

Bowenova technika neboli "Bowen"

Bowenova technika není ani odvozená ani podobná jiné praktické technice. Obecně vzato působí na nervový systém na strukturální i energetické úrovni. Zlepšení stavu nebo jeho úplné vyrovnání nastává nejčastěji vlastní odpověď autonomního nervového systému těla na Bowenovy pohyby provedené v určeném sledu a postupu.



Obvykle stačí tři návštěvy, čtvrtá po měsíci a dále podle Vaší potřeby 1x za dva až tři měsíce - pro udržování.

Pro mnohé z Vás je pocit ztuhlých a bolestivých svalů a bolestí hlavy, zad, kolen atd. pocitem, se kterým jste se naučili žít.

Existuje široká škála metod a technik, ke každému se dostane taková pomoc, jakou potřebuje. Nrazilí jste na Bowena, o co tu tedy jde? Bowenova technika patří mezi holistické, šetrné, zcela neinvazivní a nediagnostické metody (tělo je zde vnímáno jako celek, bez zaměření na problematické partie). Můžeme ji popsat jako šetrnou manipulaci s měkkou tkání (svaly a šlachy). Skládá se z jednotlivých pohybů přes určené a přesně definované body lidského těla. Unikátní je právě tento pohyb, kdy bowenista svými prsty nebo palci pohybuje kůží přes sval nebo šlachu, poté využine velmi jemný tlak (asi jako bezbolestný tlak na oční kouli) a po krátké čekací době a stále pod stejným tlakem sklouzne s kůží zpět. Mezi jednotlivými sériemi pohybů - tzv. *procedurami* - jsou krátké (asi 2-minutové) pauzy. Ty poskytují tělu čas ke "zpracování" informace a umožní maximální využití těchto pohybů. Tato technika se zabývá nejen kontrakcemi ve svalech, ale i ve svalové fascii. Ta představuje z hlediska fyziologie člověka zcela jedinečnou strukturu. Jedná se o spojitu tkáň, táhnoucí se od hlavy až ke špičkám prstů. Po cestě obepíná každý sval, orgán a svalové vlákno. Fascie se skládá ze dvou vrstev: vnější obsahuje tuk, vnitřní je tenká a pružná. Mezi oběma vrstvami se nachází žíly, tepny, lymfatické cévy, prsní žlázy a obličejové svaly. Hluboká fascie obaluje stěnu celého těla, končetin a drží svaly u sebe a zároveň je odděluje a dělí je na jednotlivé funkční skupiny. Hluboká fascie umožňuje pohyb svalů. Má podpůrnou a stabilizační funkci. Fascie usnadňuje lymfatický a krevní oběh. Diferenciace hluboké fascie začíná přechodem obalu jednotlivých svalů ve fascii, která obaluje snopce svalových vláken, jež se dále diferencuje na tkáň pronikající dovnitř svalových vláken. Tento systém je plynule napojen na systém šlach, prostřednictvím nichž se svaly upínají na další struktury (kosti, vnitřní orgány). Pokud kontrakce fascie dokážou produkovat dysfunkce dalších struktur (orgánů, kloubů, atd.), může uvolnění kontrakce fascie pomoci BMT vést k obnovení funkčnosti příslušné struktury.

Uvolněním nejrůznějších omezení a kontrakcí v rámci myofasciální struktury například pomocí BMT dosahujeme zlepšení krevního oběhu, lymfatické drenáže či vodivosti nervových vzhruhů. Kromě toho často dochází k vylepšení funkce vnitřních orgánů (somatoviserální reflexní vazba). Myslí se tím stav, kdy myofasciální kontrakce přímo způsobují viscerální symptomy (tachykardie, průjmy, zvracení, angina pectoris, poruchy menstruace apod.). Ze základního principu fungování BMT vyplývá, že se nesoustředíme na uvolňování kontrakcí v jednom konkrétním svalu, ale pracujeme s celými oblastmi těla (kvadranty), popřípadě pracujeme s celým tělem. Tento přístup vede k uvolnění na několika úrovních těla povrchových i vnitřních a k přímému nebo nepřímému ovlivnění vnitřních orgánů, takže dochází k celkovému zlepšení zdravotního stavu.

Při tlakové masáži není nutný přímý kontakt s pokožkou. Provádí se na oděném těle.

Vaše tělo má neuvěřitelně velikou schopnost regenerace – je ji jen potřeba probudit a povzbudit.

Indikace Bowenovy techniky :

bolesti zad, astma, artritida, syndrom karpálního tunelu, chronický únavový syndrom, kolika, trávící potíže, neplodnost, lymfatické uzliny a cesty, ztuhlé rameno, bolesti kolen a achilovky, migrény, skolioza, zánět sedacího nervu, disharmonie kyčlí, tenisový loket, sportovní úrazy, bolesti kloubů, žlučníku, ledvinové problémy, deprese, migrény a dokonce na ekzémy, záněty, chronické astma a řadu dalších nemocí a příznaků. Můžeme ji používat na malých dětech, lidech dříve narozených i na těhotných ženách...

Dornova metoda :

Dornova metoda je optimální pro problémy s pohybovým aparátem - posuny kloubů, obratlů a podobně, kdy je daný problém možné bezpečně vyřešit, je to šetrná ,ale zároveň velmi efektivní metoda.

Jedná se o jemnou manuální terapii, jejíž pomocí jsou obratle a klouby přesně uváděny do původní polohy. Účinně se zbavujeme fyzických a psychických bloků a především samotné příčiny onemocnění.

Všechny problémy většinou začínají posunutím – vysunutím kyčelního kloubu, což se projeví rozdílnou délkou spodních končetin. Z toho se pak vydívá vybočení pánev, jedna strana křížové kosti se posune dopředu a konečně se poruší celá stabilita páteře. V těch případech, kdy orthopedie zjistí rozdíl v délce dolních končetin, často řeší tuto situaci zvýšením podpatku, což tento stav udržuje. Toto neřeší příčinu; ta se projeví potom časem třeba jako artróza v namáhanějším kloubu. Celý skelet je na sobě závislý, je jako stavebnice, posune-li se jedna část, ostatní na to reagují.

Po navracení kloubu a obratlů do původní polohy klienti díky dornově metodě pocítí už často okamžitou úlevu se současným zprůchodněním energetických drah. Tato bezpečná metoda se provádí volným a přirozeným pohybem vyšetřovaného a tlakem palců, nebo ruky terapeuta. Nedochází k žádným prudkým a nebezpečným pohybům, kterými by mohl být klient poraněn

