

Pārsteidzošā dziedināšana ar rokām

Pagājušā gadsimta 50. gados austrālietis Toms Bouens atklāja tehniku, kuru pats nodēvēja par Dieva dāvanu, – tik efektīvi bija tās rezultāti. Sākotnēji viņš strādāja vienatnē, savus atklājumus paturēdams pie sevis. Tagad visā pasaulē Bouena tehniku savā darbā izmanto aptuveni 27 tūkstoši cilvēku. Nesen apmācību beigusi arī pirmā Latvijas speciālistu grupa.

Stāsts ar noslēpumu

Globalajā tīmeklī par Bouena tehniku atrodams gana daudz informācijas, tomēr nekur neizlasisit galveno – zinātnisku pamatojumu, kāpēc tā iedarbojas. Īpatzist, ar noslēpumainības oreolu – tīšu vai netīšu – tā apvīta kopš pašiem pirmsākumiem. Kad 50. gados Toms Bouens sāka to lietot, viņš neveica itin nekādus pierakstus, šādai nostājai paliekot uzticīgs līdz pat savai nāvei. Nav šaubu – Bouens bija ārkārtīgi talantīgs. Strādādams vienkārša melnstrādnieka darbu cementa rūpnīcā, viņš sāka pievērst uzmanību dažādām sāpēm, kas mocīja tā biedrus, un, kaut arī nebija guvis nekādu medicīnisku izglītību, palīdzēja intuitīvi – piegāja klāt, uzspieda uz dažiem ķermeņa punktiem, un... sāpes samazinājās. Dažiem – uzreiz, citiem – pēc pāris dienām. Sadraudzējies ar vīru, vārdā Ernījs Sanderss (*Ernie Saunders*), kurš bija Melburnā izslavēts masieris, Toms bieži viesojas viņa kabinetā un vēroja draugu darbā.





Manfreds Zainzingers ir Bouena Eiropas akadēmijas Bouena tehnikas vecākais instruktors. Nesen viņš viesojās Latvijā un apmācīja jaunus speciālistus.

Nepagāja ilgs laiks, kad, balstoties uz redzēto un pašā atklātajām likumsakarībām, viņš radīja savu tehniku.

Vakaros pēc dienas darba cementa rūpnīcā Toms atgriezās mājās, pārģērbās, iemalkoja tēju un devās ārstēt cilvēkus. Bieži viņš to darīja līdz naktij. Tikai vēlāk, kad ar vakara stundām bija par maz, lai palīdzētu visiem sirdzējiem, Bouens atvēra pats savu kliniku.

Slava par brīnumaino dziedināšanu izplatījās vēja ātrumā, un klinika bija pārslogota. Dienā Bouens pieņēma ap tuveni... 65 pacientus. Tas bija iespējams tādējādi, ka viņš strādāja ar vairākiem cilvēkiem vienlaikus un izmantoja pauzes, kas ir terapijas daļa. Interesanta nianse, kas raksturo Bouena attieksmi pret pacientiem, – katru sestdienu līdz pusdienlaikam viņš dziedināja bērnus



Organismam piemīt milzīgas pašatjaunošanās spējas, un viss, kas vajadzīgs, – ar pieskārieniem tam atgādināt par dabisko veselības stāvokli.

invalidus, savukārt sestdienu vakaros – futbola spēlētājus. Un – nekāda pieraksta! Gaismā klinika nodzisa, kad pēdējais pacients bija devies prom. Reizēm tas notika nakts vidū.

