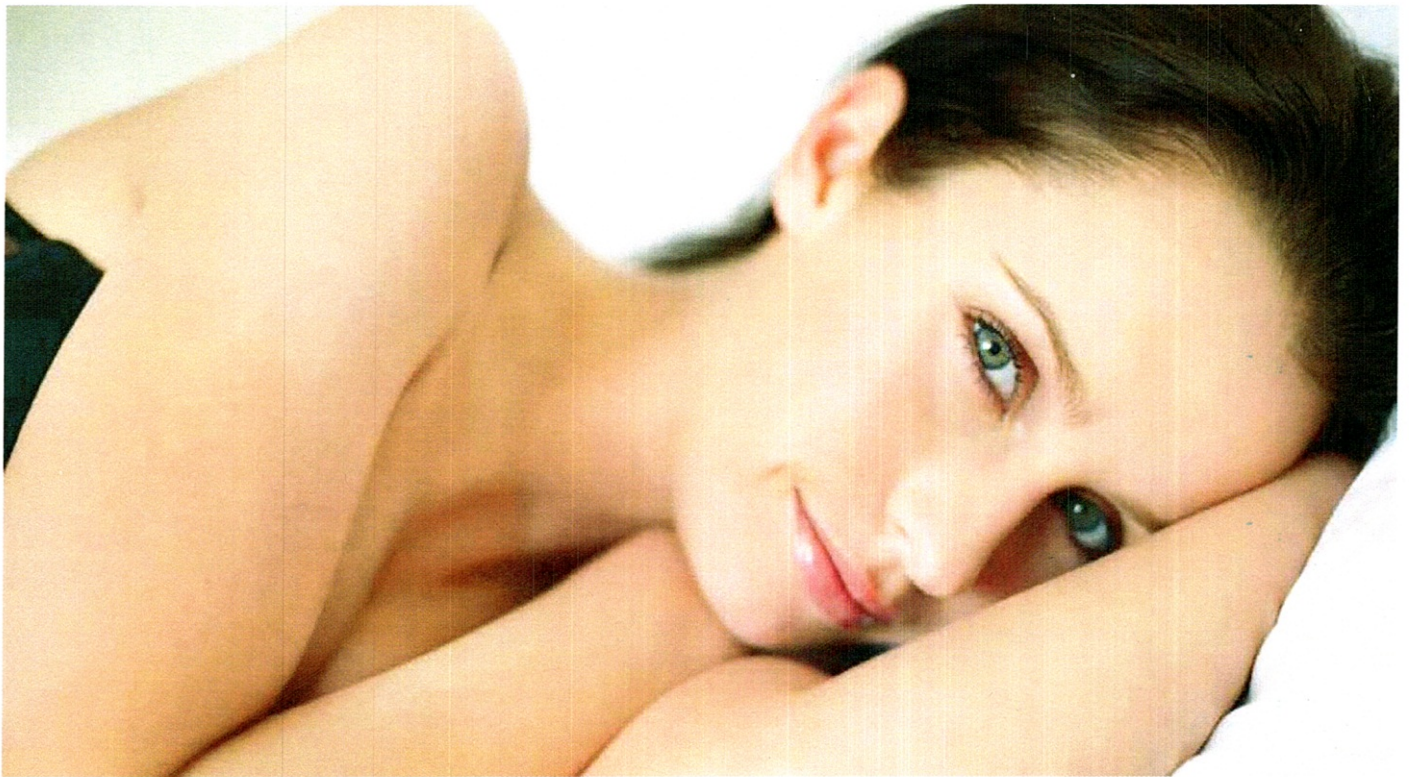


Bowtech

Körperanwendung gegen Stress



Auch wenn die meisten Berufe heutzutage sitzend ausgeübt werden, leben wir in anstrengenden Zeiten. Der Stress, dem viele Menschen ausgesetzt sind, hat Folgen: Von chronischer Müdigkeit bis zu Muskelverspannungen, Rückenschmerzen und Bandscheibenschäden reichen die Symptome. Bowtech, eine sanfte und ganzheitliche Methode der Körperarbeit, dient dazu, das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Tue deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele sich darin wohlfühlt.“ Diese Aussage der spanischen Mystikerin Teresa von Ávila gilt in besonderer Weise für alle Methoden, die sich der ganzheitlichen Arbeit am Körper widmen. Zu ihnen gehört auch die Original Bowen Technik, bekannt unter dem Kurznamen Bowtech. Sie wird bundesweit von über 300 ausgebildeten Anwendern praktiziert. Dabei handelt es sich um eine ganzheitliche Muskel-, Fas-

zien- und Bindegewebsanwendung. Im Gegensatz zu vielen anderen manuellen Techniken setzt Bowtech mit gezielten Griffen nur sanfte Impulse, die dem Körper dazu verhelfen, sich zu entspannen und sich neu zu reorganisieren.

Serien sanfter Griffе

Der Australier Tom Bowen, der die Therapie in den 40er und 50er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelte, war da-

