

O ședință Bowen

Interviul

Chiar dacă terapeutul Bowen nu are voie să dea un diagnostic clienților săi, el se va interesa de starea de sănătate prin adresarea de întrebări generale încă de la prima întâlnire. Notarea antecedentelor medicale este importantă pentru a putea evalua starea de sănătate a clienților după fiecare ședință Bowen. În caz de îndoială asupra sănătății generale, clientul este invitat să obțină un consult medical din partea medicului său de familie. **IMPORTANT** de știut : Confidențialitatea actului terapeutic este garantată !

O ședință Bowen

O ședință de Terapie Bowen constă într-un număr de mișcări delicate, practicate cu degetele, asupra mușchilor și țesuturilor articulare. Astfel se transmit mesaje în interiorul corpului, de reactivare a memoriei celulare, a unei stări ideale de relaxare și echilibru. Aproape în toate cazurile, pacienții confirmă o stare plăcută de relaxare, o senzație de bine și de ușurare.

Spre deosebire de alte tehnici fizice, Tehnica Bowen nu folosește manipularea forțată. Terapeutul nu forțează corpul să "execute o comandă", ci îi permite acestuia să întreprindă măsurile necesare pentru auto-vindecare, în propriul său ritm.

Tratamentul poate fi aplicat direct pe piele sau peste haine subțiri cu pacientul întins pe pat sau așezat pe un scaun (în cazuri speciale). Un tratament Bowen constă în **mișcări foarte delicate**, aplicate cu degetele mari sau arătătoarele, în locații specifice ale corpului, într-o secvență precisă. Aplicând această mișcare delicată este transmis un mesaj prin **neurotransmițători** la creier. Aici mesajul este procesat de "centrul de calcul" și este trimisă comanda spre zona în cauză pentru ca mecanismul de vindecare să fie activat. Pentru a acorda timp corpului de a procesa aceste mesaje, **se fac pauze între seturile de mișcări**.

Durata unei ședințe Bowen este între 40 și 90 minute. Rezultatele pot fi remarcabile, chiar de la prima ședință de tratament, depinzând de condițiile existente ; dacă este o problemă acută sau cronică, vârsta pacientului și mulți alți factori. Acești factori vor determina și numărul de ședințe de tratament de care un pacient poate avea nevoie pentru ca toate simptomele să dispară. Este dovedit faptul că 95% dintre pacienți răspund pozitiv după doar 3 sau 4 ședințe de tratament.

Frecvența ședințelor

Ședințele de tratament se fac la un interval de minim 5 zile și maxim 14 zile. Ideal este **o dată pe săptămână!** Pentru cazurile cronice perioada de timp poate fi mai mare iar numărul de ședințe necesar să fie mai mare. Deasemenea anumite cazuri particulare pot beneficia de o frecvență mai mare cum ar fi o reaccidentare sau o femeie însărcinată a cărui corp se modifică în fiecare zi...

Pentru a mari eficacitatea tratamentului după fiecare ședință sunteți încurajați să :

În zilele ce urmează ședinței Bowen:

- Evitați să rămâneți așezat mai mult de 30 de minute. Este preferabil să vă ridicați în mod regulat și să faceți câțiva pași ;

- Evitați aplicațiile de gheață sau căldură pe zonele cu probleme ;
- Evitați dușurile prea fierbinți sau prea reci, spa sau saună;
- Evitați exercițiile fizice intense sau violente.
- Coborâți din pat sau din mașină pe ambele picioare menținând bazinul drept pentru o corectă distribuire a greutateii corpului.
- Beți multă **apă plată**.

Între două ședințe

Evitați sau raportați orice manipulare fizică cum ar fi masajul, fizioterapia, osteopatia, chiropractica etc;

- Evitați sau raportați orice terapii energetice cum ar fi reiki, bioenergia, magnetism etc ;
- Practicați cu moderație activități fizice :
- Beți multă apă plată. (**puțin și des!**)

Terapia Bowen stimulează organismul și îi permite să se vindece în propriul său ritm.