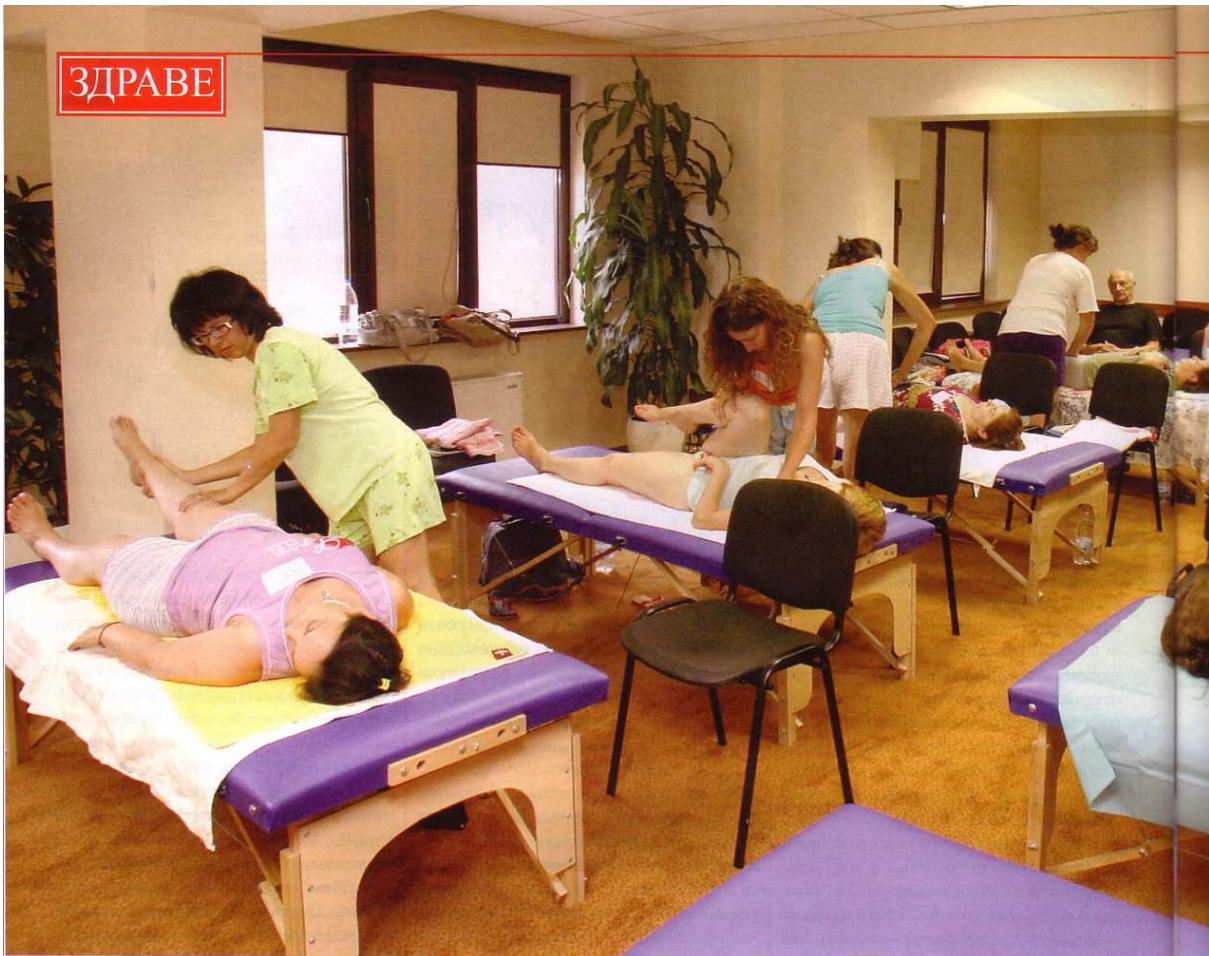


ЗДРАВЕ



Боуен или изкуството на сън

Непознатата все още у нас помощна терапия на конвенционалната медицина ни връща към „първоначалните настройки“



