

# BOWEN

## PIEREDZES STĀSTS

# terapija

**Par Bowen uzzināju no paziņas, kura veda savu meitiņu uz Bowen sesijām.**

**Meitenei bija 2 vai 3 gadi, un toreiz viņa staigāja uz pirkstu galiem.**

**Pēc četrām Bowen sesijām bērns jau staigāja uz pilnas pēdas. Viņas ieteikumu un labo atsauksmju mudināta, arī es aizvedu savu bērnu uz Bowen, lai koriģētu stāju.**

**Sākumā domāju, ka tā ir fizioterapija, bet biju patīkami pārsteigta uzzinot, ka tā ir tehnika, kas iedarbojas uz visu ķermeni kopumā un uzlabo ne tikai stāju, bet visu orgānu darbību, emocionālo stāvokli u.c. fizioloģiskos procesus.**

### Pirmais veiksmes stāsts

Manai meitiņai Viktorijai ir 9 gadi, un viņai ir 1TCD (1. tipa cukura diabēts). Viņa 4 gadus ir insulīnkarīga. Jau pēc pirmās Bowen sesijas un pat sesijas laikā cukura līmenis samazinājās, pēc trīs Bowen sesijām analīzes uz HbA1c (glikohemoglobīns, vidējais cukura līmenis 3 mēnešu laikā) uzlabojās no 7.1% uz 6.1%, arī insulīna devas samazinājām, uzlabojās koncentrēšanās spējas, viņa kļuva emocionāli mierīgāka, cukura līmenis nesvārstījās tik izteikti kā pirms Bowen. Redzot rezultātus, nolēmu mācīties šo metodi pati, lai varētu savam bērnam regulāri palīdzēt uzlabot veselības stāvokli, novērst diabēta komplikācijas.

Jau apgūstot Bowen tehniku, veicu meitai 8 sesijas pēc kārtas ar 7 dienu starplaikiem. Rezultāti pārsteidza, es nespēju vien priecāties! Cukura līmenis ievērojami samazinājās un nedēļu turējās mērķa robežās ar dažiem izņēmumiem, kuri atkarīgi no insulīna sūkņa tehniskā stāvokļa (gaisa burbuli), kāda „pa kluso” apēstā kāruma, stresa faktora vai cita mums nezināma gadījuma. Viktorijai ļoti bail no šprīcēm, tāpēc, lai nebūtu jādur ar šprīci insulīna korekcijai paralēli insulīna sūkņim un lai ātrāk kristos augstais cukurs, pielietoju „ātro palīdzību” – vienu no Bowen procedūras paņēmieniem (Elpošanas paņēmieni), kurā ietilpst tikai trīs mani pieskārieni, kas ļabi nostrādā. Šādos gadījumos paralēli sekoju līdzīgu cukura līmenim, ja tomēr tas pēc 2 stundām nekrīt, tad šprīcēju, kas ir ļoti reti. Parasti cukuru mēram ik pēc 2 – 2.5 stundām vai pēc nepieciešamības, ja tas ir zems, tad dodam padzert sulu un mēram pēc 15 min. Pēc 2 mēnešiem veicām Bowen profilaksi – 2 sesijas, arī tad cukura līmenis bija stabilāks, nebija ļoti lielu svārstību. Esmu sapratusi, ka 1. tipa cukura diabēta gadījumā profilakse pa 2 sesijām jāveic katru mēnesi, tad HbA1c turas normas robežā, neskatoties uz dažiem izņēmumiem.

### Labdarības dienas bērniem ar 1. tipa cukura diabētu

Tajās piedalījās 7 bērni. Visiem pēc pirmās sesijas cukura līmenis kritās un nedēļu turējās bez lielām

svārstībām pat saaukstēšanās gadījumā, jo, kad ir iekaisuma procesi, parasti cukura līmenis ir nekontrolējams un augsts. Mamma, kuras bērns bija saaukstējies, bija pārsteigta, ka pat saslimšanas gadījumā cukura līmenis turējās normas robežā.

Veicot Bowen sesijas 1. tipa cukura diabēta gadījumos, uzlabojas ne tikai vidējais HbA1c, bet arī tik ļoti svarīgu orgānu kā nieru, aknu, aizkuņģa dziedzera darbība, vairogdziedzera darbība, redzes orgānu darbība, gremošanas sistēmas un hormonālā darbība, tiek attālinātas un novērstas komplikācijas. Uzlabojas asinsrite, limfātiskā sistēma, uzlabojas imunitāte un vispār visa organisma darbība kopumā.

