

Julian Baker

Terapia Bowena

Bezpieczna
terapia powięzi
jako skuteczna
metoda
eliminacji
ból



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Terapia Bowena

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska
RYSUNKI: Amanda Williams, Emily Evans
FOTOGRAFIE: Primal Pictures, Gil Hedley

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-513-9

Tytuł oryginału: *Bowen Unravelled*.
A Journey into the Fascial Understanding of the Bowen Technique by Julian Baker

Copyright © 2013, 2014 by Julian Baker. All rights reserved. No portion of this book, except for brief reviews, may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise – without the written permission of the publisher. For information, contact Lotus Publishing or North Atlantic Books.

First published in 2013 by
Lotus Publishing
Apple Tree Cottage, Inlands Road, Nutbourne, Chichester, PO18 8RJ and
North Atlantic Books
2526 Martin Luther King, Jr. Way
Berkeley, California 94704
USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

WSTĘP	11
1. POWIĘŻ	15
2. NOWE SPOJRZENIE NA ANATOMIĘ	23
3. TOM BOWEN, 1916-1982	35
4. RUCH BOWENA	45
5. STRONA PIERWSZA	59
6. STRONA DRUGA	67
7. STRONA TRZECIA	73
8. KOSTKA	79
9. PIERŚ	85
10. KOŚĆ OGONOWA	91
11. PRZEPONA I UKŁAD ODDECHOWY	101
12. ŁOKIEĆ	111
13. ŚCIĘGNA UDOWE	119
14. NERKA	129
15. KOLANO	135
16. MIEDNICA	143
17. BARK	161
18. STAW SKRONIOWO-ŻUCHWOWY	171
19. „NAPRAWIANIE” — PARADYGMAT REZULTATU	181
20. DLACZEGO TECHNIKA BOWENA DZIAŁA: EFEKT PLACEBO?	185
21. SKUTECZNE ROBIENIE NOTATEK: OBSERWACJE I WSKAŹNIKI KLIENTA I TERAPEUTY	189
22. WNIOSKI	195
ŹRÓDŁA	197

Dla Jane



PODZIĘKOWANIA

Przez ostatnie kilka lat miałem niewiarygodne szczęście prowadzić dysekcje z uwzględnieniem powięzi za zgodą Imperial College of Medicine pod czujnym i wspierającym okiem profesora Ceriego Daviesa i oazy cierpliwości, manager oddziału ludzkiej anatomii, Rachael Waddington. Ich pomoc, rady i przyjaźń są nieocenione i wiele zdjęć dysekcji w tej książce pojawia się dzięki uprzejmości Wydziału Ludzkiej Anatomii Imperial College of Medicine w Londynie.

Jestem również wdzięczny za niezwykłą hojność nieznanych dawców i ich rodzin, których niewiarygodny dar w postaci ich ciał umożliwia zrozumienie technik takich jak technika Bowena. Przygotowanie tych ciał jest sztuką samą w sobie, a Lee Dennis jest, moim zdaniem, niekwestionowanym mistrzem. Jego umiejętności, nieograniczona pomoc i wsparcie w ciągu ostatnich kilku lat znacznie ułatwiły mi dysekcje, za co jestem do zgonnie wdzięczny.

Zbyt wielu ludzi, by ich tu wymieniać, stawiało mi wyzwania, wspierało mnie, walczyło ze mną i przynosiło mi kawę; bardzo wam dziękuję i mam nadzieję, że ta książka was nie zawiedzie.

WSTĘP

Techniki Bowena zaczęto po raz pierwszy nauczać w 1993 roku w Wielkiej Brytanii i od tamtej pory zakorzeniła się w umysłach terapeutów medycyny niekonwencjonalnej w całej Wielkiej Brytanii i w reszcie Europy. Gdy w 1992 roku wróciłem z powrotem do Wielkiej Brytanii po pięciu latach mieszkania w Australii, byłem przekonany, że odkrycie techniki Bowena zmieni sposób, w jaki myślimy o ciele i jak je leczymy. To było, mówiąc delikatnie, trochę ambitne i później nastąpiły dwa lata harówki. Pomimo dwóch kursów przeprowadzonych w 1993 roku zainteresowanie było słabe, a żar przekonania nie za bardzo rozpałił płomień zainteresowania. Jedynym atutem był artykuł Jane Alexander, który ukazał się w *Daily Mail* w kwietniu 1994 roku: wywołał on ogromną reakcję, skontaktowało się z nami ponad dziesięć tysięcy osób, które chciały dowiedzieć się o leczeniu lub szkoleniu.

Rozpoczęła się moja pełnoetatowa praca z techniką Bowena, która trwa od tamtej pory. W 1998 roku razem z moją partnerką, Louise Atwill, podzieliliśmy firmę i ludzi, z którymi pracowaliśmy, zyskaliśmy nowy rodzaj wolności, a ja ruszyłem z techniką Bowena w innym kierunku. Wcześniej technika znajdowała się na alternatywnym końcu rynku medycznego, z niewielkim naciskiem na anatomiczną argumentację czy naukowe zrozumienie tego, jak może działać technika Bowena. Nadal ucząc oryginalnej formy techniki, postanowiłem wziąć za cel główny sektor opieki zdrowotnej i próbowałem informować dyplomowanych fizjoterapeutów i lekarzy o roli, jaką może odegrać technika Bowena. Poza tym musiałem dokładniej zgłębić anatomię ludzkiego ciała oraz sprawdzić wysnute wcześniej wnioski o tym, co się dzieje lub nie i co jest możliwe.

W 1991 roku poznałem Hansa Thijssena, niesamowitego masażystę i terapeutę intuicyjnego, który wprowadził mnie w to, jaką rolę odgrywa powięź w pracy z ciałem, a w szczególności w to, jak fizjoterapia może wpłynąć na ten niesamowity materiał. Gdy człowiek rozpoczyna konkretną drogę, czasem ciężko jest dostrzec, co czeka za zakrętami; ja z pewnością mogę powiedzieć, że pewne kluczowe osoby wpłynęły na to, jak zmieniło się moje zrozumienie i jak ono nadal ewoluuje. Hans był taką kluczową osobą w tym, co miało nastąpić.

W 2002 roku skontaktowała się ze mną neurofizjoterapeutka Michelle Marr. Chciała wypróbować technikę Bowena, by zbadać, jak może wpłynąć na elastyczność ścięgien udowych i jako część swojej pracy magisterskiej przygotowała pierwszą dokładną analizę działania techniki Bowena. Jej ogromna wiedza i doskonała umiejętność wyjaśniania od tamtej pory nieustannie mnie inspirują; nasze wspólne badania powięzi i tkanki łącznej – poprzez dysekcję, czytanie i gorące debaty – pchnęły mnie naprzód, personalnie i intelektualnie, w sposób, jakiego sobie wcześniej nie wyobrażałem. Mogę uczciwie powiedzieć, że bez niej nie byłbym tu, gdzie dzisiaj jestem.