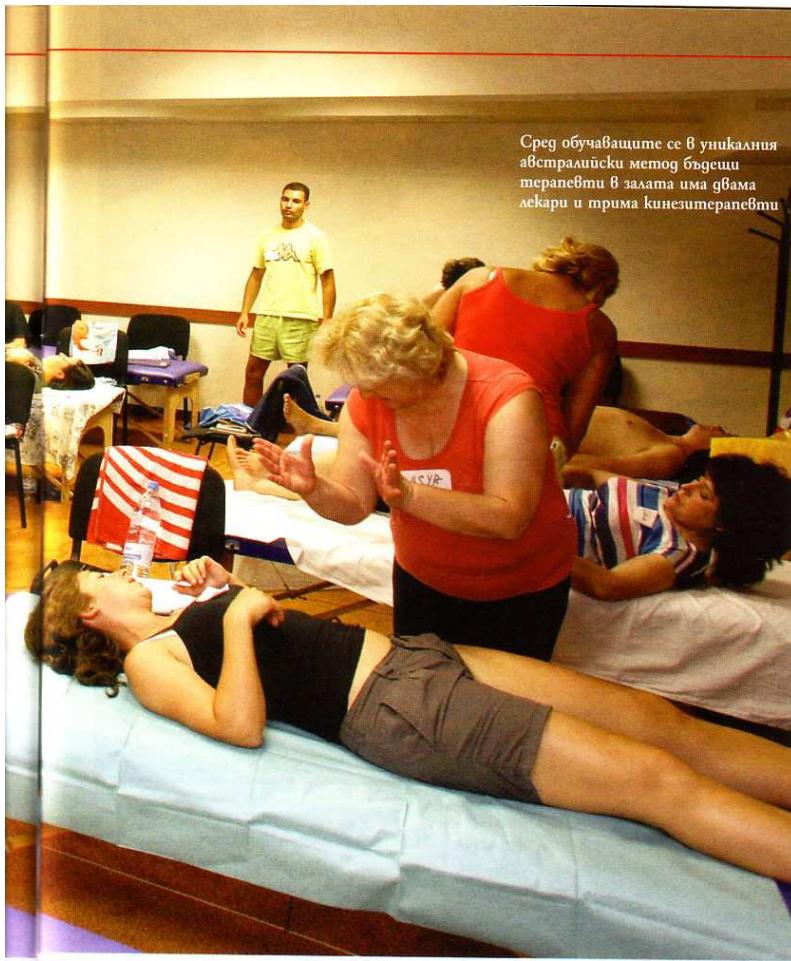
Боуен само
задава програма
на тялото,
а то се
самоекува,
разяснява
младият
кинезиотерапевт
Георги Илчев

68 ТЕМА

ИСКРА ЦЕНКОВА
СНИМКИ ПЕТЪР ГАНЕВ

Движенията на пръстите върху тялото не наподобяват на никоя друга мануална терапия, те са нежни, фини, без натиск и силни манипулации, а специфичното за тях е, че създават определени вибрации. Усещат се по-скоро като докосване в определени зони на кожата, допирът може и да не е директен, става дора през по-ефирни дрехи. Някои казват, че усе-

щат затопляне по гърба само след първите две Боуен движения. След всяко третиране следва кратка пауза, минимум две минути, в които оставаш сам. Терапевтът излиза от стаята. Обстановката е изчистена, без ароматни пръчици, няма я и унасящата музика като при spa терапия, при източна практика. Докато трае паузата, олекваш, отпускане се, може гори да заспиш. Това обаче не е просто време за почивка, а таймарт, в който нервната ни система акумулира информацията, която спе-



Сред обучаващите се в уникалния австралийски метод бъдещи терапевти в залата има и двама лекари и трима кинезитерапевти

