

## Τι είναι;

Η τεχνική **Bowen** είναι μια μοναδική μορφή νευρομυϊκής επανόρθωσης. Λειτουργεί όχι μόνον μέσω του νευρικού συστήματος τόσο στο δομικό όσο και στο μυϊκό επίπεδο, αλλά και μέσω του λεμφικού και καρδιαγγειακού συστήματος. Είναι γνωστή για την αποτελεσματικότητά της τόσο σε εσωτερικές καταστάσεις όσο και στη μείωση του χρόνου αποκατάστασης.

Η τεχνική **Bowen** αποτελεί μια καινούρια έννοια όσον αφορά τις θεραπευτικές αγωγές, από την άποψη ότι δεν προέρχεται, ούτε μοιάζει με καμία άλλη μέθοδο θεραπευτικής αγωγής.

- Η έλλειψη ευθυγράμμισης συχνά διορθώνεται. Ωστόσο δεν γίνονται χειρισμοί των αρθρώσεων ή των οστών όπως στη χειροπρακτική.
- Οι μυϊκές εντάσεις απελευθερώνονται και αποκαθίσταται η φυσιολογική λεμφική ροή. Ωστόσο οι μύες δεν πιέζονται όπως στο μασάζ.
- Οι μεσημβρινοί επιδεικνύουν άμεση βελτίωση. Ωστόσο η τεχνική δεν βασίζεται στους μεσημβρινούς και δεν θυμίζει βελονισμό ή πιεσοθεραπεία.
- Οι εσωτερικές ψυχολογικές μετατοπίσεις είναι συχνό φαινόμενο. Ωστόσο δεν είναι απαραίτητο να προκληθεί συναισθηματική ανταπόκριση όπως στις θεραπείες νου-σώματος.
- Σχεδόν όλοι οι δέκτες αναφέρουν ότι βιώνουν μια ευχάριστη, χαλαρωτική κατάσταση και μια βαθιά αίσθηση ευεξίας και άνεσης.

## Πώς λειτουργεί;

Υπάρχουν διάφορες θεωρίες που προσπαθούν να ρίξουν φως στον τρόπο λειτουργίας της Τεχνικής Bowen. Σύμφωνα με μία από αυτές το Bowtech διεγείρει τους αισθητικούς ιδιοϋποδοχείς, τις αισθητήριες ίνες στα άκρα του περιφερικού νευρικού συστήματος, ενθαρρύνοντας έτσι το σώμα να ευθυγραμμισθεί και να επανέλθει στη φυσική του κατάσταση υγείας. Οι αισθητικοί ιδιοϋποδοχείς παρέχουν στο σώμα την αντίληψη θέσης και κίνησης.

Τα άκρα του νευρικού περιφερικού συστήματος περιέχουν μία ποικιλία υποδοχέων, που είναι τοποθετημένοι μέσα στον συνδετικό ιστό, στους μύες, στους τένοντες, στους συνδέσμους και στις περιτονίες.

Ένας συγκεκριμένος ιδιοϋποδοχέας -ο αισθητικός ιδιοϋποδοχέας πόνου- παίζει σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα της τεχνικής Bowen. Οι αισθητικοί ιδιοϋποδοχείς πόνου είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στο επιβλαβές ερέθισμα, το οποίο πιθανότατα στην πράξη βλάπτει τον σωματικό ιστό.

Ενίοτε αποκαλούνται ιδιοϋποδοχείς πόνου, αν και αυτός ο όρος είναι παραπλανητικός, διότι ο πόνος διερμηνεύεται σε υψηλότερα επίπεδα του εγκεφάλου.

Αισθητικοί ιδιοϋποδοχείς πόνου βρίσκονται στους περισσότερους σωματικούς ιστούς, αλλά απαντώνται ιδιαίτερα στην περιτονία, ένα ινώδες περικάλυμμα που περιβάλλει, περικλείει, υποστηρίζει και αναρτεί τον μυϊκό ιστό και άλλα όργανα του σώματος.

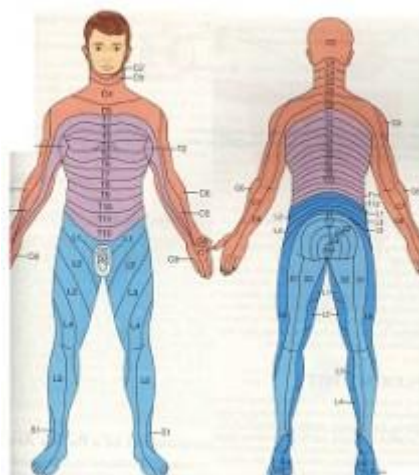
Η περιτονία δημιουργεί χώρο μεταξύ κάθε μυϊκής ομάδας, μεμονωμένων μυών και μεμονωμένων ινών, ως και σε μικροσκοπικό επίπεδο, επιτρέποντας μία άριστη και υγιή κίνηση των υγρών σε όλους τους μύες και τις αρθρώσεις του σώματος.