Niedawno miałem ogromne szczęście pracować z szalonym profesorem Gilem Headleyem. Gil dzieli swój czas pomiędzy dom na Florydzie, gdzie uczy swoje dzieci, i latanie po Stanach Zjednoczonych (i raz w roku do Wielkiej Brytanii), gdzie prowadzi niesamowicie inspirujące warsztaty, które z różnej perspektywy prezentują, jak i dlaczego ciało robi to, co robi. Gil pokazuje, że ciało składa się raczej z warstw niż z części, a jego pasją jest opieranie się ustalonym podglądom i szukanie innych sposobów patrzenia na świat i na ciało. Jest zabawny, ciepły i ujmujący w stosunku do wszystkich, których spotka, a tego, czego nie wie o ciele, nie warto wiedzieć. Nikt z uczestników warsztatów Gila nigdy nie spojrzy już na pracę z ciałem, na świat ani na samego siebie w ten sam sposób, łącznie ze mną. To Gil zainspirował mnie do mojej podróży przez proces dysekcji i pozwolił mi znaleźć odpowiedzi oraz kierunek mojej pracy, a także moje miejsce na świecie. Bycie z Gilem oznacza dla mnie śmiech i radość, niezwykle cenię sobie jego nieustanną przyjaźń i porady.

Tom Myers to kolejna inspirująca postać, z którą odbyłem wiele dyskusji i debat; powiedział kiedyś coś mniej więcej takiego: „Co pięć lat musisz uświadomić sobie, że wszystko, co do tej pory zrobiłeś, to bzdura, wyrzucić to i zacząć od nowa”. Tom udzielił mi dobrej lekcji, która pokazuje, że to, co może obrazić jedną osobę, dla drugiej jest wyzwaniem. Jestem wdzięczny za ogień, który pode mną wzniecił.

Pomimo że nie zamierzam wylewać dziecka z kąpielą, zmiany, które we mnie zaszły były ogromne, a moje ryzykowne działania jeszcze większe. Nie

jestem uczonym, nie mam wyższego wykształcenia ani akademickich kwalifikacji. Rzuciłem szkołę w wieku 16 lat i zostałem terminatorem kuchacza. W pocie czoła pracowałem w różnych rangach w piekielnych kuchniach w całym Londynie. Gotowanie to trudna gra, ale również niezwykle realne i emocjonalne środowisko. Czujesz, z czym pracujesz i nie mam wątpliwości, że dało mi to mocną podstawę, aby później w życiu być w stanie wyczuwać zmieniające się pod moimi palcami faktury, gdy próbuję zmieniać ciało. Pozwoliło mi to również podejść do anatomii i badania struktury bezstronnie, bez uformowanego zrozumienia i bez przywiązania do żadnej konkretnej szkoły myśli.

Z mojej czasami dziecinnej perspektywy stare i od dawna akceptowane paradygmaty nie zawsze miały sens, więc pytałem: „Dlaczego?”. Często przedstawiane są nam fakty, które, jak się wydaje, powinniśmy zaakceptować jako pewnik po prostu dlatego, że „tak jest”. Kwestionuję ten pogląd za każdym razem, gdy wydaje się oczywiste, że istnieje inny sposób myślenia. Wielu ludzi w pewnym wieku słyszy, że nic nie można zrobić z ich bólem lub dolegliwościami, ponieważ to „taki wiek”. Czy to prawda? Wątpię.

Moje spojrzenie i podejście przez lata, przynajmniej, czasami były konfrontacyjne i zawzięte, a w moim naiwnym pragnieniu przepchnięcia moich poglądów, przekonań i teorii prawdopodobnie obraziłem i zraziłem do siebie niektórych ludzi. Mam jednak nadzieję, że jednocześnie udało mi się przebić przez pewne mgliste teorie i przekazać idee, które być może zainspirowały i sprowokowały innych. Czas i nekrologi pokażą.

Celem tej książki jest wyjaśnienie pewnych mitów i błędnych koncepcji, które przez lata narosły wokół techniki Bowena. Jednocześnie pragnę przedstawić technikę Bowena jako wiodącą i najskuteczniejszą dostępną terapię tkanek łącznych. Można tego dokonać, jedynie mówiąc tym samym językiem i używając tych samych określeń, których tradycyjnie używa się w terapiach oficjalnych i alternatywnych na całym świecie.

Dyskusja, argumenty i pytania są mile widziane. Tych brakuje w medycynie alternatywnej od zbyt dawna i jeśli mamy być traktowani poważnie, musimy nieustannie dokonywać samooceny, rozwijać się i kwestionować własną akceptację tego, co robimy. Męczy mnie, gdy ciągle widzę wyszydzenie i umniejszanie znaczenia ważnych i skutecznych podejść terapeutycznych tylko dlatego, że dostosowują się do ustalonego spojrzenia. Jestem otwarty na ogólne promowanie terapii alternatywnych, a szczególnie techniki Bowena, jako realnego i użytecznego dodatku dla zdrowia i dobrego samopoczucia w całym kraju.

imperatywem, by ustalić pewien wspólny wątek, który występuje w praktyce noszącej imię Bowena. Jeśli chodzi o mnie, jeśli coś nie nosi nazwy Bowena, to nie jest terapią Bowena, bez względu na to, jak bardzo ludzie chcą się wywindować na tej nazwie. Dlatego ważne jest dla nas, abyśmy zdecydowali się na coś, na co wszyscy się zgodzimy, gdy będziemy mówić o terapii, technice lub metodzie znanej jako Bowen.

Dociera do mnie, że istnieją cztery elementy, które tworzą i definiują Bowena: sam wyraźny ruch Bowena, stopery, przerwy oraz koncepcja niełączenia powyższej metody z innymi. Bardziej szczegółowo zdefiniujemy je w późniejszym rozdziale, ale powód kryjący się za tymi stwierdzeniami wart jest przeanalizowania w tym miejscu. Większość ludzi, którzy obserwowali tego człowieka, zgadza się, że pracował z niektórymi z nich lub wszystkimi elementami. Wygląda na to, że nawet w najbardziej „kreatywnych” interpretacjach Bowena wszystkie te elementy są do pewnego stopnia obecne.

Te elementy definiują miejsce, w którym możemy teraz podjąć decyzję, jak daleko możemy odejść, jednocześnie wciąż mając związek z tym, od czego wychodzimy. To związek, który w niektórych przypadkach został rozciągnięty do granicy wytrzymałości. Na mój gust, jeśli praktyczne podejście obejmuje serię ruchów, zawiera przerwy i stopery i zniechęca lub nie pozwala na mieszanie z tymi ruchami innych podejść, to jest to Bowen; jeśli nie, to nawet jeśli istnieją jakieś podobieństwa, nie mają związku.