самолечението

цифичните движения на терапевта ѝ изпращат, и активира лечебния процес. Техниката е специфична, холистична, базирана на изцяло нова концепция за лечение на тялото, въздейства върху мускулите и съединително-тъканните структури, обяснява Георги Илчев, кинезитерапевт и специалист по терапията Боуен. Ефектът от нея се регистрира при заболявания с твърде широк диапазон - при страдащи от немска церебрална парализа, множествена склероза, паркинсон, проблеми с бъбреци, бебешки колики, автоимунни заболявания, алергии, бесплодие, мускулно-скелетни и ставни проблеми,

депресии, безсъние, главоболие, при хора, прекарали инсулт... Методът е открит и развит от австралиец Том Боуен

още в средата на миналия век

Сред европейските държави стъпва за пръв път в Англия, но вече се практикува в много страни от целия свят. У нас е привнесен от скоро, появява се за пръв път през 2008 г. благодарение на Андрю Зопос, старши инструктор и почетен доцент във фонда на Австралийската асоциация по Боуен терапия. В България все още не е достатъчно популярен, но броят на

привязаните му бързо нарасства. Сред тях има и доста представители на конвенционалната медицина - уважавани лекари с всякакви специалности, кинезитерапевти, убедени покрай опита си със свои пациенти, че методът действа. Защото тази терапия не се конфронтира с медикаментозните и хирургичните методи, тя ги допълва и подпомага чувствително оздравителните процеси. Според тези, които са я изprobвали, тя е чудотворна. Регистрирани са гори немалко случаи, в които може да отменят необходимостта от гъмгането на хачета и намесата на скалпела. Няма противопоказания, подходяща е за всички -

от новородени до най-възрастните

Затова в САЩ, Австралия и Западна Европа в методиката са обучени много лекари и акушерки. Там тя се използва както за майката, така и за бебето. Терапията улеснява естественото раждане, помага за обръщането на плода в подходящата поза, след това облекчава коликите на новороденото. Прилага се и върху родилките, защото процесът на раждането е шок и за майчиния, и за детския организъм. Доказано е, че методът е напълно безвреден, а оздравителният процес се дължи на способността на тялото ни да се самолекува. Острите проблеми се регулират с един до три-четири сеанса, но хроничните може да се повлияват след месеци, години, ако трябва. Процедурите се правят веднъж на седем дни, защото терапията има гено ефект.

Когато Том Боуен открива и развива метода, прилагайки го върху хора с различни здравословни проблеми, все още твърде малко се знае за принципите на действието му, отбележва Георги Илчев. На въпросите как действа терапията, Освалд Ренч, един от шестимата ученици на австралиец, отговарял: „Така е, защото така казва Том Боуен.“ В момента методиката се проучва от различни институти в цял свят. С изучаването ѝ първи се захващат американците, следват ги англичаните. Днес вече принципите на действието ѝ до голяма степен са разгадани. Това е една от малкото терапевтични модалности, които

ЗДРАВЕ



Инструкторът по техниката Боуен Александър Агамусик показва начините за въздействие на всяка част от тялото

влияят пряко на вегетативната нервна система, а тя регулира повечето от функциите на тялото ни, ръководи работата на черния дроб и стомаха, бъбреците, жлезите съвтрешна секреция и т.н. Вегетативната нервна система има две язла - симпатик и парасимпатик, действието им е антагонистично. Парасимпатикът разпуска тялото и пести енергия, а

симпатикът има възбуджаща функция - ускорява обмяната на веществата, усилва ритъма на сърцето, увеличава кръвообращението на мозъка. Двете системи трябва да са в баланс, но покрай забързания начин на живот почти всеки от нас е в симпатикъс. Методиката връща баланса в организма, активиращ парасимпатикът. Така се подобрява регулацията и около

