

BOWEN – INFOS

Für Sie zusammengestellt von:
Sonja Gubler
Ayurvedic Clinical Therapist, EIVS – Zürich
www.ayurveda-ernaehrung.ch
info@ayurveda-ernaehrung.ch
044 432 83 55
Ayurveda Ernährungsberatung
Ayurveda Massagen
Ayurveda Kochkurse
Bowen-Behandlungen



Was sind Bowen-Moves?

Die meisten Griffe werden entweder am Ursprung, am Ansatz oder am Muskelbauch durchgeführt. Über die dort sitzenden **Golgi-Sehnenorgane** erhält das Nervensystem Informationen über den Spannungszustand, die Länge und Dehnung des Muskel- und Sehngewebes. Diese Rezeptoren werden stimuliert während der "Herausforderung" und des "Rollens" des Bowen-Griffes.

Viele Griffe decken sich mit Akupunkturpunkten und überqueren Meridiane. Auch Triggerpunkte werden dabei Adressiert, was die Beweglichkeit von Gelenken verbessert und Schmerzen reduziert.

Diese Ansätze können die starke energetische Wirkung der Bowen Sequenzen, wie auch ihre ausgleichende Auswirkung auf die inneren Organe und den Parasympathikus erklären.

Charakteristisch ist, dass nach mehreren Moves ca. 2-minütige Pausen eingelegt werden, damit Ihr Körper die neuen Informationen verarbeiten und aufnehmen kann. So wie ein Stein ins Wasser geworfen kurz darauf Wellen auf der Oberfläche bewirkt.

Bowen-Moves Video

Link zu einem Bowen-Video auf youtube.
<http://www.youtube.com/watch?v=5-EJ6azNUEI>

Artikel und Erfahrungsberichte

<http://www.thebowentechnique.com/Table/ProfessionalJournalTitles/>

Wie wirken Bowen-Moves?

Vermutlich hat die Bowen-Therapie da, wo die **Selbstheilungskräfte des Körpers gesteuert werden, den tiefsten und wichtigsten Einfluss**. Das Autonome Nervensystem (ANS) kontrolliert über 80 % der Körperfunktionen und ist sehr empfindlich gegenüber äusseren Einflüssen. Die meisten Menschen leben in einem fortwährenden Stresszustand und der Sympathikus als Teil des ANS wird ständig überreizt. Selbstheilung findet statt, wenn das ANS vom Sympathischen Modus (Flucht /Stress/Wachsein) auf Parasympathikus (Entspannung / Meditation / Regeneration / Heilung) „umgeschaltet“ wird. Die Bowen-Moves scheinen diese Umschaltung zu fördern; während Behandlungen schlafen Klienten oft ein oder fallen in einen tiefen Entspannungszustand.

Dies könnte erklären, warum manchmal nur wenige Bowen-Behandlungen nötig sind, um den Selbstheilungsprozess in Gang zu setzen. Es ist auch eine unmittelbare Veränderung der Pulse zu beobachten, wie sie auch bei Ayurveda oder Akupunkturbehandlungen beobachtet werden.

Tom Bowen war überzeugt, dass Funktionsstörungen des Körpers aus Störungen im Gewebe resultieren, sodass die universelle Lebensenergie, das Chi, Prana oder der Odem nicht frei fließen kann. Ein Erklärungsansatz vermutet, dass die Anwendung der Bowen-Moves die **Propriorezeptoren und das Gehirn stimuliert**, was den Körper veranlasst sich zu reorganisieren, um seinen **natürlichen, gesunden Grundzustand wieder zu finden**.

Eine weitere Theorie beruht auf dem **Resonanzmodell**. Vergleichbar mit einem Saiteninstrument löst das Drücken einer (Muskel oder Sehen-) Saite an unterschiedlichen Punkten unterschiedliche Resonanzen- und Schwingungsmuster aus. Dr. Jo-Anne Whitaker vermutet, dass bei der Arbeit mit den Bowen-Sequenzen harmonische Schwingungen erzeugt werden, die das autonome Nervensystem ausbalancieren. Spezifische Schwingungen beeinflussen demnach spezifische Körperbereiche und -funktionen.

Schon minimale Impulse können erhebliche Veränderungen auf verschiedenen Lebensebenen bewirken. Diese Anregung der Selbstheilungsfähigkeit ist nicht auf körperliche Symptome beschränkt, obwohl er dort ansetzt, sondern erstreckt sich auch auf emotionale, kognitive und spirituelle Aspekte der behandelten Person.

Die Anwendung von **Klang und Musik** für den Heilungsprozess ist kein neues Konzept. Schon **Pythagoras** war sich der Beziehung zwischen Heilung und Harmonie bewusst und baute eine ganze Schule der Heilkunst nach diesem Prinzip auf. Wissenschaftliche Studien, sowie Berichte von Medizinern halten auch weitere eindruckliche Beobachtungen fest.

Bowen-Moves Wann?

