

# Magiczny dotyk, czyli „mniej znaczy więcej”

**D**awno temu na Antypodach urodził się Tomasz Ambrosius Bowen, syn brytyjskich emigrantów. Jako mały chłopiec marzył, żeby zostać lekarzem. Jednak ojciec stwierdził, że nie ma pieniędzy na studia i wystarczy, by syn nauczył się zawodu, który pozwoli mu na dostatnie życie oraz przejście warsztatu. Tak więc Tom zakończył swoją edukację na szkole podstawowej i bardzo szybko podjął pracę.

Jego pasją okazał się sport. Był aktywny fizycznie, ale też realizował się jako sędzia i trener młodzieżowej drużyny krykieta. Miał świadomość, że uprawianie sportu ma ogromny wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie. Kibicował piłkarzom, a z czasem stał się ich masażystą. I tak oto rozpoczął się proces tworzenia niepowtarzalnej techniki manualnej – jedynej w swoim rodzaju.

## Efektywna terapia manualna

Powoli marzenia Toma Bowena zaczęły nabierać konkretnych kształtów, a on realizował swoją życiową misję – pomaganie ludziom. Pierwszymi pacjentami byli jego koledzy z fabryki. To, czym się zajmował, trudno było wówczas sklasyfikować i nazwać. Sam siebie uważał za osteopatę. Powoli jego działalność zyskiwała coraz więcej zwolenników. Poszerzył ją o zabiegi na zwierzętach, które darzył szczególną sympatią.

Tom Bowen posiadał szczególną intuicję w diagnozowaniu przyczyn problemów zdrowotnych. To pozwalało mu efektywnie pobudzać organizm niewielką liczbą ruchów do procesu samoregulacji. W 1973 r. miał bardzo dużą praktykę i doświadczenie. Zadowolonych klientów było coraz więcej, a odsetek sukcesów wynosił 88%. W 1975 r. rząd przeprowadził badanie alternatywnych metod leczenia, a raport wykazał, że Tom Bowen wykonywał aż 13 tys. zabiegów rocznie!

Dzisiaj technika Bowena® (zwana w skrócie Bowtech®) jest skuteczną i bezpieczną metodą terapeutyczną. Wpływa na cały organizm, pomagając mu powrócić do równowagi przy wykorzystaniu jego własnych zasobów autoregulacji. Terapeuta pracuje tu na mięśniach i tkance łącznej. Bowen był przekonany, że wszelkie zaburzenia w funkcjonowaniu ciała wynikają z zaburzeń w tkankach. Stąd też kluczem do skuteczności działania tej techniki jest „inicjowanie integracji strukturalnej i związanej z nią części funkcjonalnej dynamicznego systemu”, jakim jest ciało.



## „Magiczny dotyk”

Zabiegi Bowtech przynoszą poprawę w stanach chorobowych i urazach, zarówno ostrych, jak i przewlekłych. To terapeuta stymuluje przez dotyk ciało, co w dalszej konsekwencji powoduje przesłanie sygnału do systemu nerwowego w ściśle określonych miejscach, czyli na mięśniach, ścięgnach, więzadłach lub nerwach. Po takim „magicznym dotyku” ciało pracuje, odpowiadając na niego w odpowiednim dla siebie czasie i tempie.

Technika Bowena może być stosowana u każdego, w każdym wieku, z wyjątkiem nielicznych, specyficznych sytuacji, w których konkretne procedury są przeciwwskazane.

W przypadku ostrego urazu, np. skręcenia stawu skokowego, terapeuta może wykonać zabieg bezpośrednio na uszkodzoną część ciała.

## Sesja Bowtech

Przeciętnie pojedynczy zabieg trwa 15-45 min. Podczas sesji terapeuta kciukami lub palcami wykonuje serie delikatnych, precyzyjnych ruchów w ściśle określonych miejscach na ciele (mięśnie, ścięgna, powięzie). Między sekwencjami ruchów robi się przerwę, żeby dać organizmowi czas na odpowiedź. Tom Bowen w czasie tych przerw wychodził z gabinetu, aby nie zakłócać tego procesu.

Pojedynczy ruch Bowena trwa kilka sekund. Terapeuta delikatnie naciska i pobudza mięsień, ścięgno lub inną strukturę, wywołując impuls. Dochodzi on do mózgu poprzez układ nerwowy. To tutaj następuje inicjacja procesu przywracania organizmu do równowagi, porównywanego z tzw. „resetem”.

Wykonywanie sekwencji ruchów w technice Bowena jest delikatne, ale celowe. Przyglądając się im bliżej, można zauważyć, iż w kilku przypadkach specyficzne miejsca, w których wykonuje się ruchy, korespondują z meridianami i punktami akupunkturoowymi. Ciekawe jest to, iż Tom Bowen nie zapożyczył niczego z tych metod świadomie. Powód jest prosty – nie miał wiedzy ani wykształcenia w tej dziedzinie.

## Między teorią a praktyką

Istnieje kilka teorii na temat fizjologicznych mechanizmów, dzięki terapii Bowena osiąga tak spektakularne efekty. Jedną z nich jest wykonywanie procedur oddziaływują-

cych na powięź, czyli cienką sieć tkanki łącznej otaczającej mięśnie, nerwy, naczynia krwionośne i limfatyczne.

Podczas wykonywania zabiegu terapeuta wykonuje ruchy bezpośrednio na mięśniach, ścięgnach, więzadłach i stawach. Niezależnie od tego, na których strukturach pracuje, każdorazowo oddziałuje na powięź, ponieważ otacza ona wszystkie struktury organizmu. Poza tym powięź odbiera i przekazuje bodźce między włóknami nerwowymi a naczyniami krwionośnymi.

