

BOWTECH

– die Original Methode nach Tom Bowen

BOWTECH wurde vor circa 60 Jahren von dem Australier Tom Bowen entwickelt. Es ist eine eigenständige, ganzheitliche, sanfte Muskel- und Bindegewebstechnik, die den körpereigenen Selbstheilungsprozess aktiviert. BOWTECH sucht einen ganzheitlichen Zugang zur Gesundheit. Es werden nicht nur spezifische Beschwerden und Symptome angesprochen, sondern dem Körper wird ermöglicht, sein Gleichgewicht wiederherzustellen.

Der Therapeut arbeitet mit sehr sanften Grifffolgen über Muskeln, Bänder, Sehnen, Gelenke, Nerven und Faszien. Dadurch wird der Körper in die Lage versetzt, den Selbstheilungsprozess einzuleiten. Das Besondere dieser Methode ist, dass nichts »aufgezwungen« wird, sondern der Körper wird sanft stimuliert, die Selbstheilungsprozesse zu aktivieren.

Methode und Wirkungen

Eine Behandlung setzt sich aus mehreren Griffsequenzen zusammen. Damit der Körper die Signale der Griffe verarbeiten kann, lässt der Therapeut den Patienten nach jeder Sequenz circa zwei Minuten ruhen.

Die Griffe werden nicht nur symptombezogen eingesetzt, sondern der Therapeut bezieht den gesamten Körper des Patienten mit in die Behandlung ein. Der Körper ist ein aktives System von Ursache und Folgen, und so zeigt sich häufig die Auswirkung einer Dysbalance an einer anderen Stelle als der der Ursache. Es wird immer an beiden Körperseiten behandelt, auch wenn die Beschwerden nur einseitig auftreten. Die Griffe beginnen in der Regel auf der linken Seite, dadurch setzt eine ausgleichende Wirkung ein.

Das vegetative Nervensystem wird angesprochen, und augenblicklich tritt eine Tiefenentspannung ein. Die Herzfunktion, die Atmung, das Hormonsystem, die Verdauung und das periphere Gefäßsystem erhalten die Möglichkeit, sich zu regulieren. Das Lymphsystem wird aktiviert und damit die Entgiftung

stark angeregt.

Die Muskulatur entspannt sich, was wiederum die Durchblutung fördert.

Griffe und ihre Wirkung

Der BOWTECH-Griff setzt sich aus drei Schritten zusammen:

- Schritt 1: die Hautverschiebung »slack«
- Schritt 2: die Herausforderung »challenge«
- Schritt 3: der Griff »move«

»slack«

Mit dem »slack«, einer sehr sanften Hautverschiebung, werden nahezu ohne Druck die Verklebung und Fehlbelastung der äußersten Faszien-schicht gelöst. Das Faszien-system ist das größte System des Körpers, die Faszien geben Struktur. Wenn sie verklebt sind, ist die Struktur starr, es ist kaum ein Energiefluss möglich, mit der Folge, dass die gestauten Energien zu Blockaden führen, die sich in Form von Schmerzen oder Energielosigkeit, Erschöpfung, Infektanfälligkeit u.v.m. äußern können.

»challenge«

Mit dem »challenge«, der circa drei Sekunden gehalten wird, wird der Muskel sanft gedehnt. Durch diese Dehnung beginnen die Dehnungsrezeptoren sensorische Informationen über den Nerv des Muskels zum Rückenmark zu senden und von dort aus an das Gehirn. Hier findet ein »Feedbackmechanismus« statt, die verarbeiteten Informationen werden zurück durch das Rückenmark zum Muskel gesandt. Die Entspannung des

Muskels beginnt. Durch die Dehnung der Faszie wird eine elektrische Ladung in den Kollagenfasern produziert, die den Körper veranlasst, den Heilungsprozess zu beschleunigen.

»move«

Mit dem »move«, einer rollenden Bewegung über die Struktur, z.B. den Muskel, werden tiefere Faszien-schichten erreicht und nochmals die Dehnung und Entspannung des Muskels stärker aktiviert. Je nach der Struktur, über der gearbeitet wird, passt der Therapeut den Druck beim »challenge« und »move« an, um die Informationen über Druck oder Dehnung an den Körper zu geben.

Die BOWTECH-Griffe werden an spezifischen strukturellen Stellen des Körpers angewandt, die das Gehirn als natürliche Bezugspunkte zur Bestimmung der Körperhaltung heranzieht. Das hat zur Folge, dass die Griffe eine stark positive Auswirkung auf die Statik des Körpers haben.

Durch die Behandlung mit BOWTECH wird das Zellgedächtnis aktiviert. Sämtliche Traumata, die auf körperlicher und seelischer Ebene jemals entstanden sind, sind in den Kollagenzellen, den Zellen der Faszien gespeichert. BOWTECH eröffnet durch diese Aktivierung die Möglichkeit, die Traumata aufzulösen. Hier zeigt sich immer wieder, dass der Organismus bei der Bearbeitung der Probleme und der daraus entstandenen Blockaden selbst die Priorität festlegt.

Dauer und Anwendung

In der Regel dauert eine Behandlung zwischen 30 und 45 Minuten. Der Abstand zwischen den Behandlungen beträgt in der Regel sieben bis zehn Tage. In einer klinischen Studie von Dr. Jo Anne Whitheker, Florida, konnte anhand der Aktivität der Blutzellen nach einer BOWTECH-Anwendung nachgewiesen werden, dass der Körper mindestens fünf bis sieben Tage nach einer Behandlung eigenständig weiterarbeitet. In der Praxis, anhand der Patientenbeobachtung und -befragung, hat sich gezeigt, dass der Körper durchaus die Fähigkeit hat, zum Teil noch wesentlich



Im Gegensatz zu anderen Techniken setzt BOWTECH mit gezielten Griffen nur sanfte Impulse, die dem Körper helfen, sich zu reorganisieren und dadurch zu entspannen.

länger mit der Aktivierung durch die BOWTECH-Griffe zu arbeiten.

