

## **Bowen Terapi**

Bowen-teknikken, også kendt som Bowtech - den originale Bowen-teknik, er et dynamisk system af muskel- og bindevævsterapi, udviklet af den nu afdøde Tom Bowen i Geelong, Australien.

Nogle gange kaldes teknikken "homøopatisk kropsarbejde," da der benyttes lette greb, som stimulerer kroppen til at genoprette sig selv. Bowtech giver en fantastisk virkning med minimal påvirkning fra behandlerens side.

Grebene, som udføres på specifikke steder på kroppen – muskler, sener, ledbånd og nerver – sender signaler til nervesystemet, hvorefter kroppen reagerer ved at aktivere sine egne vitale ressourcer.

Behandlingen kan give lindring for mange typer skader og sundhedsmæssige problemer, både akutte og kroniske. Den påvirker hele kroppen ved hjælp af dens egne helbredende mekanismer

## **Hvordan virker Bowtech?**

### **Virkning**

Bowtech giver en stor effekt med minimal påvirkning fra behandlerens side. Behandlingen lindrer mange typer skader og helbredsproblemer, både akutte og kroniske, og virker holistisk ved at balancere hele kroppen gennem dens egne helbredende mekanismer.

Grebene udføres på specifikke steder på kroppen, som muskler, sener, ledbånd og nerver, og sender signaler til nervesystemet, der aktiverer kroppens egne ressourcer.

Selvom der er få specifikke tilfælde, hvor visse procedurer ikke anbefales, er Bowtech velegnet til folk i alle aldre og helbredstilstande.

## **Akutte og kroniske tilstande**

Ved akutte skader kan Bowtech bruges effektivt på det skadede område, da kroppen endnu ikke har tilpasset sig eller udviklet kompensationsmønstre.

De fleste behandlere arbejder dog med klienter, hvis problemer har udviklet sig over flere år. I sådanne tilfælde er der ofte mønstre af dårlig kropsholdning og unormale muskelspændinger, som kan være blevet permanente. For at fremme optimal balance og helbredelse arbejder behandleren på hele kroppen.

## **Det Autonome Nervesystem**

Bowtech genopretter kroppens balance ved at påvirke det autonome nervesystem, som styrer over 80 % af kroppens funktioner og er meget modtageligt for ydre påvirkninger.

I dag lever mange mennesker under konstant stress, hvor det sympatiske nervesystem (kamp/flugt) er overstimuleret. Heling kan dog først begynde, når nervesystemet skifter til en parasympatisk tilstand (hvile og restitution).

## **Afslapning og heling**

Bowtech hjælper kroppen med dette skift. Under en behandling kommer klienter ofte i en dyb afslapning eller falder i søvn. Maverumlen er et almindeligt tegn på stressfrigørelse og et skift til parasympatisk tilstand.

Dette skift kan forklare, hvorfor Bowtech-behandlinger ofte reaktiverer helingsprocesser, som er blevet hæmmet af traumer, sygdom eller operation.

## Mekanismer Bag Bowtech

Bowtech virker via flere fysiologiske mekanismer:

- **Strækreflekser:** Grebene udføres på musklens udspring eller hæftning og stimulerer receptorer, som ændrer nervesystemets respons. Dette kan reducere smerte og muskelkramper.
- **Ledproprioceptorer:** Greb omkring led påvirker ledbånd og ledkapsler, hvilket hjælper med at normalisere ledfunktionen.
- **Fascia (bindevæv):** Teknikken arbejder på bindevævet, som spiller en vigtig rolle i muskelkoordination og kropsholdning. Behandlingen kan løsne sammenvoksninger, blødgøre arvæv og forbedre mobiliteten.
- **Segmental viscerosomatic reflekser:** Greb påvirker organer gennem stimulering af hud, muskler og nerver.
- **Harmonisk vibration:** Grebene skaber vibrationsmønstre, der gendanner balancen i kroppen, svarende til at stemme et musikinstrument.

## Yderligere Fordele

- **Lymfesystem:** Visse procedurer aktiverer lymfedrænage, som styrker immunforsvaret.
- **Afgiftning:** Behandlingen sætter gang i kroppens afgiftningsproces, hvilket forbedrer cellefunktionen.
- **Helingsproces:** Effekten går ud over fysiske symptomer og påvirker følelsesmæssige, mentale og spirituelle aspekter.

Bowtech er ikke en følelsesmæssig frigørelsesteknik, men mange klienter rapporterer om positive ændringer i deres følelsesmæssige tilstande efter behandlingen.