



Bowen

BUĐENJE UNUTRAŠNJEG DOKTORA

Zavolite svoje telo i oslušnite šta ima da vam kaže.

Možda će samo dodir biti dovoljan da se rasplete klupko enigme koja izaziva bol

Uvodeći me u priču o jedinstvenoj tehnici neuromišićnog remodeliranja, Alexandra Antoniou – fizioterapeut, akreditovani instruktor Bowen tehnike i sertifikovani instruktor Ijengar joge, vraća me u četrdesete i pedesete godine prošlog veka i upoznaje sa pričom o Tomu Bowenu, koji je tvorac Bowen terapijske metode lečenja. U tom periodu ljudi koji su živeli u ruralnim predelima Australije bavili su se „narodnom medicinom“ i pronalazili praktične načine lečenja. Upravo tada bio je poznat jedan narodni lekar – Ernie Sanders (Ernie Sanders), uz kog je Tom Bowen učio dve godine, a potom razvio svoju sopstvenu tehniku. Ipak, Alexandra ističe da ova terapijska metoda nije povezana ni sa jednom drugom tehnikom. „Bowen tehnika ne može se uporediti ni sa jednom drugom tehnikom jer nije tako teška, odnosno gruba kao kiropraktika ili osteopatski tretman. Mnogo je jednostavnija. Suštinski, sve što radite jeste da „manipulišete“ mišićima, tetivama i vezivnim tkivom. Pokreti su vrlo mali, izuzetno suptilni i, zapravo, ti pokreti stvaraju vibraciju koja se sa perifernog nervnog sistema kreće sve do mozga, a potom mozak šalje povratnu poruku perifernom sistemu, da bi telo samo ispravilo ono što ne funkcioniše kako treba i ono što nedostaje. Radi se o informaciji koja putuje sa periferije ka centru i nazad, ka perifernom nervnom sistemu. Naravno da pored toga manipulišete i energijom, jer šta god da uradim, dotaknem vas, nije kao da ne dotičem ništa. Prisutni su molekuli vazduha. Tako da u izvesnom smislu postoji kretanje energije kroz telo i daću vam primer onoga što pacijenti opisuju kao reakciju na tretman – osećaju pomeranje, toplinu, utrnulost, golicanje, osećaj težine, hladnoće, vrućine... Sve ono što bismo mogli da opišemo kao kretanje energije.“

Alexandra objašnjava da u zavisnosti od toga kako pacijenti reaguju na informaciju, kakvi su njihovi odgovori na tretman, terapeut pravi pauzu tokom tretmana, od dva do dvadeset minuta, ostavljajući pacijenta samog u prostoriji (nakon kontakta koji je minimalan i sastoji se od par pokreta), kako bi procesuirao informaciju. Kako se dešava da pojedini ljudi ne osećaju nikakve senzacije, terapeut nastavlja tretman nakon dvominutne pauze. Međutim, ukoliko se reakcija pojavi, tretman se ne nastavlja, već se čeka da se reakcija završi pre nego što se krene sa sledećim pokretom. „Intenzitet dodira je minimalan. Ukoliko stavite svoj prst na očnu jabučicu i pritisnete, upravo je toliki pritisak koji mi koristimo, pa čak i blaže od toga. Dakle, pritisak na očnu jabučicu je neka naša norma, ne jače od toga.“

U želji da mi malo detaljnije objasni princip ove terapijske metode, sagovornica me podseća da na koži postoje receptori za pritisak,

„Suštinski, sve što radite jeste da „manipulišete“ mišićima, tetivama i vezivnim tkivom. Pokreti su vrlo mali, izuzetno suptilni i, zapravo, ti pokreti stvaraju vibraciju koja se sa perifernog nervnog sistema kreće sve do mozga, a potom mozak šalje povratnu poruku perifernom sistemu, da bi telo samo ispravilo ono što ne funkcioniše kako treba i ono što nedostaje“

„Telo koriguje
(isceljuje sebe)
svake noći, ali
samo onda kada
je um relaksiran.
Tako da je
zapravo pravi
posao terapeuta
da relaksira
pacijenta“

toplotu, hladnoću, kao i receptori za bol, čiju važnost posebno ističe. „Receptori za bol, takozvani nociceptori, šalju poruku mozgu kada ih pritisnete. Ako imate recimo bol na risu, ovi receptori za bol će preneti poruku gore (ka mozgu), pa nazad. Nažalost, mehanizam nije do kraja jasan, jer nema dovoljno novca i sredstava za istraživanja. Suštinski, informacija koju pošalje mozak govori telu da samo ispravi problem. Tako da, zapravo, nije praktičar taj koji obavlja posao. Praktičar je provodnik koji uradi odgovarajuće pokrete (pokret), a telo je to koje zapravo sve samo uradi. Volim da kažem da je to naš unutrašnji doktor.“