von überzeugt, dass Funktionsstörungen des Körpers aus Störungen im Gewebe resultieren, sodass die universelle Lebensenergie – das Chi – nicht frei fließen kann. Durch eine Serie von sanften Griffen sollen diese Blockaden gelöst werden. Die schmerzfreien Griffе, die mit den Daumen und Fingern sanft auf der oberen Gewebsschicht ausgeführt werden, reichen nicht tiefer als bis zur Muskelhaut oberflächlicher Muskeln und oberflächlichen Bindegewebes.

Ein weites Anwendungsspektrum eröffnet sich bei der Behandlung der Folgen von Stress und Burnout. Viele körperliche Störungen sind letztlich den hektischen, nervenaufreibenden und nicht selten frustrierenden Lebens- und Arbeitsverhältnissen unserer heutigen Zeit geschuldet. Eine fortwährende Überbelastung kann nicht nur psychische Warnsymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfung und Depressionen nach sich ziehen, sondern auch Beschwer-

den auf der körperlichen Ebene, die sich beispielsweise in Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden bis hin zu Kiefergelenkproblemen – etwa durch nächtliches Zähneknirschen – äußern.

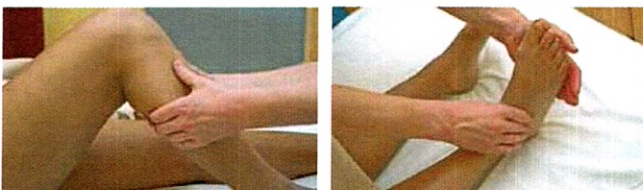
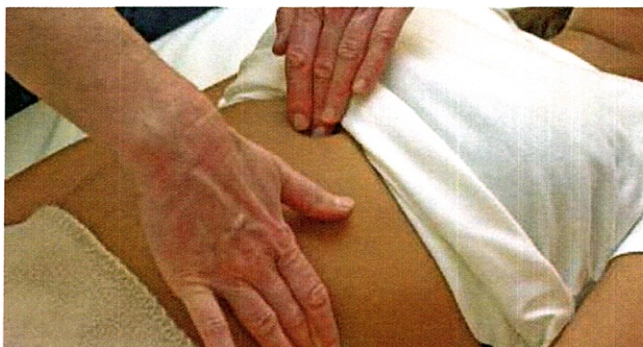
Ganzheitliche Arbeit am Körper