1975. gadā Austrālijas valdība nolēma šo metodi izpētīt un nāca klajā ar paziņojumu, ka Toms Bouens katru gadu sniedzis palīdzību vidēji 13 000 pacientu un metodes efektivitāte (turklāt plaša spektra slimībām) izrādījies pārsteidzoši augsta – 80 procenti. ¹¹ Kā atceras Bouena meita Pama Triga, nauda nebija galvenais, kāpēc tēvs to darīja: "Viņam bija svarīgas cilvēku vajadzības." ¹² Tiesa, būdams iejūtīgs pret pacientiem, Bouens nebija pacietības iemiesojums pret kolēģiem un daudz vērmi piedalīties sesijās strupī noraidīja. "Daudzi gribēja redzēt viņu darbībā, bet lielākoties viņš teica nē", stāsta Manfreds Zainzingers, Bouena tehnikas vecākais instruktors no Bouena Eiropas akadēmijas (*Bowen Academy Europe*), kurš Latvijā ieradās apmācīt jaunus speciālistus. "Dažiem viņš brīnumaino metodi ļāva vērot pāris dienu, citiem, izredzētajiem, – vairākus gadus. Vienam no mācekļiem Bouens atļāva pēc viņa nāves publiskot redzēto un izskaidrot tehniku. Es biju viens no laimīgajiem, kuri varēja piedalīties pirmajās apmācību grupās. Tas bija fascinojoši. Visi bijām pieredzējuši ārsti, terapeiti un masieri, un šķita neticami, ka ir iespējama tik vienkārša, bet efektīva tehnika."

Vienkāršības spēks

Ko gan Toms Bouens īsti atklāja? Viņa pieeju var raksturot īsi: speciālists saskata un satausta, kurās ķermeņa daļās – muskuļos un citos audos – jūtams saspringums, un atbrīvo to, viegli uzspiežot uz noteiktiem punktiem. Tieši spēja sajust spriedzi audos ir visvarīgākā – pašam Bouenam tā tika dota intuitīvi, mūsdienās terapeiti to apgūst vismaz gadu ilgās mācībās. "Protams, ir jāapgūst daudz teorijas, tomēr galvenās ir speciālista rokas", uzsver Andris Ielītis, mikrobiologs, Bouena tehnikas terapeits

un instruktors no Berlines. "Arī cilvēki, kuri nav studējuši medicīnu, šajā zinā var izrādīties ārkārtīgi talantīgi. Ja tas nav dabas dots, to iespējams iemācīties – pēc noteiktas sistēmas izmeklējot ķermeni un atrodot bojātas vietas."

Tomēr – kā Bouens zināja šo sistēmu izveidot? Kā atklāja, kur uzspiest, lai panāktu vēlamu rezultātu? Vai tam ir kāda saistība ar ķīniešu medicīnu un meridāniem, kas caurvij cilvēka ķermeni? Manfreds Zainzingers un Andris Ielītis atbild noliedzoši. "Iespējama tikai nejauša sakritība," saka Andris Ielītis. "Bouena tehnika nav sakņota citās mācībās – tā ir pilnībā unikāla. Jūs noteikti prātojat – kas te īsti notiek, kas tam visam pamatā... Bet reizēm vienkāršība ir vislabāka. Nemsim kaut vai Pikaso: tikai dažas līnijas, bet – cik ģeniāli!"

Bouena tehnikas ģeniālitates pamatā ir daži sturakmeņi. Lūk, kuri tie ir!

1. Speciālais pieskāriens

Bouens atklāja īpašu pieskāriena veidu. Šajā pieskārienā spēks nav noteicošais, kas rada rezultātu; drīzāk varētu teikt, ka speciālists fokusēti – diezgan viegli – uzspiež konkrētam punktam un pēc tam, nemainot spiediena spēku, kustību veikli virza sāņus – it kā "pārveļot" sataustīto. Tas kalpo kā signāls, lai, dziedinot konkrēto ķermeņa daļu, organisms mobilizētu visus resursus. "Tā nav manipulācija ar ķermeni, tikai viegls atgādinājums, ka ķermenim jātieks ar spriedzi galā," skaidro Manfreds Zainzingers.

Pēc Bouena speciālistu domām, mūsu organismam piemīt milzīgas pašatjaunošanās spējas, un viss, kas vajadzīgs, – ar pieskārieniem tam atgādināt par dabisko veselības stāvokli.

