

WISSEN von Martina Knufinke

BOWTECH® - DIE ORIGINALE BOWEN TECHNIK

Sanfte Griffe mit starker Wirkung

Diese erstaunliche Körpertherapie stellt den ganzen Menschen in den Mittelpunkt und aktiviert auf natürliche Weise die Selbstregulationskräfte des Körpers.

Viele häufig auftretende Beschwerden wie Rücken- oder Kopfschmerzen, innere Unruhe und Verdauungsprobleme können mithilfe dieser Methode behandelt werden.

Die Methode wurde von dem Australier Thomas A. Bowen (1916-1982) entwickelt, der zunächst Erfolge in der Behandlung von Sportlern erzielte.

WENIGER IST MEHR
www.martinaknufinke.ch



Bild: Verein Bowtech® Schweiz

Im Laufe der Zeit erweiterte er seine Technik und konnte damit auch seiner an Asthma erkrankten Frau wirksam helfen.

Es stellte sich heraus, dass die Wirkung der Bowen Technik weit über den Bewegungsapparat hinausging. Tom Bowen entwickelte im Laufe der Zeit ein feines Gespür für die Spannungen im Körper seiner KlientInnen und setzte seine Griffe gezielt und effektiv ein, ganz nach dem Motto: Weniger ist mehr.

Die Wirkung dieser Muskel- und Faszientherapie ist auf den ersten Blick unspektakulär, da oft nur wenige sanfte Impulse ausreichen, um eine Reaktion im Körpersystem auszulösen.

Das Besondere an der Bowen Technik ist, dass sie sicher und risikofrei bei Menschen jeden Alters angewendet werden kann - von Neugeborenen bis hin zu älteren Menschen.

Die sanften Griffe können sowohl auf der Haut als auch über leichte Kleidung ausgeführt werden und sowohl im Liegen als auch im Sitzen erfolgen. Sogar bettlägerige Personen können in ihrem eigenen Zuhause behandelt werden.

Pausen spielen eine zentrale Rolle bei der Bowen Technik.

Zwischen den einzelnen Griffen oder Griffserien werden bewusst Pausen eingelegt, damit das autonome Nervensystem die gesetzten Impulse verarbeiten kann. Das Muskelsystem benötigt etwa 90 Sekunden, um zu reagieren. Zwischen zwei Behandlungen wird in der Regel eine Pause von 5-10 Tagen empfohlen.

Eine einzige Behandlung kann aus nur wenigen Griffen bestehen, die sofort Entspannung und Ausgleich bringen können.

Durch einen Dehnreflex werden verschiedene Rezeptoren angesprochen, die über das Nerven- und Faszien system im gesamten Körper Reaktionen auslösen können. Manchmal treten spürbare Veränderungen direkt nach der Behandlung auf, aber oft zeigen sie sich auch erst in den folgenden Tagen.

Die Bowen Technik hat vielfältige Wirkungen auf den Körper.

Sie aktiviert das Lymphsystem, fördert die Ausscheidung und reguliert das Herz-Kreislaufsystem sowie das Nerven- und Hormonsystem. Es wurde auch beobachtet, dass sie zu einer Neuausrichtung des Bewegungsapparats führen kann.

Darüber hinaus bringt sie das Energiesystem wieder ins Gleichgewicht und kann Prozesse im emotionalen und psychischen Bereich anstoßen.

Die Anwendungsbereiche der Bowen Technik sind äußerst vielfältig.

Im Fokus steht nicht die Behandlung einzelner Symptome, sondern die Aktivierung der selbstregulatorischen Kräfte des Körpers.

Die Energiestrukturen, Schwingungs- und Bewegungsmuster im Körper werden angeregt, sich über das Zellgedächtnis neu zu organisieren und einen natürlichen, gesunden Zustand wiederherzustellen.





Bild: Verein Bowtech® Schweiz

Prävention spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Um gesund zu bleiben, ist es wichtig, den Signalen unseres Körpers genügend Aufmerksamkeit zu schenken, um potenziell krankhafte Zustände frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Die Bowen Technik ist ein wunderbares Werkzeug, das das Immunsystem unterstützt, die Körperwahrnehmung sensibilisiert und Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt.

Bowtech® ist als eigenständige Methode bei den Registrierungsstellen für Alternativmethoden EMR, ASCA und NVS in den Verzeichnissen aufgeführt.

Weitere Informationen und eine Liste der TherapeutInnen in der Schweiz finden Sie auf der Website des Vereins Bowtech® Schweiz Suisse Svizzera: bowtech.ch



Bild: Verein Bowtech® Schweiz

Hier eine Auswahl an Anwendungsgebieten:

- Allergien
- Atembeschwerden
- Baby-Kolikken, Schlafprobleme bei Babys
- Regeneration nach Verletzungen oder Operationen
- Energiemangel
- Entspannung
- innere Unruhe
- Kieferprobleme, Zähneknirschen
- Körperwahrnehmung
- Migräne
- Muskelverspannungen
- Seelische Beschwerden
- Stärkung des Immunsystems
- Stress
- Verdauungsprobleme
- Wechseljahresbeschwerden

Bei chronischen und schwerwiegenden Erkrankungen wie Krebs, MS und Fibromyalgie kann die Bowen Technik eine positive unterstützende Rolle neben der schulmedizinischen Behandlung spielen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

DIE AUTORIN

Martina Knufinke ist passionierte Bowtech® Therapeutin und Ausbilderin

"Mich fasziniert immer wieder, wie mit einfachen und sanften Methoden grosse Veränderungen erzielt werden können. Gerne begleite ich dich in meiner Praxis in Watt und/oder an einem meiner Kurse."

www.martinaknufinke.ch