Die Bowtech-Methode hat ihre Stärken in der Stressbehandlung, weil sie nicht allein auf der Symptomebene ansetzt. Sie widmet sich der ganzheitlichen Arbeit am Körper, also nicht nur der Behandlung des Bewegungsapparats, sondern auch der Ausbalancierung des gesamten Nervensystems. Die an unterschiedlichen Gewebetypen ansetzenden, präzisen Griffe regen Rezeptoren des peripheren Nervensystems an, welche Sinnesreize und auch Schmerzen an das Gehirn weiterleiten. Mit jedem Bowtech-Griff wird das Gewebe mit geringer Kraft irritiert und der Körper veranlasst, sich über sein Zellgedächtnis zu reorganisieren. Dadurch lösen sich Verklebungen in den Faszien, einer bindegewebsartigen Hülle, die Knochen, Muskeln und Organe verbindet. In Folge entspannen sich die Muskeln und Lymph- sowie Nervensysteme werden stimuliert. Der Körper beginnt, aus eigener Kraft in seinen natürlichen, gesunden Grundzustand zurückzufinden. Das betrifft gleichermaßen die Psyche. Die Bowtech-Dozentin und Anwenderin Ragna Schumacher aus dem hessischen Altenstadt berichtet: „Bei vielen Symptomen der Zivilisationserkrankungen, unter denen häufig auch gestresste Menschen leiden, kann Bowtech – oft schon nach kurzer Zeit – erfolgreich angewandt werden, so etwa bei Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Burn-

out-Syndrom oder bei Schwindelanfällen.“

Damit der Körper Zeit hat, die durch die Griffe vermittelte Information aufzunehmen und umzusetzen, macht der Behandler nach jeder Griff-Folge eine Pause und verlässt den Raum. Aus demselben Grund empfiehlt jeder Behandler seinem Klienten, in den Stunden nach der Anwendung ausreichend Wasser zu trinken, sich möglichst an der frischen Luft zu bewegen und den Körper nicht etwa durch Leistungssport oder andere Anstrengungen zu belasten. Eine Bow-

tech-Anwendung dauert im Durchschnitt 45 Minuten, je nachdem wie viele Impulse das Gesamtsystem des Klienten verarbeiten kann. Die nächste Anwendung sollte frühestens fünf Tage später erfolgen, ideal sind sieben Tage Abstand. In der Zeit dazwischen „arbeitet“ der Körper. Das heißt aber nicht, dass der Mensch untätig bleibt. Im Gegenteil: Viele nehmen während eines Anwendungszeitraums ihren Körper und seine Bedürfnisse viel stärker wahr und versuchen dem durch eigene gesunde Aktivitäten gerecht zu werden. ■



Die Anwendungsgebiete von Bowtech

Bowtech kann unterstützend eingesetzt werden:

- bei Beschwerden des Bewegungsapparats: Wirbelsäule, Nacken, Kreuzbein, Schulter, Arm, Ellenbogen, Hand, Becken, Oberschenkel, Knie, Fuß
- zur Behandlung der Organe: Magen, Darm, Niere, Leber, Galle, Haut, Atemwege
- bei Herz-Kreislauf-Problemen
- bei Stress- und Spannungszuständen

Weitere Informationen: www.bowtech.de. Über 300 ausgebildete Bowtech-Anwender sind mit ihrer Praxis auf dieser Internetseite unter „Anwendersuche“ zu finden.

Bild: Yuri Arcurs - 123RF, Bowtech Deutschland e.V. (3)

ANZEIGE

Cystorenal® Cranberry plus



3 x stark: Cranberry + Kürbiskern + Vitamin C

Schutzschild für die Blase

- stärkt die natürliche Widerstandskraft der Blase
- für eine gesunde Blasenfunktion

Beste Bewertung!



Mit 36 mg PACs/Tag!

Für Frauen und Männer geeignet

Cystorenal® Cranberry plus – zur gezielten Unterstützung der Blasengesundheit. Frei von Lactose, Gluten, Oxalsäure. Nur in der Apotheke. Packungen mit 60, 120 und 180 Kapseln. Ein in Deutschland hergestelltes Produkt. QUIRIS® Healthcare, 33334 Gütersloh. CC 08.23

**Kostenlose Informationen erhalten
Sie unter der Service-Hotline:
0 800 . 0 78 47 47**

www.cystorenal.de