ZAAWANSOWANA METODA BOWENA

W zakresie czterech elementów, które definiują Bowena, istnieje nieograniczony potencjał dla wykonywania ruchów praktycznie na całym obszarze ciała. Każdy, kto odbywa kurs w moim college'u, otrzymuje serię zabiegów, które służą jako przykłady tego, co można robić. Przykłady nie są wyczerpujące i jeszcze pozostaje wiele do odkrycia.

W miarę kompetentny terapeuta z umiejętnościami czytania ciała i z pojęciem o anatomii powinien być w stanie rozsądnie rozwinąć różne opcje leczenia przy użyciu elementów terapii Bowena jako wskazówek. Sam Bowen powiedziałby swoim uczniom, że to, co im pokazuje, to tylko ułamek tego, co jest dostępne. Według jego córki Heather, Bowen wracał do domu i studiował książki anatomiczne, aby odkryć, co robił źle z klientami. To sugeruje pracę w toku, a nie kompletny produkt.

Wydaje się jednak, że są tacy, którzy sugerują, iż nauczenie się przez doświadczonego nauczyciela więcej ruchów i zabiegów pozwala na zdefiniowanie ich jako „bardziej zaawansowaną technikę Bowena”. Ale to niemożliwe, tak jak powietrze nie może być „bardziej zaawansowane”. Ta myśl służy tylko wykorzystywaniu łatwowiernych. Oczywiście istnieją pewne wskazówki dotyczące tego, jak zmieniać podstawową pracę, aby dopasować sposób leczenia, co ma swoje źródło w dokładnej znajomości podstaw i konsekwentnym ich stosowaniu. Ale to nie nadaje tytułu. Spotkałem ludzi, którzy sami sobie nadali tytułu mistrza terapii Bowena! Ten wzniosły tytuł sugeruje poziom nauki, wiedzy i jej stosowania, do którego aspiruję w wybranej przeze mnie terapii, ale zdecydowanie nie tytuł, który sam bym sobie nadał.

Zaintrygowany, zgłębiam te szczyty wiedzy o technice, którą stosuję od 20 lat, aby zdobyć wglądy, które mi umknęły. Niestety spotykam ludzi, którzy choć bez wątplenia są chętnymi i zdolnymi terapeutami, nie dostrzegają ironii ich tytułu. Zapytani, dlaczego coś robią, ludzie, którzy od jakiegoś czasu uczą terapii Bowena, odpowiadają: „Bo Tom Bowen tak powiedział”. To nie jest odpowiedź, której udzieliłbym ja lub którykolwiek z moich nauczycieli; obraża ona inteligencję pytającego.

Jeśli potrafimy zrozumieć, że dodanie większej ilości ruchów jest trochę naiwne, jak mamy posuwać się naprzód? Częstym błędem początkującego jest stosowanie większej ilości zabiegów, niż to naprawdę potrzebne. Ścigając ból w ciele, poszukując nieuchwytniej recepty na wszystko, świeżo upieczony terapeuta Bowena, bardziej przyzwyczajony do poświęcania czasu i energii na leczenie klienta, wpada w szal zabiegów, dodaje ich coraz więcej, aż klient nie może już tego znieść. Jest to prawda w przypadku ludzi, którzy w jakiś sposób czują się winni, że nie oferują tego, co postrzegają jako „warte pieniędzy”. Więcej ruchów równa się lepszy sposób leczenia, prawda? Nie zawsze i z pewnością nie w przypadku techniki Bowena – zaawansowany uczeń powinien być redukcjonistą.

Tom Bowen słynął ze swojej zdolności do prawie natychmiastowego „dostrzegania”, gdzie leżą kluczowe braki równowagi. Podczas zabiegów trwających zaledwie kilka minut stosował lekkie ruchy, a następnie opuszczał pomieszczenie. Po powrocie ponownie oceniał i często wysyłał klienta do domu po wykonaniu zaledwie kilku ruchów. Zaintrygowany klient często opuszczał pomieszczenie z takim samym bólem, z jakim przyszedł. Jednak w ciągu kilku dni ból po prostu zniknął, a problem się rozwiązywał.

DUŻO WIĘCEJ RUCHÓW, ALE NIE ZAAWANSOWANYCH

To klucz do postępów. Element zaawansowania nie bierze się z terapii w formie ruchów, ale z rozwoju terapeuty, który musi zbudować swoje doświadczenie, zmysł dotyku oraz umiejętność słuchania i obserwowania. Większości można się nauczyć, następnie można podać przykłady, jak leczyć dokładnie to, co widzimy. Więcej ruchów? Cóż, mam stajnię tysięcy ruchów Bowena, żadnego z nich nie znalazłem w mistycznej szufladzie, o której zapomniałem, wszystkie one pochodzą z pracy z klientami i uczniami oraz dawania przykładów podczas nauczania. Jeśli terapeuta może osiągnąć to, co potrzebne za pomocą mniejszej liczby ruchów, ale z lepszym wyglądem, to naprawdę dociera do źródła tego, o co chodziło samemu Tomowi Bowenowi.

ŁĄCZENIE — ZASADY TERAPII BOWENA I PŁASZCZYZNA POROZUMIENIA

Jednym z najszerzej omawianych, a w niektórych przypadkach kontrowersyjnych aspektów terapii Bowena jest argument, czy łączyć technikę Bowena z innymi terapiami czy nie. Co więcej, jest pewien punkt, do którego można zmienić technikę Bowena, nim stanie się czymś innym. Ważne jest, aby zacząć od zrozumienia, że technika Bowena jest sposobem leczenia, który jest stosowany i akceptowany na całym świecie oraz praktykowany przez tysiące ludzi. Dlatego czuję, że musimy zdefiniować, czym jest to, co nazywamy techniką Bowena i ustalić, że zamierzamy zachować kształt tej definicji, jeśli w ciągu następnych 10 lat ma istnieć oddzielna terapia zwana techniką Bowena. Dlatego też definicja musi pochodzić od tego, co postrzegamy jako spojrzenie większości. Czym jest to, co robi większość terapeutów Bowena i jak uczeni byli ci ludzie?

Natura argumentu ma niewiele wspólnego z Tomem Bowenem. Możliwe, że to, co robimy, w niewielkim stopniu przypomina to, co on robił 30 lat temu i choć byłoby to smutne, nie tak to rozumiem. Nawet jeśli by tak było, terapia, którą obecnie tysiące ludzi nazywają terapią Bowena, musi być osadzona w pewnego rodzaju strukturze, którą można zidentyfikować bez względu na to, co było robione wiele lat temu przez jednego człowieka.