So lässt sich nicht festlegen, wie viele Behandlungen bei einem bestimmten Beschwerdebild angeraten sind. Die Schnelligkeit und die Tiefe des Erfolgs sind abhängig von der jeweiligen Reaktionsfähigkeit des Patienten. In der Regel ist es jedoch so, dass die akuten Zustände wesentlich schneller auf die Behandlung ansprechen als die chronischen. Das, was schon lange bestand, ist in der Regel so vielschichtig, dass es einiger Anregungen mehr bedarf. Nach einer Behandlung wird die Arbeit des Organismus durch Übungen unterstützt, die der Patient zu Hause macht, und durch eine gesunde Ernährung.

Die Erfahrung hat auch gezeigt, dass nach einer Behandlungssequenz von circa vier bis sechs Behandlungen der Körper die Fähigkeit besitzt, bei leichten Beschwerden in der Ruhephase, also über Nacht, von alleine mit der »Reparatur« zu beginnen. Bei intensiveren Rückfällen ist dann oft nur noch eine weitere BOWTECH-Behandlung notwendig, um den Körper wieder an seine Selbstheilungsfähigkeiten zu erinnern.

BOWTECH lässt sich bei Menschen jeden Alters anwenden.

In der Regel wird die Behandlung im Liegen ausgeführt. Wenn eine Person nicht gut auf dem Bauch liegen kann, zum Beispiel Schwangere oder alte Menschen, ist es auch möglich, eine Behandlung im Sitzen durchzuführen. Säuglinge können auf dem Arm der Mutter oder des Vaters behandelt werden, ebenso kleine Kinder.

Wenn die Kinder schon etwas größer sind, können sie während der Griffsequenzen auf der Behandlungsliege liegen, in den Behandlungspausen dürfen sie jedoch spielen oder auf dem Schoß des sie begleitenden Elternteils sitzen. Da die BOWTECH-Methode so sanft ist, ist sie bei Kindern (wie übrigens auch bei Tieren) sehr beliebt.

Einsatzfelder

Bei der Behandlung von Schwangeren findet eine Ausbalancierung von Mutter und Fötus statt. Die Begleiterscheinungen der Schwangerschaft lassen sich mildern und die Geburt vorbereiten.

Ähnlich ist es beim Austritt aus dem Leben, BOWTECH kann dazu beitragen, dass der Mensch, wenn der Sterbezeitpunkt gekommen ist, einen sanfteren Übergang findet, leichter loslassen kann.

Da Bowtech die Selbstheilungskräfte aktiviert, kann die Technik den Körper bei Zuständen unterschiedlicher Genese im Heilungsprozess unterstützen. Dazu gehören Erkrankungen des psychischen Formenkreises, z.B.:

- Depressionen
- Burnout
- Hyperaktivität
- Konzentrationsstörungen
- Schlaflosigkeit, Ein- und Durchschlafstörungen

Aus dem physischen Formenkreis, zum Beispiel:

- Fehlhaltungen und -stellungen des Knochenapparates, z.B. skoliotische Fehlhaltungen, Kieferfehlstellung, Beckenschiefstand, Fehlstellung des Steißbeins
- Hallux Valgus und Hammerzehen
- akute Zustände wie »Hexenschuss«
- Dysbalancen der Organfunktionen und des Blutdrucks
- Entwicklungsverzögerungen bei Kindern
- Allergien, Heuschnupfen
- Asthma, Bronchitis
- Verdauungsbeschwerden
- Infektanfälligkeit
- Sportverletzungen
- schlechte Regeneration nach sportlichen Wettkämpfen
- Störungen des Säure-Basen-Gleich-



BOWTECH aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und erreicht eine Ausbalancierung des gesamten Nervensystems.

- gewichts
- Toxinüberlastung
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Bettnässen, Inkontinenz
- Schmerzen bei Discusprolaps
- arthritische und arthrotische Erkrankungen
- zur Prophylaxe und Gesunderhaltung

Weitere Informationen:

BOWTECH Deutschland e.V.

Waldburgstr. 6, 53177 Bonn

Tel.: (0228) 2667760

E-Mail: info@bowtech-verein.de

www.bowtech.de: Unter dem Stichwort »Forschung« finden Sie Studien

Ausbildung: Die Ausbildung zum BOWTECH-Praktitioner unterliegt strengen Qualitätsanforderungen. Sie findet in vier Unterrichtsblöcken à vier Tage statt, die ein zweitägiges Prüfungsmodul enthalten. Dazwischen liegen Trainingszeiten. Zusätzlich sind Kenntnisse in Anatomie, Physiologie, Pathologie und Erster Hilfe gefordert.

Literatur

Manfred Zainzinger, Sabine Kroll: *Die original BOWTECH-Methode* Südwest Verlag, ISBN 3-517-06907-8

John Wilks: *Understanding the Bowen Technique*, ISBN-10: 1904439365

John Wilks: *Die Bowen Technik verstehen* ISBN 3-200-00849-0



Der gebeugte Finger zwischen den Zähnen sorgt für den notwendigen Abstand des Kiefergelenks und ermöglicht eine entspannte Kieferöffnung während der Griffe um das Kiefergelenk.

**Verfasserin:**

Ute Grams
Hp und Bowtech Instruktor (BTAA)
Björnsonstr. 30, 24939 Flensburg
Tel.: (0461) 8403508
E-Mail: ute.grams@versanet.de