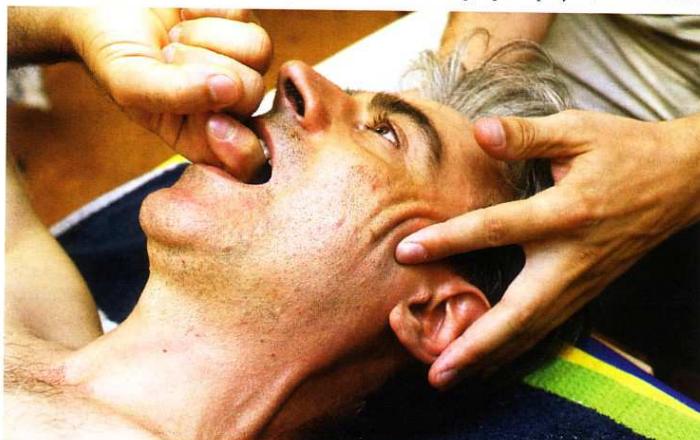
80% от оплакванията на пациенти изчезват", обяснява Илчев.

Боуен терапевтът работи върху фасциите, пространствата между отделните мускули и мускулни групи, които позволяват движението на течностите към всички тъкани. Това са най-разпространените структури в тялото ни, по-богати са на небропрепорции, отколкото кожата. Те запаметяват всичко, което се случва в организма ни. Отношението към фасциите през последните години се промени, докторът Илчев смята, че тези структури са просто ципа. Почти всяко движение Боуен се прави

на нивото на повърхностната фасция

- разяснява терапевтът. Всяка клемка си има своя вибрация, която се нарушава при възникнал проблем. А той може да се отстрани с помощта на солитон болни.

През 2001 г. американецът Дан Амато, старши инструктор по боуен в САЩ и председател на Американската асоциация за Боуен терапии, след редица изследвания в института в Лос Анджелис открива, че Боуен движени-



Зоните, върху които терапевтът въздейства, са по цялото тяло

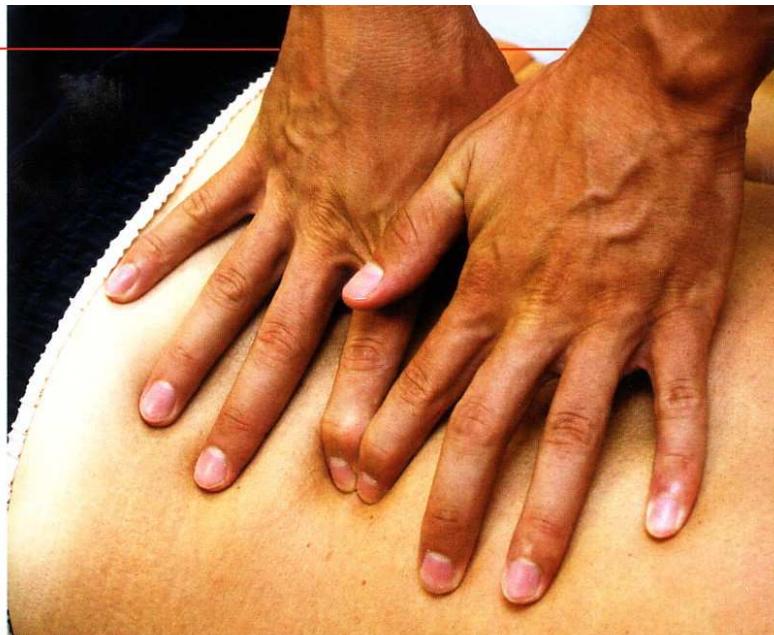
Техниката се състои от движение, които въздействат върху мускулата и съединителната тъкан