Możemy zwrócić się do pewnej wiedzy, którą mamy na temat sposobu działania Toma Bowena, sprzężonej z treścią szkolenia największych szkół nauczających techniki Bowena na całym świecie i znaleźć coś, co większość z nas rozpozna i będzie się mogła do tego odnieść. Co najważniejsze, przeciętny

Kowalski szukający leczenia metodą Bowena będzie pewny tego, że to, co znalazł w Internecie o terapii Bowena, to to, co prawdopodobnie otrzyma, gdy zwróci się do kliniki reklamującej leczenie metodą Bowena. Gdy w restauracji zamówię stek, a otrzymam talerz marchewek, będę słusznie urażony, nawet jeśli kucharz nazywa marchewki stekiem i uważa, że marchewki są lepsze od steku. Możesz nałożyć świni siodło, ale to nie uczyni z niej konia.

Nie mam wątpliwości, że będą tacy, którzy nie zgoda się z moimi stwierdzeniami, ale zauważ, że większość tych ludzi to ci, którzy i tak nazywają swoją technikę inaczej niż techniką Bowena lub nazywają siebie zaawansowanymi. W kolarstwie nazywane jest to „draftingiem”: jechaniem bezpośrednio za kimś, aby jechać w jego cieniu aerodynamicznym.

Istnieją cztery elementy, które bardzo wyraźnie definiują technikę Bowena:

1. Ruch – nie gwałtowny i nie brzdęknięcie, ale rozwijający się, który marszczy skórę i leżące niżej tkanki. Ruch ma stosunkowo lekki nacisk, nie używa się głębokiego ani przedłużającego się nacisku. Jeśli ruch jest bolesny dla klienta, terapeuta źle stosuje technikę Bowena.
2. Stopery – konkretne miejsca, które wykorzystują potencjalną energię struktury omówioną szczegółowo w innym miejscu w tej książce.
3. Przerwy – krótkie pauzy, których zadaniem jest umożliwienie nastąpienia odpowiedniej reakcji w organizmie. Kluczowe elementy techniki Bowena, przerwy, powinny trwać przynajmniej dwie, trzy minuty.
4. Żadnych innych terapii – w tej kwestii Tom Bowen był bardzo konkretny. „Nie idź do nikogo innego” to rada i teoria, którą przez lata przetestowało wielu terapeutów i klientów.

Te cztery elementy jasno definiują, czym jest technika Bowena i co nią nie jest. Daleko jej do ograniczającego i kontrolującego edyktu, właściwie jest bardzo wyzwalająca przez to, czego nie mówi, a co robi.

Pierwsze trzy elementy zostały opisane w innych częściach tej książki, ale to numer cztery zdaje się wywoływać najwięcej kontrowersji i oporu. Terapeuci, a poznałem ich setki, którzy mówią, że robią „Bowena”, ale robią to „inaczej” lub „lepiej”, to ogólnie ci, którzy nauczyli się wielu terapii i obserwują dobre rezultaty po większości lub wszystkich z nich. Dlatego następnym krokiem jest stworzenie mieszanki tych sposobów leczenia, które dają wspaniałe rezultaty, uszczęśliwiają klienta i dają terapeutcie zajęcie i uczucie, że oferuje dobrą wartość. Mogę szczerze powiedzieć, że zupełnie nie mam z tym problemu. Trochę refleksologii, masaż, kilka ruchów Bowena tutaj,

a tam odrobina kręgarstwa. Jeśli to działa, kontynuują. Chodzi mi tylko o to, że to jednak nie jest technika Bowena. Jeśli to nie podlega pod zakres Bowena, nie jest rozpoznawane jako to, co tysiące ludzi na całym świecie nazywa techniką Bowena i nie będzie tym, co klient wyszukał jako tę technikę i czego się spodziewał, gdy umawiał się na wizytę. Nawet przez chwilę nie sugerowałbym, że nie może lub nie powinien łączyć techniki Bowena z czymś, co mu się podoba, ale po prostu, gdy ktoś to robi, powinien szanować technikę, innych ludzi stosujących tę technikę i klienta, który płaci za leczenie, i informować, co tak naprawdę robi. W przeciwnym wypadku jest to zarówno mylące, jak i trochę nieuczciwe.

Technika Bowena łączona z jakąkolwiek inną fizjoterapią, jakkolwiek skuteczną, pomocną czy inspirującą, po prostu nie jest techniką Bowena. Łączenie nie czyni terapii mniej ważną, po prostu odchodzi od definicji tego, co jest powszechnie akceptowane jako technika Bowena. Pomimo tego jest wiele teorii, zastosowań i podejść, które obejmują zrozumienie techniki i dają możliwość niezwyklej różnorodności i kreatywności podczas jej stosowania. Przykładowo mogłem nauczyć się akupunktury, kinezylogii i techniki Bowena. Sprawdzam mięśnie pod kątem braku równowagi w meridianach, następnie szukam konkretnych punktów akupunktury i stosuję na tym obszarze ruchy Bowena, by rozwiązać problem. Czy łączę i wychodzę poza definicję techniki Bowena? Cóż, jeśli sprawdzimy zasady, zastosowałem ruch po stopach, zrobiłem przerwę i nie wykonałem żadnej innej fizjoterapii, więc odpowiedź brzmi: nie – to wciąż technika Bowena, tylko z pewnymi elementami diagnozy i oceny.

ZMIANA ZASAD

W przypadku wielu terapeutów uczeniu się techniki Bowena towarzyszy dość sztywna formuła: istnieją pewne zabiegi z konkretnymi ruchami w wyraźnie zdefiniowanych sekwencjach. Mówi się im, że to jedyny sposób, by stosować zabieg i w końcu nauczą się „zaawansowanych” ruchów, które wywodzą się od początkowych sztywnych sekretów. Dodatkowo mówi się im, że jeśli zejda z wyznaczonej drogi, będą „robić źle” – strach jest wspaniałym narzędziem kontroli! To nie jest kwestia kierunku. Bowen nie trzymał się sztywno serii zabiegów, ale podchodził do pracy z perspektywy znalezienia problemu lub braku równowagi, pozbycia się go i pozwolenia ciału, aby się uporządkowało

i dokonało zmian. Nieustannie poprawiał i odrzucał idee, więc jest prawdopodobne, że jego praca dzisiaj byłaby radykalnie inna niż 50 lat temu.

Jednak kurs szkolący wymaga struktury, ta struktura może być sprawdzona i zduplikowana, aby stworzyć standard dziedziny i rozpoznawalny sposób pracy. Ale zabiegi, których początkowo uczeni są wszyscy studenci, to coś więcej niż dobre przykłady tego, jak pasuje do siebie cała zasada przynoszenia ulgi tkance miękkiej. Jedno z moich najważniejszych powiedzonek brzmi: „Technika Bowena to system pracy z ciałem, a nie seria zabiegów!”. To pomaga podsumować ogromną różnicę pomiędzy mną a innymi nauczycielami techniki Bowena – i to jest naprawdę wielka różnica. Gdybym trzymał się oryginalnych zabiegów z być może tuzinem dodatkowych dołożonych na dokładkę jako część mitycznego „zaawansowanego” kursu, to w ciągu bardzo krótkiego czasu skończyłyby mi się pomysły na sposoby leczenia i narzucone mi parametry zanudziły by mnie na śmierć. Niektórzy ludzie już tego doświadczają.

