ortopedycznymi spowodowanymi urazami fizycznymi.

Na czym polega metoda?

Tom Bowen pracował z ludźmi po różnego rodzaju urazach. Zauważył, że wskutek uciskania pewnych punktów na ciele zachodzi proces samoleczenia organizmu. Sama terapia jest bardzo prosta i delikatna. Nie ma żadnych przeciwwskazań. Organizm jest tak mądry, że sam sobie krzywdy nie robi.

Terapeuta uciska i przerolowuje elementy początkowe i końcowe mięśnia. Można to porównać do akupunktury, ale my dodatkowo pracujemy na tzw. punktach spustowych, które są bardzo uwrażliwione. W nich właśnie kumulują się bóle oraz różnego rodzaju dysfunkcje. Poprzez uciskanie odblokowujemy je. Pracujemy na tkance nerwowej, mięśniowej i łącznej oraz na otaczającej wszystkie organy powięzi. W ten sposób stymulujemy wszystkie możliwe punkty i właśnie przez to terapia jest wszechstronna.

Jak to wygląda od strony anatomii człowieka?

Za prawidłowe funkcjonowanie organizmu odpowiada autonomiczny układ nerwowy. Reguluje on gospodarkę hormonalną

i emocje. Niestety jest bardzo czuły na działanie bodźców stresowych, a skutkiem tego jest rozregulowanie pracy organizmu.

Poprzez uciskanie odpowiednich miejsc stymulujemy układ autonomiczny do powrotu do prawidłowego działania. Z uciskanego miejsca bodziec wędruje do autonomicznego układu nerwowego. Impuls przechodzi po tkance nerwowej, mięśniowej, ścięgnach do centralnego układu, skąd jest odsyłany do miejsca nierównowagi. Tam stymuluje układ współczulny, czyli odpowiadający za pobudzanie organizmu. Gdy potrzeba wy-

W zdrowym ciele zdrowy duch

W dobie wszechogarniającego pośpiechu i stresu coraz popularniejsze stają się terapie manualne.

Jedną z nich jest technika Bowena, nazwana tak od nazwiska twórcy. Choć od 1951 roku, w którym to Australijczyk Tom Bowen ją wynalazł, została ona rozpowszechniona w wielu krajach, do Polski trafiła zaledwie kilka lat temu.

Z TERESĄ BAGIŃSKĄ-KRASIŃSKĄ, terapeutką manualną: techniki Bowena, refleksologii i terapii czaszkowo-krzyżowej, rozmawia Anna Krawczyk.

ciszenia, organizm sam przetwarza impuls na bodziec hamujący. Czasami dany organ czy miejsce potrzebują pobudzenia, a czasami wyciszenia. Organizm sam to reguluje.

Czy istnieją skutki uboczne terapii?

Jak dotąd takich nie zaobserwowano. W Australii i w innych krajach, zanim technika Bowena została uznana za metodę medyczną, prowadzono badania kliniczne. Wykazały one skuteczność metody u ponad 80 proc. osób, u kilkunastu procent nie zauważono poprawy, natomiast nie odnotowano przypadków pogorszenia stanu zdrowia.

Jak wygląda pierwsza sesja i kolejne?

Zabieg trwa około godziny. Podczas pierwszego spotkania pacjent opowiada o swoich dysfunkcjach, by terapeuta mógł wybrać odpowiednie procedury i określić punkty na ciele, na których będzie pracował.

Pomiędzy przerolowaniami (na kręgosłupie, głowie, rękach, nogach) następują ściśle zaplanowane, kilkuminutowe przerwy.

Dajemy w ten sposób organizmowi czas na przetworzenie impulsów i przesłanie ich do miejsca nierównowagi. Niezależnie od tego, na jakie miejsce czy organ działamy, cały organizm osiąga stan równowagi.

Terapia jest bardzo relaksująca. Pacjenci najczęściej zasypiają.

Ile spotkań potrzeba, by osiągnąć zamierzony cel?

Od razu podkreślam, że w Polsce nie jest to metoda medyczna i można ją stosować jako wsparcie farmakoterapii.