Όταν το σώμα τραυματίζεται, π.χ., σπάει ένα δάκτυλο του ποδιού, οι αισθητικοί ιδιοϋποδοχείς πόνου στέλνουν ένα αντανακλαστικό μήνυμα με ταχύτητα 70 – 120 m/s κατά μήκος των κεντρομόλων ινών προς τον θάλαμο του εγκεφάλου.

Ο φλοιός του εγκεφάλου επεξεργάζεται την πληροφορία και το σώμα βιώνει πόνο. Μετά την επεξεργασία της, η πληροφορία επιστρέφει στο σημείο τραυματισμού κατά μήκος των φυγόκεντρων ινών, ώστε να ξεκινήσει η διαδικασία θεραπείας, συστέλλοντας τους μύες και δημιουργώντας φλεγμονή στην περιοχή.

Εάν ο πόνος επιμένει για μακρύ χρονικό διάστημα, η περιτονία παραμένει σε συστολή, για να προστατέψει την περιοχή του πόνου, προκαλώντας δυσλειτουργία ή περιορισμό στην κίνηση του ιστού που την περιβάλλει. Έτσι ακόμη και όταν ο τραυματισμός έχει θεραπευθεί, συνεχίζουμε να χωλαίνουμε, διότι η περιτονία έχει περιορίσει την κίνηση.

#### Το Περιφερικό Νευρικό Σύστημα & Αντανακλαστική Δραστηριότητα



Με κάθε κίνηση Bowen, η περιτονία κινείται ελαφρά, χωρίς όμως να διαχωρίζεται βίαια. Όταν οι περιτονικές συμφύσεις χαλαρώσουν και ο ουλώδης ιστός μαλακώσει και συρρικνωθεί, τότε η περιτονία είναι σε κατάσταση να μειώσει την έντασή της. Οι μυοσκελετικές δομές μπορούν τότε να αυξήσουν την κινητικότητά τους και να ενεργοποιήσουν το πλήρες δυναμικό της ισχύος τους.

Έτσι, τεντώνοντας τις κολλαγόνους ίνες και μεταβάλλοντας το σχήμα του συνδετικού ιστού με της χαμηλής έντασης κινήσεις Bowen, οι αισθητικοί

ιδιοϋποδοχείς πόνου, που βρίσκονται μέσα στην περιτονία και το συνδετικό ιστό, διεγείρονται και μεταδίδουν ένα ερέθισμα ΜΗ αισθητικού πόνου μέσω του κεντρικού νευρικού συστήματος στο φλοιό. Ο φλοιός αναγνωρίζοντας αυτή την πληροφορία, αρχίζει την θεραπευτική διαδικασία γι' αυτό το στάδιο επισκευής, μεταδίδοντας το μήνυμα μέσω των φυγόκεντρων ινών, να αφαιρεθεί η φλεγμονή και να χαλαρώσουν οι μυϊκές ίνες και οι συνδετικοί ιστοί.

### **Μια Εναλλακτική Εξήγηση**

Μια κίνηση Bowen ενεργοποιεί τους παρακάτω μηχανισμούς στην έκφυση, κατάφυση ή μυϊκή κοιλία, όπου εντοπίζονται οι υποδοχείς των τενόντιων οργάνων Golgi, ενημερώνοντας το νευρικό σύστημα για την κατάσταση έντασης, μήκους ή διάτασης των μυοτενόντιων ιστών. Αυτοί οι υποδοχείς διεγείρονται κατά την διάρκεια της «πρόκλησης» (κοντράρισμα) και της «κύλισης» (ρολάρισμα) στην κίνηση Bowen. Σε περίπτωση πόνου ενός κύκλου μυϊκού σπασμού, μπορούμε να εξουδετερώσουμε αυτόν τον φαύλο κύκλο, αλλάζοντας την διέγερση που δέχεται το νευρικό σύστημα.