Zur Lösung oder Linderung von: Schmerzen und Verspannungen aller Art, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Verdauungsschwächen (z.B. Blähungen, Verstopfung, Blähbauch), Wasseransammlungen, Allergien, Heuschnupfen, Asthma, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Müdigkeitssyndrom, Depression, Burnout, nach Unfällen und Operationen, Schlafstörungen, zur Reinigung, Entschlackung, Gewichtsreduktion, bei emotionalen Schwankungen.

Eine Übersicht

Bewegungsapparat; Muskel- und Gelenkprobleme, Einschränkungen, Entzündungen, Sehnenscheidenentzündungen, Fibromyalgie, Schmerzen, Schwellungen, Rücken- und Nackenschmerzen, Verspannungen der Wirbelsäule, (Skoliose, Osteoporose, u.a.), Nacken, Kreuzbein, Schulter, Arm, Ellenbogen, Karpal-Tunnel-Syndrom, Hand, Becken (Ischias, Beckenschiefstand, Beinlängendifferenz), Oberschenkel, Knie, Fuss, Schleudertrauma, Sportverletzungen

Organe; zur Regulierung von Über- oder Unterfunktionen

Magen: Brennen, schweres aufliegen, Blähungen, Reflux, **Darm:** Verstopfung, Reizdarm, Blähungen, Durchfall, **Niere:** Ödeme, Übersäuerung, Reinigung, Entgiftung, **Leber & Galle:** Müdigkeit nach dem Essen, Fettes liegt schwer auf, Hautveränderungen), **Milz, Dünndarm, Haut:** Ausschläge, Akne, Psoriasis, u.a.) **Lunge:** Allergien, Asthma, Heuschnupfen

schwaches Immunsystem: wiederkehrende Erkältungen, Entzündungen

Kopf: Kopfschmerzen, Schmerzen nach Unfällen, Migräne, Schleudertrauma, Tinnitus, Kieferschiefstand, Zähneknirschen

Frauenthemen: PMS, Unfruchtbarkeit, Schwangerschaft und Wochenbett, Begleitung in Schwangerschaft und Wochenbett, Entzündung der Brüste, Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden

Für Sportler zur Steigerung der Leistung, Beweglichkeit, sowie bei Verletzungen

Für **Menschen mit Behinderungen**, zur Mobilisierung und Entlastung

Zum **Abbau von Stress- und Spannungszuständen, Burnout**

Kinder: Bettnässen, Verhaltensauffälligkeiten, Lernstörungen, u.a.

Stabilisierung der Psyche: Unsicherheit, Ängste, Anspannungen, Stimmungsschwankungen, Essstörungen

Als grossartige Unterstützung zur **Gesundheitsvorsorge oder Leistungserhaltung**, (Sport, Yoga, Krafttraining, Ausdauertraining, u.s.w.)

Bei **schweren und chronischen Erkrankungen** kann die Bowen-Therapie begleitend zur Unterstützung des Selbstheilungspotentials eingesetzt werden.

... und vieles mehr!

Für wen?

Säuglinge bis zu reifen Menschen profitieren von dieser sanft regulierenden Therapie, wann immer das natürliche Gleichgewicht von Störungen in Disharmonie ist. Auch Schulkinder mit Lernstörungen und Verhaltensauffälligkeiten sprechen sehr gut an.

Wann ist die Bowen-Therapie nicht geeignet?

Einzig in der Schwangerschaft werden gewisse Griffe am Steissbein nicht gemacht. Sonst gibt es keine Einschränkungen. Kann eine Person schmerzbedingt nicht liegen, können gewisse Moves auch im Stehen oder Sitzen eingesetzt werden.

Ablauf Bowen-Therapie Sitzung

Eine Bowen-Therapie Sitzung folgt einer Serie von genau gesetzten Moves, die auf Grund des Anamnesegesprächs, Ihrer aktuellen Verfassung, sowie der Zielsetzung für Sie geeignet sind.

Mit Unterhose und BH bekleidet legen Sie sich meist zuerst auf den Bauch auf die Liege. Warm zugedeckt spüren Sie an verschiedenen Körperstellen leichte Bewegungen. Zwischen 1, 2, 3 oder mehr Moves gibt es ca. 2- minütige Pausen, um Ihrem Körper Raum zur Entfaltung der Impulse zu geben, bevor neue Eindrücke hinzu kommen. Je nach Abfolge drehen Sie sich auch auf den Rücken. Nach der Behandlung ruhen Sie kurz nach.

Viele Klienten schlafen schon nach relativ kurzer Zeit ein oder kommen in einen tiefen Entspannungszustand, was auch Sie gerne zulassen dürfen. Manchmal dauert es 2-3 Sitzungen bis Ihr Körper richtig loslassen kann.

Vor einer Bowen-Sitzung bekommen Sie per eMail wichtige Informationen, wie Sie die Wirkung der Impulse der Bowen-Moves in den kommenden Tagen nach der Behandlung unterstützen können, damit die eingeleiteten Prozesse so lange wie möglich anhalten und weiter wirken können.