### Celiakijas novēršana

Mana mammas intūcija saka, ka ar Bowen metodi, esmu novērsusi un apturējusi savai meitai celiakiju. Pirms tikšanās ar gastroenterologu meitai bija simptomi, kas, pēc endokrinologa teiktā, liecināja, ka viņai, iespējams, ir šī slimība. Es nenokāru galvu un neticēju, neliku meitai ievērot stingro diētu, nepadevos un veicu viņai atbilstošu Bowen procedūru, orientējoties un liekot akcentu tieši uz šo problēmu, lai to novērstu. Simptomi pazuda. Sagaidot pierakstu pie gastroenterologa, lai man kā mammai būtu mierīga sirds, veicām visas analīzes un pārējās veselības pārbaudes, kas saistītas ar šo slimību, kaut arī bērnam nebija sūdzību jau vairākus mēnešus. Pēc DNS analīzēm risks saslimt ar šo slimību pastāv, analīzes bija mazliet virs normas, bet tas neliecināja, ka viņai ir celiakija, fibrogastroskopijas izmeklējums bija apmierinošs. Turpināju veikt meitai Bowen, analīzes uzlabojās bez celiakijas diētas, kaut gan daktere ieteica kādu laiku to ievērot. Nekādi simptomi vairs neparādījās. Protams, risks saslimt pastāv, bet es daru visu iespējamo un pielietoju Bowen metodi, lai tas nenotiktu. Joprojām katru gadu veicām analīzes, pagaidām tās tikai uzlabojas.

Nekādā gadījumā nevēlos tagad teikt, ka tiem, kuriem ir celiakija vai kāda cita hroniska saslimšana, vajadzētu ignorēt daktera noteikto ārstēšanas metodi, nebūt nē! Manai meitiņai celiakijas slimības diagnoze netika noteikta. Katrs

Nēsā, Saule, saules bērnu  
Savā zelta saujīņā!

# t a k a

gadījums ir individuāls, kādam ķermenis noreagē ātri un ir panākumi veselības uzlabošanā īsākā laika posmā, kādam nepieciešams ilgāks laiks, lai manītu uzlabojumus. Bowen terapija uz ķermeni darbojas dziļā šūnu līmenī. Ar šo metodi nenotiek ārstēšana, bet tiek dots impulss ķermenim, un ķermenis pats sevi saved kārtībā.

## Pieredze, apgūstot un pielietojot Bowen tehniku

Mācoties Bowen pirmos 7 moduljus, paralēli to praktizēju uz cilvēkiem ar dažādām veselības problēmām. Viens no pozitīvajiem gadījumiem bija, kad klientei pazuda dzemdes polips, kas bija 7 mm liels. Klientei ik pa laikam ir bijuši dzemdes polipi, kuri tika izoperēti, šoreiz viņa pagaidām nevēlējās to operēt. Pie manis uz Bowen terapiju viņa atnāca cita iemesla dēļ, bet, stāstot par savu slimību vēsturi, pieminēja arī mūžīgās problēmas ar polipiēm. Ieteicu pamēģināt Bowen procedūras, kuras tieši iedarbojas uz šo problēmu un 1 mēnesi pēc kursa noslēguma veikt atkārtotu USG pārbaudi pie daktera. Kliente tā arī izdarīja un, iznākot no daktera kabineta pēc sonogrāfijas, priecīga man zvanīja un paziņoja, ka polipa vairs neesot. Ši un citu gadījumu labie rezultāti pārsteidza gan mani, gan cilvēkus, kuriem veicu Bowen. Jau tad zināju, ka turpināšu apgūt arī augstākus Bowen moduljus (līmeņus), lai turpinātu cilvēkiem palīdzēt tik, cik tas ir iespējams ar Bowen metodi.

Tomēr ir bijuši arī ne tik veiksmīgi panākumi, piemēram, vienam klientam bija regulāras migrēnas lēkmes, veicām 6 Bowen sesijas, uzlabojums bija pavisam neliels, galvassāpes turpinājās arī pēc kursa, tikai vairs ne tik bieži. Vēl kāds gadījums bija ar sievieti, kurai ļoti sāpēja plecs. Veicām Bowen kursu ar 8 sesiju reizēm, rezultāta nebija vispār. Ieteicu veikt MRT (magnētiskā rezonanse), jo likās, ja Bowen metode nepalīdz un vispār nav uzlabojumu, tad, iespējams, ir plisusi kāda saite – tādā gadījumā ar Bowen metodi nevar palīdzēt. Izrādījās, ka tiešām ir plisušas pat vairākas saites, bija nepieciešama operācija.