Ruch Bowtechu działa odprężająco na mięśnie i pomaga w zwiększeniu nawilżenia powięzi, poza tym powoduje napięcie mięśni tułowia, poprawia kurczliwość powięzi i pobudza obniżenie napięcia współczulnego w autonomicznym układzie nerwowym.

W dzisiejszych czasach wiele godzin spędzamy w pozycji siedzącej, przyjmując nieprawidłową postawę ciała. Do tego dochodzi brak aktywności fizycznej. Jest to powodem zwiększenia tonusu mięśniowego. Mocno napięta powięź broni się, wywołując bodźce bólowe. W ekstremalnych sytuacjach, podobnie jak w przypadku urazów, może dochodzić do powstawania zrostów w obrębie powięzi. To w konsekwencji powoduje dalszy wzrost napięcia, a nawet ostrego bólu.

Reakcją wrzecion mięśniowych na pobudzenie poprzez wykonywany ruch Bowena jest rozciąganie włókien mięśniowych. Zdecydowana większość tej odpowiedzi przekazywana jest przez rdzeń kręgowy. Część impulsów przechodzi również przez inne strefy i narządy, np. mózg. Następnie są one przekierowane we wzgórze i przesłane z powrotem różnymi drogami nerwowymi do mięśni i narządów. Na taki impuls mięśnie reagują dokładnie po 90 s. W terapii Bowena odstępy czasowe między sekwencjami ruchów wynoszą ok. 2 min. Przypadek?

## Sekrety zabiegu

W celu zwiększenia efektywności terapii Bowena ważne jest spełnienie pewnych warunków. W trakcie wykonywania zabiegu układ nerwowy nie powinien być zbyt pobudzany, np. nadmierną ilością ruchów wykonanych przez terapeuta, muzyką relaksacyjną w tle lub rozmową. To szalenie ważne, ponieważ w organizmie występuje już ogólne przeczerzenie dróg nerwowych i tkanek, np. przy bólach przewlekłych. Dlatego jedną z ulubionych złotych myśli Toma było: „Mniej znaczy więcej”.



## Co dała mi terapia Bowena?

Przede wszystkim mogę z czystym sumieniem napisać, że każda wizyta w gabinecie przywraca mi spokój ciała, umysłu i ducha. Pozwala mi na odprężenie w najbardziej stresujących momentach. Poza tym terapia Bowena przyczyniła się do równowagi hormonalnej w moim ciele. 10 lat zmagalam się z zaburzeniami miesiączkowania i osteoporozą, a od 5 miesięcy jest super. Nawet zmniejszyłam czterokrotnie dawkę estrogenów. Kilka razy wizyty w gabinecie okazały się skuteczne w różnych moich dolegliwościach bólowych.

Dodatkowo odczuwa się lepszą jakość biegu na treningu. Można to nazwać lekkością po każdym zabiegu.

*Ostatnio zauważyłam też spadek tętna spoczynkowego bezpośrednio w trakcie sesji. Co ważne stan ten utrzymuje się po terapii. To z kolei przekłada się na lepszą wydolność organizmu, co stanowi dodatkowy atut dla aktywnych, którzy korzystają lub będą korzystać z techniki Bowena.*

**Agnieszka Janasiak** – polska lekkoatletka, specjalistka od długich dystansów, reprezentantka Olimpii Poznań. Srebrna medalistka mistrzostw Polski w maratonie (Dębno 2009), Zwycięzczyni Wings For Life 2016

Terapeuta techniki Bowena ma do dyspozycji różne procedury, które dopasowuje indywidualnie. Różnią się one wykonaniem ruchów: wymagają większej lub mniejszej szybkości, dłuższego lub krótszego naciągnięcia, głębszego lub lżejszego nacisku na środku lub po bokach struktury, co w różny sposób oddziałuje na pacjenta, np. obniżając napięcie nerwu błędnego, zwiększając lub zmniejszając napięcia mięśni itd.

Każdy terapeuta pracując z osobą, u której występuje przewlekły ból, przyjmuje wyzwanie. Część pacjentów trafia do gabinetu z długo utrzymującymi się, niewyleczonymi stanami zapalnymi, które uszkadzają wiele struktur i mocno zaburzają pracę organizmu. Technika Bowena zdaje się być najkorzystniejszą opcją dla osób z przewlekłym bólem, gdyż dzięki delikatnej stymulacji receptorów śródmięśniowych oddziałują bezpośrednio na układ mięśniowo-powięziowy, redukując jego skłonność do nadwrażliwości.

Skuteczność Techniki Bowena na świecie jest potwierdzona badaniami klinicznymi. Zauważa się, że działa wspomagająco na sprawność i funkcjonowanie powięzi, redukuje stres, zwiększa przepływ limfy i naczyń krwionośnych oraz poprawia mobilność i postawę ciała.

BOWTECH – Oryginalna Technika Bowena – jest uznana naukowo metodą. Pamiętajmy, że nie zastępuje ona wizyty u lekarza czy fizjoterapeuty. Nie jest też leczeniem ani terapią stanów uwarunkowanych chorobą.

W naszym kraju działa Stowarzyszenie Bowtech Polska. Jego celem i zadaniem jest przekazywanie techniki BOWEN® w oryginalnej formie przez wykwalifikowanych instruktorów i dbanie o to, by pozostała zachowana bez wypaczeń dla przyszłych pokoleń terapeutów.



Zapraszamy do gabinetów terapeutów Bowtech.  
Można je znaleźć na stronie Stowarzyszenia  
BOWTECH POLSKA: [www.bowtechpolska.pl](http://www.bowtechpolska.pl).