

## **LA TECNICA BOWEN**

Nasce in Australia da Thomas Bowen, ed è un trattamento fisico di cura del corpo veloce ed efficace, che opera all'interno di una visione olistica. Le delicate movenze delle dita sui tessuti muscolari stimolano il libero fluire dell'energia, potenziando le capacità del corpo umano di autoguarirsi e raggiungere uno stato di equilibrio e di armonia. E' sicuro da usare su tutti, dai neonati agli anziani ai pazienti allettati o immobilizzati, e produce un sollievo duraturo dal dolore e dai disturbi.

Sia i professionisti della medicina tradizionale che quelli della medicina alternativa hanno espresso lodi generose nei confronti di questa tecnica.

## **CHE COS'E'?**

Descrivere la terapia non è semplice. Il trattamento comprende delle manipolazioni digitali molto leggere secondo una sequenza prestabilita, ciascuna applicata su punti chiave dei muscoli e dei legamenti tendinei. Si tratta di pressioni digitali non invasive e delicatissime, con pause minime di due minuti tra una pressione e l'altra.

La tipica manipolazione alla Bowen comporta una delicata pressione associata a rotazione del muscolo o del tendine. Questo si realizza evitando di scivolare sulla pelle, ma anzi sollevando il lembo di pelle interessata prima di operare la pressione curativa e trattenendolo sotto le dita.

Molte persone riferiscono di avere "sentito" l'energia sciogliersi e fluire, e di solito sopraggiunge uno stato di profondo rilassamento. I trattamenti sono eseguiti preferibilmente su lettini da massaggio ribassati e imbottiti, e le pressioni digitali sono efficaci anche attraverso gli indumenti leggeri. Le sedute possono durare dai 10 ai 40 minuti.

Si può affermare che non vi sia una sintomatologia o condizione patologica che non possa essere affrontata. Il metodo Bowen stimola l'autoguarigione del corpo ed esso risponde al meglio delle proprie capacità.

Un sollievo sostanziale viene spesso ottenuto già dopo la prima seduta, e la maggior parte delle persone trovano un grande beneficio dopo due o tre trattamenti, di solito a una settimana di distanza l'uno dall'altro.

Il metodo stimola sia la circolazione sia il drenaggio linfatico e venoso, favorisce l'assimilazione dei fattori nutritivi e l'eliminazione delle tossine, aumenta la mobilità delle giunture e migliora la postura.

La tecnica inoltre si è rivelata utile anche nelle fasi acute dei vari disturbi, grazie alla delicatezza della pressione utilizzata.

## **LE SUE ORIGINI**

Bowen non diede mai una spiegazione di come o perché il suo approccio funzionasse sugli stati patologici, però descrisse la malattia come energia temporaneamente "intrappolata" in un'area. La sua dote fu di aver scoperto lo schema dinamico di movimenti digitali che reintroduce il normale flusso naturale, riabilitando l'integrità strutturale e quindi anche funzionale del corpo e riportandolo così al naturale equilibrio.

Finora gli esperti si sono trovati in difficoltà nel mettere a punto una teoria scientificamente accettabile, benché non possano fare a meno di constatare l'efficacia del metodo. Molti,

fra coloro che esercitano la tecnica, si sono cimentati in progetti di ricerca proprio per mettere a punto una teoria esplicativa.

Le spiegazioni possibili delineate sembrano accordarsi più con la filosofia orientale che con quella occidentale. Ad esempio gli agopuntori hanno notato un certo numero di correlazioni tra i punti di applicazione Bowen e i meridiani cinesi di applicazione degli aghi.

## **LA DIFFUSIONE A LIVELLO MONDIALE**

Lo specialista in osteopatia e naturopatia Oswald Rentsch fu istruito personalmente da Bowen, ne documentò l'attività, e in seguito alla sua morte avvenuta nel 1982, aprì l'**Accademia Australiana di Bowen**. Con sua moglie Elaine si dedicò all'insegnamento del metodo, nella versione originale proposta dallo stesso Bowen. Oggigiorno dopo uno sviluppo ventennale del insegnamento del metodo possiamo trovare operatori in quasi tutto il mondo.

## **IN ITALIA**

I primi praticanti in Italia hanno studiato all'estero e hanno introdotto il metodo nel 1996. Nel 1998 nasce l'Associazione Italiana Bowen Corsi ed oggi ci sono operatori di Bowen in varie parti d'Italia, da Bolzano a Taranto, da Courmayeur a Udine.

Per qualsiasi informazione: Associazione Italiana Bowen Corsi  
Reg. Tzambarlet 10F  
Gressan (AO)  
bowenit@tin.it  
sheila.jackson@bowtech.com  
piero.muraro@bowtech.com

Sheila Jackson, Bowen Therapist and Instructor, Courmayeur (AO)