1. **Αισθητικοί ιδιοϋποδοχείς των αρθρώσεων** – όλες οι κινήσεις που γίνονται γύρω από μία άρθρωση επηρεάζουν άμεσα τον θύλακα και τους συνδέσμους της, που είναι πλούσιοι σε νευρικούς αισθητικούς ιδιοϋποδοχείς. Εδώ πάλι, το νευρικό σύστημα θα διεγερθεί, προκαλώντας ομαλοποίηση της αρθρικής λειτουργίας.
2. **Περιτονία** – κάθε κίνηση Bowen γίνεται στο επίπεδο της επιφανειακής περιτονίας με κινητοποίηση του μυός ή του τένοντα, επηρεάζοντας τη σχέση μεταξύ περιτονίας και νεύρου. Η περιτονία παίζει σημαντικό ρόλο στο μυϊκό συντονισμό, στη στατική ευθυγράμμιση και γενικά στην πληρότητα της δομής και λειτουργίας. Μετά από ένα τραυματισμό η περιτονία θα σκληρύνει, θα συσταλθεί, θα στρέψει και θα αφυδατωθεί, σύμφωνα με την έρευνα της Ida Rolph και πολλών οστεοπαθολόγων. Μετά από μία συνεδρία Bowen δεν είναι ασύνηθες να παρατηρήσουμε συμφύσεις να χαλαρώνουν, ουλώδη ιστό να μαλακώνει και την κινητικότητα να καλυτερεύει χωρίς σκληρούς χειρισμούς ή διατάσεις.
3. **Επανεξισορρόπηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (ΑΝΣ)** – η Τεχνική Bowen σ' αυτό το σημείο ίσως να έχει τα πιο έντονα και σημαντικά αποτελέσματα. Το ΑΝΣ ελέγχει πάνω από το 80% των σωματικών λειτουργιών και είναι πολύ ευαίσθητο σε εξωτερικές εντάσεις. Οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα ζουν σε μία συνεχή κατάσταση υπερδιέγερσης του συμπαθητικού ΑΝΣ. Η θεραπεία επέρχεται αφού το ΑΝΣ κινηθεί από την συμπαθητική στην παρασυμπαθητική κυριαρχία. Κατά την διάρκεια των συνεδριών οι ασθενείς συχνά πέφτουν σε ύπνο ή βαθιά χαλάρωση και ένας δυνατός περισταλτισμός μπορεί να ακουσθεί. Αυτό υποδεικνύει μία μετατόπιση προς την παρασυμπαθητική κυριαρχία με απελευθέρωση της έντασης σε βαθύ επίπεδο. Έτσι εξηγείται γιατί μερικές συνεδρίες Bowen συχνά επαναδραστηριοποιούν την πορεία αποκατάστασης, όταν η θεραπεία από τραύμα, ασθένεια ή εγχείρηση έχει σταματήσει και δεν προχωρά πέρα από κάποιο επίπεδο.
4. **Σημεία Trigger** – Πολλές κινήσεις Bowen αλληλοεπικαλύπτονται με αναγνωρισμένα σημεία trigger. Απελευθερώνοντας τα σημεία αυτά, ο πόνος ανακουφίζεται και η κινητικότητα της άρθρωσης, όπως και ο συντονισμός των μυϊκών κινήσεων, βελτιώνεται.

5. **Σημεία βελονισμού και μεσημβρινοί** – οι περισσότερες κινήσεις Bowen συμπίπτουν με σημεία βελονισμού, ενώ κάποιες στην ουσία τέμνουν δύο ή τρεις μεσημβρινοί ταυτόχρονα. Βελονιστές έχουν συσχετίσει τις ενδείξεις και τα αποτελέσματα των κινήσεων Bowen με ανάλογα σημεία του βελονισμού. Σχολίασαν επίσης τις άμεσες αλλαγές των σφυγμών του βελονισμού σε ανταπόκριση των κινήσεων ή διαδικασιών Bowen. Η αντιστοιχία αυτών των δύο συστημάτων εξηγεί τον πολύ δυνατό ενεργητικό παράγοντα της τεχνικής και την επίδρασή της στα εσωτερικά όργανα.

## Πώς μπορεί να με βοηθήσει;

Η θεραπεία Bowen είναι κατάλληλη και χρήσιμη για όλους, από τα νεογέννητα ως τους ηλικιωμένους. Προσφέρει ανακούφιση σε αθλητές, εγκύους και άτομα με ειδικές ικανότητες.

Χρόνιες και νευρολογικές παθήσεις έχουν δείξει σημάδια βελτίωσης μετά από τη θεραπεία Bowen.

Κάποιες από τις καταστάσεις που ανταποκρίνονται θετικά στην τεχνική Bowen είναι οι παρακάτω:

- Αυχενικό σύνδρομο
- Πονοκέφαλοι – Ημικρανίες
- Πάρεση προσωπικού νεύρο
- Αλλεργική ρινίτιδα
- Δυσκαμψία ώμου – Παγωμένος ώμος
- Επικονδυλίτιδες, Τενοντίτιδες
- Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
- Αναπνευστικά προβλήματα – Άσθμα
- Σκολίωση – Κύφωση – Λόρδωση
- Οσφυαλγία – Ισχιαλγία
- Προβλήματα γονάτων
- Ρευματοειδής αρθρίτιδα – Οστεοαρθρίτιδα
- Πεπτικά προβλήματα
- Προβλήματα νεφρών
- Γυναικολογικά προβλήματα
- Νυχτερινή ενούρηση
- Χρόνιες Παθήσεις
- Νευρολογικές παθήσεις
- Εγκεφαλικά
- Επαναλαμβανόμενοι τραυματισμοί
- Αθλητικοί τραυματισμοί
- Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης
- Αποτοξίνωση – Ενίσχυση ανοσοποιητικού και λεμφικού συστήματος
- Άγχος – Στρες
- Αϋπνίες