Wie lange dauert eine Bowen-Behandlung?

Für eine Bowen-Sitzung reserviere ich 90 Minuten für Sie.

Wie viele Bowen-Sitzungen braucht es?

Um ein **therapeutisches Ziel zu erreichen**;

Bei **akuten Beschwerden**, Schmerzen reicht oft schon eine bis zwei Sitzungen.

Bei **älteren Themen oder tief sitzenden Disharmonien** kann je nach Verfassung nach 4 - 5 Sitzungen mit deutlichen Verbesserungen gerechnet werden.

Bei **strukturellen Veränderungen** der Wirbelsäule wie Skoliosen oder Beckenschiefstand sind ca. 7-8 oder mehr sinnvoll.

Da jeder Mensch anders auf diese Impulse reagiert wird die persönliche Verfassung mitberücksichtigt.

Die Bowen Sitzungen werden meist für 2 -3 mal im Abstand von 5-7 Tagen angesetzt. Sollten weitere Sitzungen nötig sein, wird die Therapie in einem 14-ägigen Abstand fortgesetzt.

In bestimmten Fällen ist es sinnvoll alle 4 - 6 Wochen zur Stabilisation oder Prävention zu kommen. Oft reicht es auch, alle 3 - 4 Monate eine Bowen-Sitzung zur langfristigen Stabilisation einzusetzen.

In **Akutsituationen** wie frischen **Unfällen, Operationen oder Verletzungen** können kürzere Intervalle von 2-3 Tagen den Heilungsprozess unterstützen und verkürzen.

Können Bowen-Behandlungen mit anderen Methoden kombiniert werden?

Grundsätzlich kann es besonders in Situationen die "Festgefahren" scheinen, sinnvoll sein mit verschiedenen Ansätzen Veränderungsprozesse in die Wege zu leiten. Empfehlenswert ist, darauf zu achten, dass weitere Körperbehandlungen im Abstand von mindestens 5 Tagen, sowie

Infusionen, Akkupunktur- oder Spritzentermine nicht innerhalb 48h nach einer Bowen-Therapie geplant werden.

Was kann nach einer Bowen-Behandlung passieren?

Es ist sehr Individuell wie Ihr System mit diesen Impulsen umgeht. Es ist auch meist so, dass sich je nach aktueller Verfassung, (Prozess), andere Reaktionen zeigen:

- 2-3 Tage leichter "Muskelkater"
- Vorübergehend verstärkte Müdigkeit, die, wenn Sie sich Zeit für Erholung geben, zu tiefer Entspannung führt
- Dass Sie sich frisch, vital und energiegeladen fühlen
- Bestimmte Körperregionen können sich lebendiger, energievoller anfühlen
- Schmerzen lindern sich oder verschwinden ganz
- Einschränkungen von Unfällen oder - und Verletzungen lösen sich auf
- Die Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit, (Sport, Yoga), wird deutlich besser
- Die Körperhaltung wird sich langsam verändern, was sich auch auf verschiedene Gefühls-, Verhaltens- und Kommunikationsmuster positiv auswirkt
- Gemütsschwankungen können sich in Richtung Ausgewogen, Aufgeweckt, Zufrieden und Glücklich einpendeln

Lassen Sie sich überraschen, von dem, was Ihre innere Intelligenz Ihnen schenken will.

Wie sind die Bowen-Moves entstanden?

Der Australier **Thomas Ambrosius Bowen** (1916-1982) hat, als Autodidakt mit einem ausgesprochen intuitiven Sinn für tiefe Zusammenhänge von Körper-Imbalancen ein schmerzfreies und effizientes Behandlungssystem entwickelt. Durch seine besondere Beobachtungsgabe, sowie der Kombination von Erfahrungswerten stellen sich gewisse Berührungen und Abfolgen als besonders hilfreich heraus. Er begann zuerst an verletzten Tieren, dann an seiner Lieblings-Fussballmannschaft seine einzigartige "Technik" einzusetzen.

Das Resultat dieser langjährigen Entwicklungsarbeit kann als eine Mischung von Osteopathie und Energiearbeit verstanden werden kann. Denn er nutzte am liebsten die Ressourcen zur Selbstheilung, die jedem Menschen inne wohnen.

Viele bekannte Körpertherapien wie die chinesische Akupunktur, Akupressur, Shiatsu, Meridianbehandlungen, ayurvedische Marmamassage, Triggerpunkt, u.s.w., scheinen eine Verwandtschaft zu haben. Mit minimalen Eingriffen hat er den Energiefluss im Körper angeregt, um die dem Körper innewohnende Fähigkeit zur Wiederherstellung der natürlichen Harmonie zu aktivieren.

.....

Gerne unterstütze ich Sie auf Ihrem Weg.

Ich freue mich auf Ihre **Kontaktaufnahme** unter **info@ayurveda-ernaehrung.ch**, oder **044 432 83 55**

Praxisadresse

Dufourstr. 106, 8008 Zürich – Seefeld