W zależności od schorzenia trzeba wybrać odpowiednią procedurę. Przy schorzeniach ortopedycznych wystarczą 3–4 spotkania w odstępach 7–10-dniowych. Potem umawiamy się na zabiegi utrwalające co 4–6 tygodni i przypominające co 8. Gdy schorzenie dotyczy narządów, sprawa jest bardziej skomplikowana. Wtedy spotykamy się w dłuższych odstępach, ale większą liczbę razy. Nie jest to regułą, bo nigdy nie wiadomo, jak ciało zareaguje.

Jakie efekty można uzyskać już po pierwszej sesji?

Zaczynamy od procedur relaksacyjnych. Organizm się wycisza. Mięśnie się rozluźniają, co wpływa na poprawę nastroju. Wyrównuje się praca układu autonomicznego. Wraca stan równowagi. Dodatkowo następuje detoksykacja organizmu. Człowiek zrelaksowany inaczej reaguje na bodźce. Uczymy organizm innego niż do tej pory – łagodniejszego – reagowania na stres.

Efekt jest widoczny gołym okiem, bo pacjenci przejawiają większy entuzjazm. Twarz jest rozpromieniona, zrelaksowana.

Ponieważ częścią składową zabiegu jest drenaż limfatyczny, znikają obrzęki spowodowane dysfunkcjami pracy organów (nerek, wątroby czy pęcherzyka żółciowego).

Odczuwam dużą satysfakcję, gdy mój gabinet opuszcza ją szczęśliwi pacjenci. Szukając sposobów, dzięki którym mogłabym pomagać ludziom, natrafiłam na metodę Bowena i jestem nią zachwycona.

Gdzie można się nauczyć tajników tej metody? Ile trwa szkolenie?

Propagatorami metody Toma Bowena są Elaine i Oswald Rentsch. Oboje z nim pracowali, a po jego śmierci spisali procedury i założyli Australijską Akademię Terapii Bowena. W Polsce ma ona swoją filię. Miałam okazję uczestniczyć w zajęciach prowadzonych przez Elaine i Oswalda.

Nauka metody trwa kilka lat. Spotykamy się co kilka miesięcy, aby podzielić się spostrzeżeniami i wymienić poglądy, przejść kolejny etap szkolenia i zdać egzamin. Bardzo ważne jest prowadzenie kartoteki pacjentów. Poszczególne przypadki omawiamy z nauczycielami. I tak aż do etapu mistrzowskiego, gdzie uczymy się zaawansowanych procedur. Co dwa lata mamy obowiązek uczestniczyć w powtórnym szkoleniu.

Czy bywa, że organizm sygnalizuje, w których jeszcze miejscach należałoby zastosować terapię?

Są takie miejsca, gdzie impuls przechodzi słabiej albo wcale. Przeważnie dotyczy to kręgosłupa szyjnego, kolan. Wskazuje, że w tym miejscu jest jakaś dysfunkcja lub uraz.

Zdarza się też tak, że pracuję na kręgosłupie, a pacjent zaczyna coś odczuwać w barku, który miał kontuzjowany. Ciało ludzkie jest bardzo mądre i samo reguluje impulsy. Wie, czego mu potrzeba.

Jaki jest Pani największy zawodowy sukces?

Pracowałam z pacjentką ze stwardnieniem rozsianym. Choć była w dobrej kondycji fizycznej, na wiele czynności brakowało jej siły. Po pierwszej wizycie wzięła się do sprzątania domu łącznie z myciem okien. Po skończonej u mnie terapii i po równoległym prowadzonym leczeniu konwencjonalnym kolejny rezonans głowy nie wykazał powstania żadnego nowego ogniska choroby. Później pacjentka przyjeżdżała jeszcze co 4–6 tygodni. Kolejne badanie wykazało, że oba wcześniejsze ogniska się zmniejszyły. Żadna inna terapia nie przyniosła takich efektów.

Miałam też pacjentkę w ciąży, której dziecko było źle ułożone. Po zakończeniu jednej procedury ustawiło się do porodu w odpowiedni sposób.

Dziękuję za rozmowę.

Dodatkowe informacje: refleksologia.net