Ključ terapeutskog procesa

Ipak, da bi naš unutrašnji doktor učinio ono što je našem telu neophodno, bitan je jedan detalj na koji često zaboravljamo – relaksacija. „Telo koriguje (isceljuje sebe) svake noći, ali samo onda kada je um relaksiran. Tako da je zapravo pravi posao terapeuta da relaksira pacijenta. Ne znam da li ste imali prilike da vidite, ali na društvenoj mreži Facebook postavljena je navodno Volterova izreka koja glasi: „Doktori samo sede gledajući pacijenta dok priroda radi svoj posao.“ Dakle, ukoliko vam je um relaksiran, telo će uraditi sve neophodne korekcije. Ipak, često smo suviše pod stresom da bismo mogli lako da se opustimo. Uz Bowen, putem opuštanja, kreće se od simpatičke ka parasimpatičkoj dominaciji nervnog sistema, čime se podstiče relaksacija. Tokom ove faze (parasimpatičke dominacije) specifični sistemi rade, a drugi manje ili više spavaju. Dakle, creva, reproduktivni sistem, srce i tako dalje, postaju relaksirani. Ukoliko uspete u tome da opustite i uspavate osobu, uradili ste dobar tretman.“

Kroz razgovor, pitam Alexandru da li je saglasna sa tim da su bolesti zapravo disbalans izazvan negativnim efektima spoljašnje sredine i nesposobnosti našeg tela da se izbori sa njima, na šta ona odgovara: „Ovo drugo – nesposobnost našeg tela da se izbori sa negativnim efektima spoljne sredine – smatram tačnim. Ali, ako mene pitate, spoljašnja sredina nema nikakve veze sa bolešću, jer često vidamo ljude koji žive u najgorim uslovima, a dobro su. Mislim da je sve rezultat i ekstenzija vašeg uma. To je moje lično mišljenje. Dakle, ne mislim da će promena ishrane promeniti kako se osećate iznutra. Ukoliko ste besni, frustrirani, ni ishrana, pa čak ni joga, ne mogu rešiti ta stanja. Ipak, tokom Bowen tretmana, ljudi ponekad imaju neverovatna emocionalna oslobađanja. Ukoliko ste srećni, dobićete pacijenta koji će videti ceo svoj život kako prolazi pred njegovim očima i koji će shvatiti gde leži problem. To je vrlo retko, ali se dešava. Ipak, mi imamo procedure koje primenjujemo, a koje predstavljaju seriju pokreta upućenih na određeni emocionalni problem – na primer na tugu, bes, žalost, stres i tako dalje.“

Telo govori

Broj terapija koji je neophodan za svaku pojedinačnu osobu zavisi od mnoštva faktora. „Ukoliko govorimo o mišićno-skeletnim problemima, ako se radi o traumi koja se desila pre dvadeset godina, možete uraditi tri terapije i osoba će se osećati bolje. Opet, ukoliko se radi o neurološkim oboljenjima kao što su Parkinson, Multipla skleroza i tako dalje, potreban vam je plan. Može biti neophodna jedna godina, dve, tri, ili čak do kraja njihovog života. Ja sam fizio-

terapeut i ukoliko imam pacijenta sa Multiplom sklerozom, potrebno je da radim vežbe sa njom dok god je u stanju da dolazi, jer je za tog pacijenta bitno da se hrani isceljujućom informacijom.“

Kako ovaj terapeutski metod može da se iskombinuje sa konvencionalnom medicinom i koji spektar bolesti leči ili utiče na njih?