Tā kā pieskāriens nav spēcīgs un manipulatīvs, tas nespēj kaitēt. "Šī ir viena no drošākajām terapijām, kāda vien pasaulē ir zināma, – nekādu blakņu," uzsver Andris Ielītis. "Ķermenis saņem vienīgi informāciju: "Te kaut kas nav kārtībā – rīkojies!" Terapeits nestrādā – strādā ķermenis pats."



Ja, piemēram, sāp celis, Bouena tehnikas speciālists pievērsīs uzmanību arī plecam. Pēc dažiem seansiem pāriet ne tikai ceļa sāpes, bet uzlabojas arī stāja.

2. Pauzes

Pauzes ir vēl viena iezīme, kas Bouena tehniku atšķir no visiem citiem manuālās terapijas veidiem. Kad speciālists veic vairākus pieskārienus, viņš uz dažām minūtēm klusi pāriet malā, atstājot klientu vienu. Kas šajā mirklī norisinās? Andris Ielītis lieto angļu vārdus, kas, viņaprāt, visprecīzāk ataino notiekošo, – *reset* un *restart*. Šos vārdus parasti attiecina uz tehniskām iekārtām, tās iedarbinot no jauna un pārlādējot programmas. Pētnieciskajās laboratorijās Bouena terapijas seansa laikā izmantoja elektroencefalogrāfiju un citas mērierīces un konstatēja, ka līdzīgi pašatjaunošanās procesi norisinās arī smadzenēs un visā ķermenī – uzlabojas asins cirkulācija, limfas drenāža, uzturvielu asimilācija un toksīnu izvade.¹⁹ Turklāt tas notiek tieši pauzes laikā.

Arī pats klients spēj sajūt ķermeņa "restartu". Kad man, šā raksta autorei, dzīvajai izpratnei Manfreds Zainzingers veica īsu Bouena tehnikas seansu, tieši brīdī,

kad viņš pagāja sāņus un šķietami nekas nenotika, ķermeni sākās iekšēja kustība. Tā atgādināja siltus viļņus, un kopumā radās sajūta, it kā muguras daļā būtu sakustējušies līdz šim dīkstāvē esoši slāņi.

3. Saistaudi (saukti arī par fascijām)

Bouena tehnika iedarbojas uz muskuļiem, xauliem, nerviem, iekšējiem orgāniem un – saistaudiem jeb fascijām. Vēl pirms dažiem gadiem zinātnieki saistaudiem nepiešķīra lielu vērtību, bet nu tie nonākuši zinātnes uzmanības lokā, piemēram, Vācijā. Kāpēc? "Saistaudu funkcija līdz šim nav tikusi novērtēta, bet tā ir neiedomājami liela – koordinācija no smadzenēm līdz visām ķermeņa daļām nonāk tieši caur fascijām," skaidro Andris Ielītis. "Arī ikviena slimība sākas saistaudu līmenī, kad fascijas, apņemdamas ķermeņa orgānus, vairs nefunkcionē tā, kā tām pienāktos. Seko kaskādes efekta reakcija – arī pats orgāns vairs nestrādā, kā vajag. Atklāts, ka saistaudi, tāpat kā nervi, intensīvi komunicē – tikai lēnāk.

Tāpēc terapijas laikā nepieciešamas vairāku minūšu garas pauzes."

Tā kā fasciālā sistēma darbojas holistiski – aptverot visu ķermeni kopumā –, ne vienmēr saspringums audos radies vietā, kur tas izpaužas. Ja, piemēram, sāp celis, Bouena tehnikas speciālists pievērsīs uzmanību arī plecam, jo fascijas šajās vietās ir saistītas. Visaptveroši ir arī rezultāti – pēc dažiem seansiem pāriet ne tikai, piemēram, ceļa sāpes, bet uzlabojas arī stāja. Kā prakse novērojuši speciālisti, seko arī psiholoģiska reakcija – cilvēki kļūst mierīgāki un par sevi pārliecinātāki. Pat pacientiem ar depresiju nomāktības epizodes kļūst retākas un dažkārt pazūd vispār.