Zamiast tego nauczam studentów, że przede wszystkim musimy rozwijać się jako osoby pracujące z ciałem:

- Musimy nauczyć się patrzeć na ciało i widzieć, gdzie odbywają się ruchy, gdzie istnieją ograniczenia i skąd pochodzą.
- Musimy wyczuwać zmiany w tkankach.
- Musimy obserwować zmiany w mięśniach i skurcze w tkance łącznej oraz wzorce ruchu.
- Musimy pracować kreatywnie, gdy ciało się zmienia.

Jeśli uda nam się rozwinąć te umiejętności, to ruchy, które wykonujemy, bez względu na rodzaj terapii, prawdopodobnie będą skuteczne. W technice Bowena po prostu nie ma zaawansowanych ruchów – to sprzeczność. Niemniej jednak istnieją zaawansowani terapeuci i każdy może dokonać postępu bez potrzeby uczenia się innego zabiegu.

Istnieją pewne wskazówki i zasady, do których należy się stosować, aby być w stanie łączyć i dopasowywać zabiegi, a pierwszą rzeczą jest dokładne nauczenie się podstaw. Piękno techniki Bowena polega na tym, że nawet na początkowych etapach uczniowie bardzo szybko uzyskują doskonałe rezultaty. Chociaż jest to satysfakcjonujące, późniejszy etap, podczas którego uzyskujemy te same rezultaty, wykonując o połowę mniej pracy, jest jeszcze bardziej ekscytujący. Bardziej interesują mnie rozwijający się intuicyjni i kreatywni terapeuci pracujący z ciałem niż trenowanie małą.

ROZDZIAŁ 10

Kość ogonowa

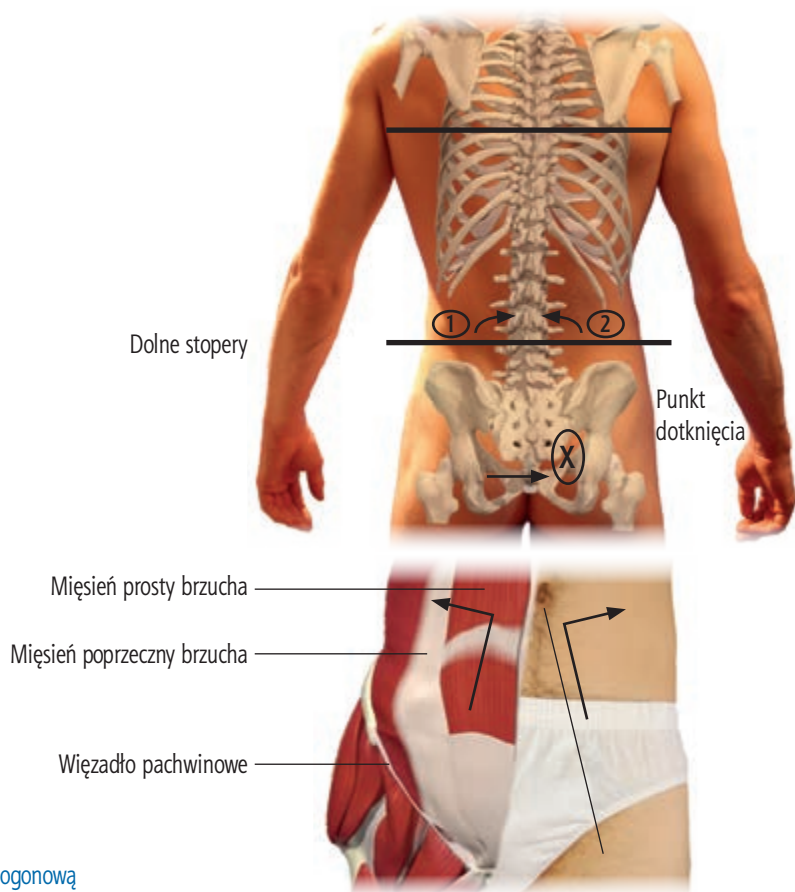
Jeden z najmniejszych i najprostszych ruchów w terapii Bowena, ruch kości ogonowej, dociera do sedna wielu problemów, z którymi spotykają się lekarze oraz terapeuci medycyny alternatywnej w całym kraju.

Stres to słowo używane regularnie (czasami zbyt często) przez ludzi, aby opisywać fizyczne i emocjonalne napięcia, które otaczają ich codzienne życie. Presja w pracy, presja pieniędzy, napięcia związane ze związkami, nastolatkami, miejscami parkingowymi i sąsiadami – można wymieniać bez końca i ktoś gdzieś się tym stresuje. Jednak co oznacza to słowo? Jeśli myślimy o strukturach takich jak mosty albo wsporniki, są one narażone na takie napięcia, że bez dodatkowego wsparcia albo siły ostatecznie by runęły. Ten sam sposób rozumowania możemy zastosować w przypadku ludzkich dolegliwości. Praca w nerwowej atmosferze może być taką pracą, w której wymaga się osiągnięć na konkretnym poziomie. O ile wszystkie wspierające struktury znajdują się na miejscu, taka presja może być bardzo przyjemna i motywująca. Jednak gdy brakuje personelu i zasobów, aby wykonywać pracę skutecznie, ta sama presja stanie się niezwykle stresująca.

Autonomiczny układ nerwowy (AUN) posiada dwie gałęzie: układ współczulny i układ przywspółczulny. Układ, który przekazuje reakcję stresową – współczulny – jest bardzo ważny i działa jako ratownik. O układzie współczulnym często mówi się jako o układzie uciekaj lub walcz, który przekazuje gwałtowne zmiany w układach organizmu, kiedy potrzeba natychmiastowych zmian energii.

Gdybyśmy po drodze do lokalnego sklepu spotkali niedźwiedzia grizzly, musielibyśmy szybko wezwać jakieś zasoby, by pomogły nam uporać się z sytuacją. Gdybyśmy mieli zamiar uciekać, potrzebowałibyśmy gwałtownego

dostępu do energii. Pochodziłaby ona głównie z naszego układu trawiennego, który konsumuje do 25% energii ciała. Nasze jelita mogą więc być wypełnione płynem i krwią, aby pozbyć się niestrawionego pokarmu, z nieuniknionymi konsekwencjami! Musielibyśmy również przekierować krew, aby zaopatrzyć główne grupy mięśni, odprowadzić krew ze skóry i tkanek obwodowych (to również pomoże kontrolować krwawienie w przypadku urazu) i wydzielić adrenalinę, aby uśmierzyć ból, którego możemy doświadczać, oraz przyspieszyć tętno. Możemy również zacząć zamykać układ odpornościowy i rozrodczy, ponieważ żaden z nich nie jest potrzebny do krótkotrwałego przetrwania, a konsumuje dużo potrzebnej energii.