Mi nikada nikom ne preporučujemo da prestane sa uzimanjem regularno prepisanih lekova. Pacijenti normalno uzimaju lekove koje su doktori prepisali. Ponekad, kada se stanje popravi, shvate da su počeli da zaboravljaju da uzmu lek. To se često dešava kod osoba koje imaju probleme sa tiroidnom žlezdom – kako se problemi smanjuju, ljudi zaboravljaju da uzmu lekove, bez ikakvih neželjenih reakcija. Danas često imamo i pacijente sa Hašimoto sindromom, koji uz terapiju postižu odlične rezultate. Ipak, sve ovo zahteva vreme. Smatramo da dobru kombinaciju čini upotreba leka koji je lekar prepisao uz upotrebu homeopatskih preparata i tretmana. Bowen je dobro upotrebljavati i kao vid prevencije, ali i za lečenje bolesti i poremećaja. Kada je prevencija u pitanju, mislim da ljude sprečavaju ekonomski, materijalni problemi. Kod nas najčešće dolaze pacijenti koji su već isprobali sve druge tretmane i načine lečenja, a koji nisu bili uspešni. Bowen opet, pomaže kod mnogih oboljenja. Česta pitanja na seminarima tiču se nekih bolesti ili poremećaja za koja nismo čuli i nikada nismo imali takav slučaj. Tada im kažemo da treba da pokušaju, i na taj način saznaju da li im ova tehnika pomaže. Na sajtu Bowen asocijacije u Srbiji imamo primere retkih bolesti i slučajeva, pa drugi praktičari mogu da pročitaju i shvate na koji način terapeutska metoda funkcioniše. Dakle, Bowen pomaže kod mišićno-skeletnih, neuroloških, repspiratornih, kardiovaskularnih i drugih bolesti. Možete ga primenjivati čak i na životinjama.“ Terapeutkinja ističe da nije neophodan poseban talenat ili energija kako bi se bavili Bowenom i bili uspešni u tome. Po njenom mišljenju, svi imaju mogućnost i sposobnost da postanu Bowen terapeuti, pre svega kako bi pomogli sebi, jer čak 80 odsto tehnike osoba može da primenjuje direktno na sebi. „Sve što primete sa voljom, možete i naučiti. Viđala sam ljude koji nisu bili toliko dobri tokom modula 1 i 2, ali kada dođu na sledeći seminar budu bolji, vidi se da su vežbali. Sve je stvar prakse i učenja.“

Šta je Vas lično privuklo ovoj terapeutskoj tehnici i kakva su Vaša dosadašnja iskustva u vezi sa njenom efikasnošću?

Zainteresovala sam se za ovu tehniku jer sam imala problema sa kolenom. Nakon operacije moj Bowen učitelj došao je u Grčku i održao nam prezentaciju o ovoj tehnici. Pitao je ko želi da legne na sto da isproba tehniku i ja sam se prijavila jer sam imala izuzetno jak bol u kolenu, pet godina nakon operacije. Cela Bowen procedura u vezi sa kolenom sadrži petnaest pokreta. Učitelj je napravio samo pet pokreta i nakon toga sam sišla sa stola. Nisam osećala ništa, nikakav bol ni u jednom delu tela. Naravno, upisala sam se na seminar i tako sam počela da se bavim Bowenom, još od 2001. godine. Od tada sam radila sa raznim oboljenjima i postizala dobre rezultate. Ipak, morate biti uporni. Ne možete svima reći da će im biti dobro nakon tri terapije. Nekim ljudima je potrebno više vremena, telo samo kaže. **S**

Savet Alexandre Antoniou za zdraviji život

Potrebno je da pijete dovoljno vode i da dosta šetate. To nije ništa novo i to će vam reći svaki doktor. Recimo, što se tiče bola u leđima, istraživanja pokazuju da 18–19 odsto populacije ima bol u donjem delu leđa u određenom trenutku u životu. Prema nekim starim istraživanjima, bol u leđima bio je uzrokovan teškim fizičkim radom. Ipak, u današnje vreme istraživanja pokazuju da ljudi imaju taj bol jer previše sede za računarima. Dakle, treba da hodaju. Pokret je ključan za život, kao i voda. Osam čaša vode dnevno je optimum. Žene misle da će se dehidracija odraziti na lice. I hoće, u određenoj meri, ali pored toga i mozgu je potrebna voda, jer je 70 odsto mozga sačinjeno od vode, kao i intervertebralni diskovi. Kada su diskovi dehidrirani oni se smanjuju, a osoba postaje niža i dobija bol u leđima. Ipak, ljudi razmišljaju uglavnom samo o pojavnim stvarima i onom što mogu videti u ogledalu, ne shvatajući šta se dešava unutar tela. Suštinski, ovo su dve najvažnije stvari koje treba da radite svakog dana.