та генерират специфични вълни, които се нарича солитон вълни. Това е по-скоро тип вибрация, която наподобява вълна. Клетъчната мембра на всяка клетка в тялото ни трепти с определена честота. Още през XIX в. става известно, че ако се пусне звук с честота, с която трепти клетъчната мембра, тя се пуква и клетката умира. На този принцип са направени апаратите с нискочестотни токове за борба с паразити и вируси. Когато в една клетка възникне патологичен процес, честотата на трептене на клетъчната мембра се променя. Счита се хипотетично, че тази солитон вълна, след като мине през тялото, изчиства патологичния резонанс в клетките и връща нормалната честота на трептене на клетъчната мембра. Това дава възможност на клетките да функционират правилно и да регенерират. Боуен активира всички механизми за саморегулация, които тялото има, и то се пречиства от нарушенията токсини, травми, отрицателни емоции. Техниката може да третира всеки проблем на тялото, защото не терапевтът провежда лечението, а Боуен движението активира ресурса на тялото. Дори пациентът да е скептик, терапията пак действа, но при едно условие - движението да са изпълнени правилно, от квалифициран терапевт. Няма плацебо ефект, иначе не би могла да се прилага с ефект не само върху бебетата, но и върху животните.

Георги Илчев открива терапията преди две години случайно, докато рови в интернет. По това време той е дипломиран кинезитерапевт с докторска дисертация в Института по ортопедия в Горна Баня. Работил е с националните отбори по бобслей, голф и по хокей. За десет години след дипломирането си в университета е минал през различни специализации, но днес отчима, че никога е изучавал, не е толкова ефективна и полезна, колкото Боуен терапията. Тя

промени начина ми на работа

но и мирогледа ми, поблиза върху погледа
ми към пациента, допълва кинезитерапевтът.



Техника за всички и всеки

Том Боуен (1916-1982 г.), откривателят на удивителния холистичен метод за лечение, не е бил дипломиран лекар, но със сигурност добре е познавал анатомията и физиологията на човешкото тяло. Всъщност той е съвсем обикновен австралиец, син на сърваделец. Като дете горещо искал да завърши медицина, но семейството му не може да го поеме издръжката му и той се принудил да последва башиния си път. Бил е и добър спортсмен, водач клуба на момчетата при Армията на спасение, тренирал ги на различни спортове и им помагал при травми чрез своя методика. Как точно е създал уникалната си практика, не е ясно, Том скромно казвал, че тя му е дадена свише. Със сигурност обаче астматата на съпругата му Джеси и честите ѝ пристъпи са провокирали желанието му да й помога да преодолява страданието. Методом

настини показал своята ефективност, Джеси повече не стъпила в болница. Това навсякъв го насръчило да усъвършенства техниката си още повече, а след това да помага с нея на хора с различни здравословни проблеми. Боуен отворил и своя клиника. Всеки ден през ръцете му минавали десетки нуждаещи се от облекчение на болките. А всяка събота клиниката му приемала без такса инвалиди, бременни, социално слаби със здравни проблеми. През 1974 г. Том Боуен кану осъдената Освалд Ренч, за да му предаде опита си и той да го разпространи по света. За да може всеки да упражнява метода и да помога с него на себе си и семейството си. Четири години след смъртта на Том Боуен Освалд Ренч и съпругата му Илейн започват да популяризират по света простата, но уникална терапевтична практика на Боуен.

Днес той отчита, че само преди две години нито медиците, нито колегите му са имали представа за съществуването на тази техника. По онова време практикуващите я в нас терапевти са били десетина. Сега сертифицираните, покрилите всички изисквания на Австралийската академия за изучаване на Боуен, са 25. Още около 60 души в момента изучават тайните на холистичния метод. Сред тях има медици, кинезитерапевти, хора с различно образование. Техниката се преподава по модулна система, тези, които не са изучавали анатомия и физиология, преминават през обучение в НСА.

„Има изискване на ЕС всяка държава да изгответи лист с неконвенционални терапевтични практики, но у нас тази класификация все още не е направена. В Англия и Австралия практикувато на алтернативни методи е регулирано. Там тези процедури се реимбурсират от здравните каси. В другите западноевропейски държави само някои частни фондове ги реимбурсират. Но законодателството ни в областта на здравоопазването все още е дълъжник към алтернативните и допълващи медицински практики“, отчима Илчев.