Zabieg na kość ogonową

Dzięki tym zmianom możemy walczyć, uciekać lub ogólnie próbować poradzić sobie z niedźwiedziem bardziej skutecznie, czym zwiększamy swoje szanse na przetrwanie. Wszystko pięknie i ładnie. Jednak gdyby źródło naszego stresu było mniej bezpośrednie, ale niemniej jednak było przyczyną

ogromnej emocjonalnej traumy, objawy mogłyby być bardzo podobne. Każdy, kto doświadcza tego, co nazywamy stresem, może również cierpieć z powodu niestrawności, kołatania serca, częstych przeziębień i infekcji (zredukowanie reakcji układu odpornościowego), utraty libido, mrowienia w dłoniach (brak dostarczenia krwi do tkanek obwodowych) itd.

Wywodzący się z mózgu układ współczulny wychodzi z kręgosłupa i rozgałęzia się do prawie każdego narządu, naczynia krwionośnego i gruczołu potowego w ciele. Sięga nawet do końcówek maleńkich mięśni przyczepionych do włosów na twoim ciele. Kiedy jesteś naprawdę przerażony, twoje włosy stają dęba. Gdy aktywowane są części ciała, w których znajdują się te mięśnie, ale nie ma włosów, pojawia się gęsia skórka.

Już zajęliśmy się zasadą stoperów i ich zdolnością do magazynowania energii w obszarach gromadzenia się napięć. Kość ogonową można włączyć do systemu gromadzenia się napięć, zakładając, że jest to dobre miejsce równowagi dla naszej miednicy, a także miejsce przyczepu mięśni dna miednicy.



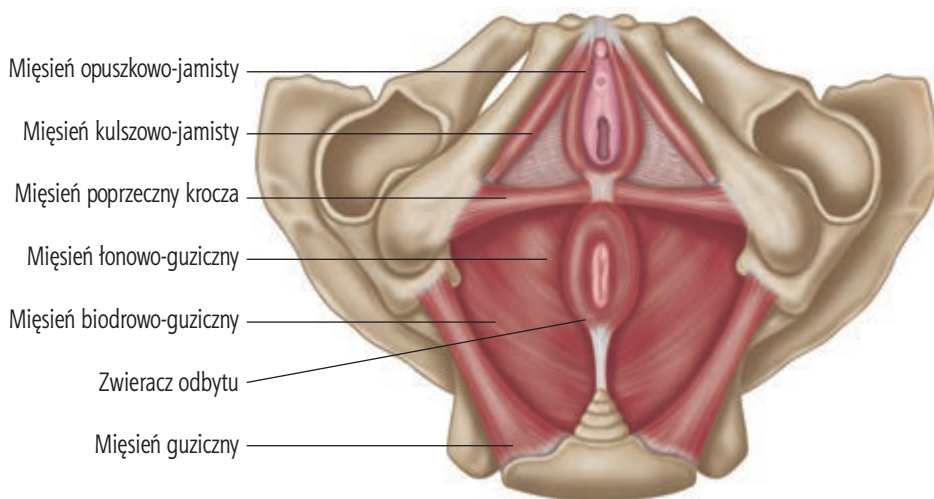
Kość ogonową można podzielić na trzy główne obszary problemów, które odpowiadają trzem istotnym obszarom. Ilustruje to diagram kołowy; strzałki wskazują na to, że choć te trzy części zostały oddzielone, nie powinny być uważane za oddzielne obszary, ale jako część całego systemu

CZYNNIKI MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWE

Z perspektywy mięśniowo-szkieletowej kość ogonowa jest punktem zaczepienia dna miednicy: wszystkie mięśnie dna miednicy są przyczepione lub mają powięziowy związek z kością ogonową. To oznacza, że wszelkimi problemami związanymi z dnem miednicy zajmiemy się w ramach tego zabiegu.

Warto pamiętać, że dno miednicy u mężczyzn ma taki sam układ mięśni jak u kobiet. Jednak czynnik pochwy, w połączeniu z rodzeniem dzieci, sprawia, że kobiety mają więcej problemów z dnem miednicy. U mężczyzn mięśnie dna miednicy przyczyniają się do funkcjonowania pęcherza, prostaty, a także erekcji penisa.

Kość ogonową można uważać za punkt równoważący dolne partie ciała – swego rodzaju wahadélko decydujące o tym, jak ustawi się reszta kręgosłupa. Jeśli chodzi o powięzi, połączenia w dolnej części kręgosłupa są jeszcze ważniejsze. Powięź piersiowo-lędźwiowa miesza się z kością ogonową i kością krzyżową, łączy się z powięzią dna miednicy i, u kobiet, z układem rozrodczym. Wszystkie one utrzymywane są w miejscu przez silne powięziowe połączenia z kością ogonową i kością krzyżową.

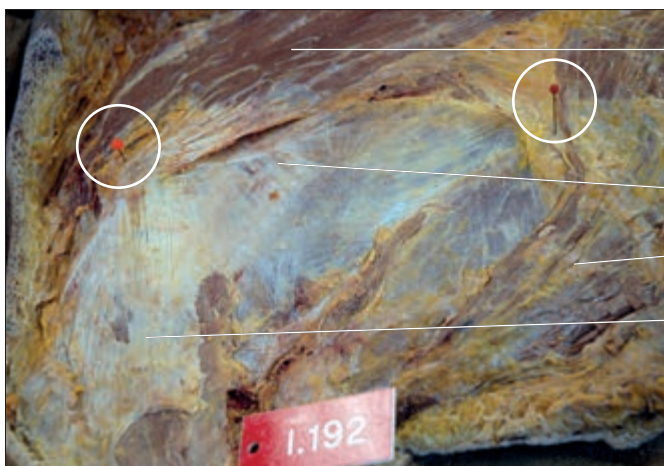


Z przodu mięśnie proste brzucha schodzą w dół, łączą się z przodem miednicy w miejscu kości łonowej i tworzą ciągłość z kością ogonową. Wskazówką są same nazwy mięśni dna miednicy: mięsień guziczny, mięsień łonowo-guziczny, mięsień biodrowo-guziczny itd.

ROZDZIAŁ 17

Bark

Staw barkowy jest najbardziej ruchomym stawem w ludzkim ciele. Głównie dlatego, że skoro jesteśmy jedynymi wyprostowanymi ssakami, nie potrzebujemy, aby nasze górne kończyny dźwigały naszą wagę. Jednak choć staw jest niezwykle ruchomy, jest jednocześnie potencjalnie kruchy i stosunkowo łatwo może ulec urazowi i przemieścić się, szczególnie podczas uprawiania pewnych sportów.