Rezultāti ir ļoti atkarīgi no paša cilvēka. Ja cilvēks ignorē Bowen speciālista ieteikumus mājās vingrot, dzert ūdeni, neiet procedūras dienā pirti utt., tad pozitīvs rezultāts nebūs tik ātrs un veiksmīgs. Ir gadījumi, kad pēc kursa iziešanas Bowen sesijas ir jāatkārto vai kursu skaits ir jāpalielina, lai varētu pilnvērtīgāk un veiksmīgāk novērst problēmu – jo ietilgusāka veselības problēma, jo ilgāks atlabšanas laiks. Katram tas ir ļoti individuāli un atkarīgs no vecuma, hormonālām izmaiņām, ēšanas paradumiem un daudziem citiem faktoriem.

Tomēr, manuprāt, neskatoties uz dažām neveiksmēm, Bowen ir ļoti laba metode, kā palīdzēt cilvēkiem uzlabot viņu veselības stāvokli, novērst cēloņus, samazināt vai pilnībā novērst dažādas sāpes ātrākā laika posmā, netērējot lielas naudas pretšāpju medikamentiem, vispār

Bowen tehnikas izstrādātājs Toms Bowens teicis, ka nav kaites vai stāvokļa, kuras labvēlīgi neietekmētu viņa tehnika. Bowtech – otrs tehnikas nosaukums, kas radies no vārdiem Bowen Technique, – palīdz pie šādām problēmām: išiass (sežas nerva iekaisums); muskuļu stīvums un spazmas (fibromialģija); potīšu sastiepums; problēmas ceļos; plecu stīvums; stresa un sasprindzinājuma radīts diskomforts; menstruāciju traucējumi; bronhiālie simptomi; kakla "savilkumi"/stīvums; muguras sāpes; miokarda infarkta (sirdstriekas) rehabilitācijas procesā; monotonu kustību radītas sāpes; vulvodīnija; iegurnu sāpes; neauglība un daudzas citas.

**Viens no skaidrojumiem BOWEN tehnikas iedarbībai** ir Bowen paņēmieni ietekme uz fascijām un tajās esošajiem mehānoreceptoriem (uztver mehānisku iedarbību). Stimulējot šos receptorus, kas ir daļa no nervu sistēmas, caur smadzenēm, muskuļu un fasciju sistēmām, ķermenis sevi reorganizē, lai atjaunotu savu dabīgo un veselīgo pamatstāvokli. Tā panāk arī iedarbību uz fascijām, tādējādi atslābinot saspringtos audus.

Fascijas (pieder saistaudumiem) atrodas visur ķermenī. Tas ir kā tīkls, kas ietver atsevišķas ķermeņa šūnas, kas savieno visu ķermeni. Fascijas var būt tikai dažu simtdaļas milimetru līdz pat vairākiem centimetriem biezas. Tās aplāp muskuļus, muskuļu šķiedras, muskuļu grupas, nervus, asinsvadus, limfvadus un veido orgānu aizsargslāni, piem., plaušām, limfmezgliem, aknām, nierēm utt.

Šajās fasciālajās struktūrās atrodas liels skaits mehānoreceptoru (receptori, atrodas fasciju iekšpusē un pieder nervu sistēmai), kas ietekmē muskuļu tonusu (sasprindzinājumu) un paaugstina klejotājnerva tonusu.

Bowen kustības stimulē dažādus šos receptorus un uzlabo fasciju hidrāciju (šķidrums apgāde), ar kā palīdzību labāk tiek apgādāti asinsvadi, limfvadi, nervi un šūnas.

neizmantojot ķīmiskus preparātus, izņemot, protams, ja tie ir nepieciešami dažādu hronisku saslimšanu gadījumos – tad tie ir jāturpina lietot pēc ārsta nozīmējuma. Labi rezultāti ir arī pie nepareiza sakodiena, stājas deformācijas un citām indikācijām.

\*\*\*

Es ticu un zinu, ka ar Bowen var palīdzēt atrisināt un uzlabot daudz radušās veselības problēmas un profilaktiski novērst, attālināt vēl neesošās, bet kuras ir uz riska robežas. Noticiet pirmām kārtām sev, savam ķermenim un speciālistam. Ticībai ir liels spēks, kas ir enerģija, kura ieklausās Jūsu ķermenī un noreagē pozitīvi vai negatīvi – atkarībā no Jūsu pašu reakcijas. Esiet optimisti un, **ja Jums ir fizioloģiskas vai psiholoģiskas sāpes, ticiet, tām tiek pāri, ja ticēsiet sev un ļausiet sev palīdzēt. Lai visiem laba veselība!**

Smaidu, Saule, siltu smaidu  
Savam saules bērniņam!