Mięsień czworoboczny

Mięsień podgrzebieniowy

Mięsień najszerszy grzbietu

Mięsień naramienny

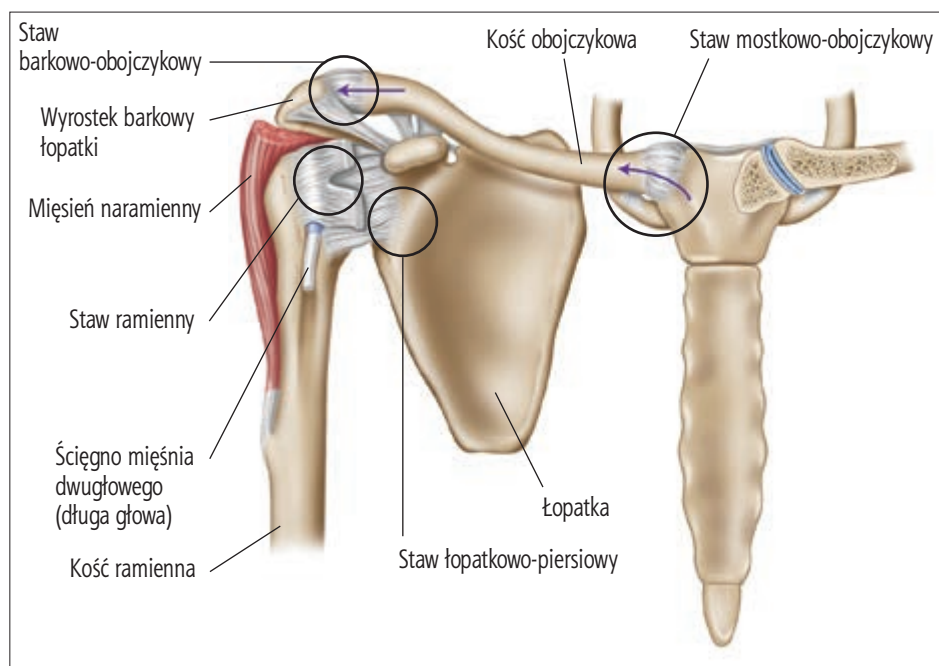
Zakreślone pinezki oznaczają górny i dolny kąt łopatki

Pod względem anatomicznym główną rolę, jeśli chodzi o ruch barku, odgrywa oczywiście mięsień naramienny, ale jeżeli chcemy odnieść sukces w pracy z problemami barków, musimy spojrzeć na ten mięsień w relacji z innymi przyczepami i strukturami kostnymi. Tradycyjne anatomiczne wyjaśnienie mięśnia naramiennego wskazuje, że przyczepiony jest on do dolnego kąta grzebienia łopatki, z mięśniem czworobocznym przyczepionym do

górną stronę grzebienia. To w rzeczywistości nie daje kompletnego obrazu: z perspektywy powięzi przyczepy mięśnia naramiennego i czworobocznego są bardziej bezpośrednie.

Trzy aspekty mięśnia naramiennego – dolny, środkowy i górny – dbają o różne funkcje ramienia, a mianowicie zginanie i prostowanie, zaś w obracaniu zaangażowane są mięśnie pierścienia rotatorów.

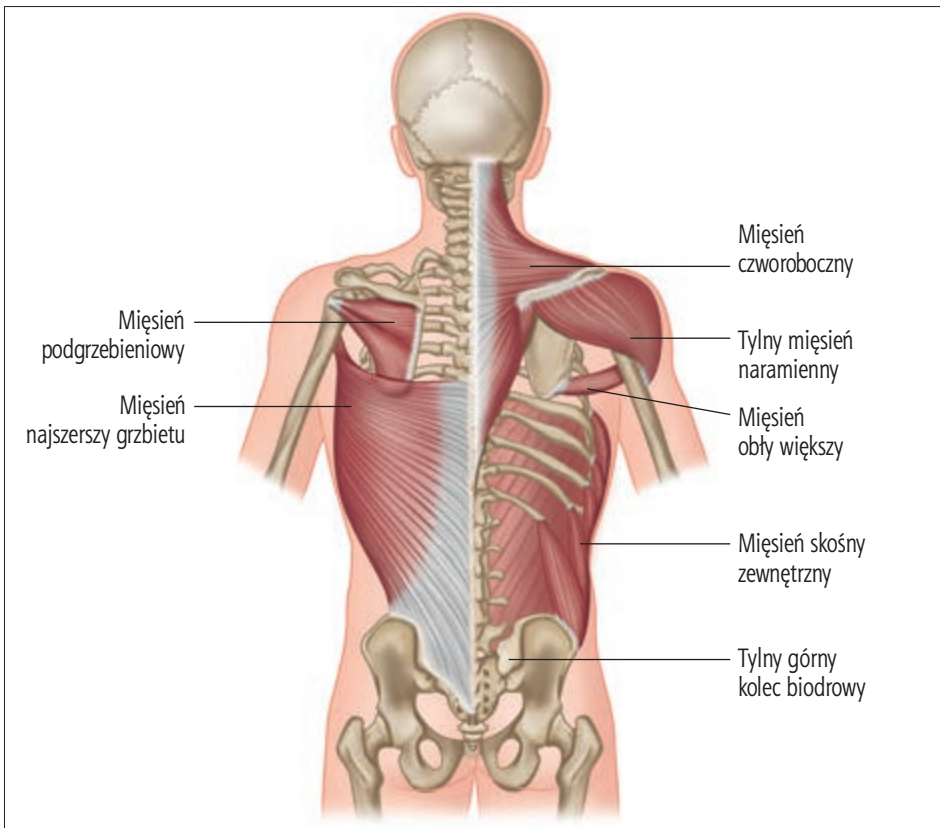
Oprócz tego, że łączy się z grzebieniem łopatki z tyłu, mięsień naramienny również przyczepiony jest do łopatki z przodu, na wyrostku barkowym łopatki, a nawet na przyśrodkowej krawędzi, ponieważ pod względem powięziowym mięsień łączy się z mięśniem podgrzebieniowym. Jak już widzieliśmy, powięź mięśnia naramiennego ma silny związek z mięśniem czworobocznym i dźwigaczem łopatki. Wszystkie one tworzą silne połączenie na górnym przyśrodkowym kącie łopatki. Dlatego ważne są ruchy „biedronki” wokół górnego przyśrodkowego kąta łopatki.



Konsekwencje tego sięgają daleko, ale podstawą jest zrozumienie, że oba barki są kompletną jednostką i tak trzeba się nimi zajmować. Ze względu na integralną naturę mięśnia czworobocznego rozmieszczonego wzdłuż całej górnej części pleców każdy ruch na jednej stronie, szczególnie wewnętrzne skrócenie barku, będzie miał wpływ na drugą stronę. Ponieważ duża część tego ruchu będzie przekazywana przez łopatkę, ruchy strony drugiej na grzebieniu

Łopatki są konieczne jako wstęp do jakichkolwiek ruchów wykonywanych na reszcie barku.

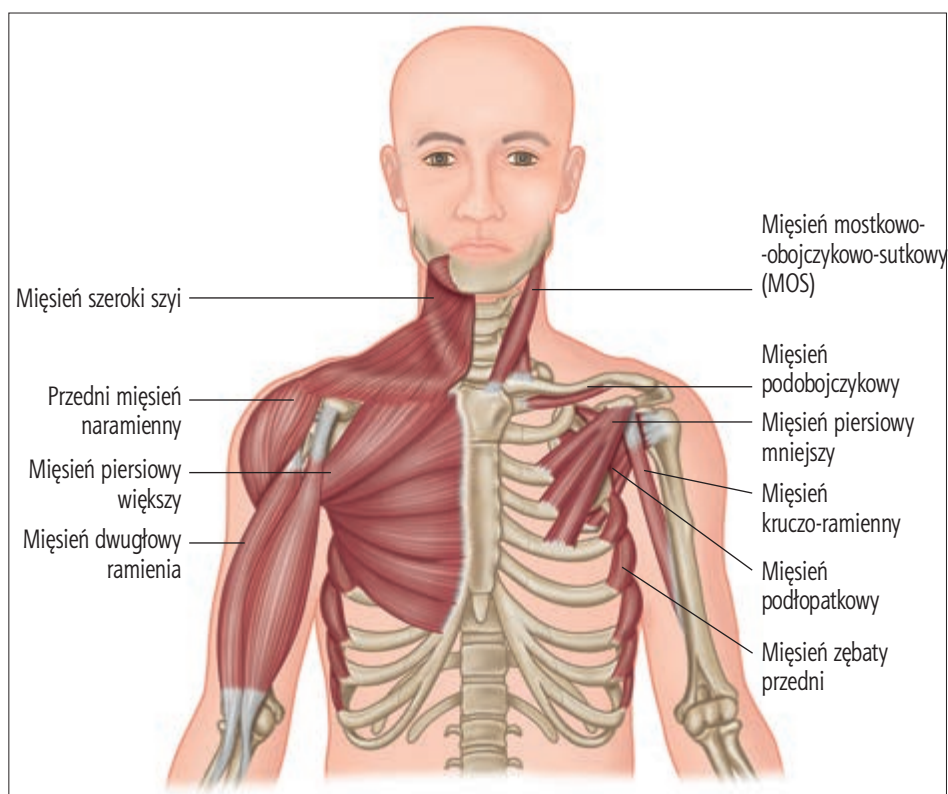
W niższej części ciała mięsień najszerzy grzbietu połączony jest z powięzią piersiowo-łędźwiową i grzebieniem kości biodrowej i działa jako potężny prostownik ramienia. Dlatego jeśli widzimy skróconą powięź w dolnej części pleców, skręconą lub przechyloną miednicę i/lub odpowiednio naciągnięte barki, wyraźnie istnieje potrzeba, aby zająć się dolną częścią pleców, zanim przejdziemy do reszty pracy z barkami: przypadek odnoszący się do początkowych ruchów, jeśli takie były.



Powierzchowne mięśnie pleców i barku

Z przodu ciała tradycyjne spojrzenie na mięsień piersiowy większy jako oddzielony od mięśnia naramiennego jest niezrozumiałe. Po dysekcji podział pomiędzy tymi dwoma mięśniami jest w najlepszym przypadku niewyraźny i bardziej właściwe byłoby nazywanie go „naramiennie-piersiowym”. Jedyny sposób, w jaki można je oddzielić, aby stworzyć tradycyjnie przedstawiany obraz, to przecięcie ich.

Dlatego z punktu widzenia napięcia to, co mamy, to mięsień naramienny i staw barkowy utrzymywane w ruchu pomiędzy mięśniem piersiowym z przodu a mięśniami przylegającymi do łopatki z tyłu. Żeby to wszystko jeszcze bardziej skomplikować (lub uczynić bardziej interesującym; to zależy od podejścia), mięsień najszerzy grzbietu łączy wewnątrz barku z dolną częścią pleców. To nadaje stabilność ruchom naszych barków, ale również sugeruje, że przy jakimkolwiek ograniczeniu w ruchu barków należy wziąć pod uwagę dolny odcinek kręgosłupa lub kość krzyżową. Mówię „wziąć pod uwagę” zamiast konkretnie stwierdzić, że należy je leczyć, jako że przypadek każdego klienta jest inny; to po prostu coś, co trzeba wziąć pod uwagę.



Przednie i piersiowe mięśnie barku

Przyczepy mięśnia naramiennego i obojczyka do wyrostka barkowego łopatki i przyczep mięśnia piersiowego większego do obojczyka tworzą synergiczne połączenie wokół całego barku. To oznacza, że istnieje wiele potencjalnych obszarów, które można rozważyć lub włączyć w leczenie problemów z barkami.

W sensie standardowej pracy z ciałem zabieg na barkach jest dość rewolucyjny, biorąc pod uwagę szybką skuteczność i prostotę ruchu. Tradycyjnie



Julian Baker – jeden z największych ekspertów w dziedzinie metody Bowena, powięzi i tkanki łącznej, dyrektor European College of Bowen Studies. Wyszkolił tysiące studentów na całym świecie.

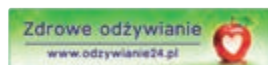
Technika Bowena zyskuje coraz większą popularność. To bezpieczna i bardzo efektywna terapia, która nie powoduje skutków ubocznych. Polega na wykonywaniu delikatnych ruchów kciukami i palcami na mięśniach, ścięgnach, więzadłach, powięziach oraz innych tkankach. Idealna dla każdego, bez względu na wiek i stan zdrowia. Może być stosowana również u niemowląt, a także małych dzieci, przy takich schorzeniach jak: kolka, refluks, wiotkość mięśni, zaburzenia połykania czy dysplazja bioderek. Jest pomocna przy bardzo ostrych dolegliwościach oraz w chorobach przewlekłych i neurologicznych. Stosowana profilaktycznie likwiduje każdy ból, zwiększa odporność oraz korzystnie wpływa na cały organizm. Jest praktykowana przez tysiące ludzi na całym świecie.

Dzięki terapii Bowena pozbędziesz się:

- rwy kulszowej, bólu kręgosłupa, pleców, kolan, karku,
- napięć całego ciała,
- chorób przewlekłych i neurologicznych,
- urazów sportowych,
- astmy i problemów z oddychaniem,
- bezsenności, zawrotów głowy i migren,
- nadciśnienia i przewlekłego zmęczenia,
- problemów z nerkami i zapalenia stawów,
- zgagi, refluksu, wrzodów.

Technika Bowena – manualna terapia na każdy ból

Patroni:



Cena 64,60 zł

ISBN: 978-83-8168-513-9