Kad izmanto?

Tiek uzskatīts, ka Bouena tehnika ir piemērota ikvienam – pat grūtniecēm, gados veciem cilvēkiem, jaundzimušajiem un pacientiem ar nopietnām kaitēm, turklāt to var lietot visdažādāko slimību gadījumā. To var izmantot arī relaksācijas nolūkā. "Nav nozīmes, kas cilvēkam kais, jo terapija neārstē slimību, bet gan dziedina ķermeni," uzsver Manfreds Zainzingers. "Ar to var uzlabot cilvēka pašsajūtu jebkurā gadījumā. Varbūt cilvēks labāk gulēs, vairāk kustēsies, bet rezultāts būs."

Dažkārt Bouena tehnika maina ķermeņa struktūru kopumā, panākot rezultātu, kas, no medicīnas viedokļa raugoties, nav iespējams, piemēram, atbrīvo no skoliozes jeb mugurkaula deformācijas vai kāju iekšu deformācijas (*hallux valgus*). "Ja parādījusies iekša kaula deformācija, Vācijā tādus gadījumus veic tikai vienīgi operāciju," stāsta Andris Ielītis. "Tomēr, ja piestrādā pie ķermeņa līdzsvara un papildus mājās veic dziednieciskas kāju vannas, man ar Bouena tehniku klienta iekši izdevās iztaisnot piecu seansu laikā. Ar to es negribu teikt, ka Bouena terapija konkurē ar ārstiem – nekādā gadījumā! Bet, ja kāds vērsās pie mums pēc palīdzības, mēs izmēģinām, vai nebūtu iespējams no operācijas izvairīties."

Bouena tehnika tiek izmantota arī gadījumos, kurus mediķi raksturo kā psihosomatiskas slimības. Dzīves scenāriju tinot atpakaļgaitā, visticamāk, izdotos atrast vienu konkrētu mirkli, kurā cilvēks piedzīvoja psiholoģisku traumu. Dzīve turpinās, bet trauma nezūd – tā paliek ķermenī un var novest pie spēcīgas migrēnas, kunga sāpēm vai saspringtas plecu zonas. "Kā traumu atrisināt? Iet

psiholoģisku meklējumu ceļu ir tikai viena no iespējām,” uzskata Andris Ielītis. “Cits risinājums – iesaistīt ķermeni, lai tas pats sakārto zemapziņu. Strādājot ar Bouena tehniku, mēs parasti atklājam, kur ķermeni “novietota” trauma. Tad speciālists veic dažas kustības, aiziet prom... Tālākais jau ir ķermeņa ziņā.”

Kad atklāta un iekustināta saspringusi ķermeņa daļa, dažkārt seko emocionāla reakcija – parādās asaras vai ātri atmiņu uzplauksnījumi, tomēr galu galā iestājas dziļš atvieglojums. Kā uzsver Bouena tehnikas speciālisti, psiholoģiskas pārmaiņas nav šīs terapijas mērķis, tomēr, tā kā ķermenis ir viens veselums, tādas – par laimi! – ir neizbēgamas.

Lai ķermenis pašatjaunotos, parasti nepieciešamas tikai divas vai trīs sesijas. Kāda no tām var ilgt desmit minūtes, kāda – stundu, atkarībā no tā, ko Manfreda Zainzingers vārdiem runājot, “ķermenis saka”. Ja slimība ir smaga, piemēram, Pārkinsona vai Alcheimera slimība, Bouena tehniku var lietot regulāri un tā saglabāt cilvēka dzīves kvalitāti. Īpaši efektīvi šī tehnika palīdz pēc traumām – ne velti to plaši izmanto sportā un nodrošina speciālistu klātbūtni pat spēļu laikā.

Tomēr – cik noturīgi ir Bouena tehnikas rezultāti? “Es savus pacientus mēdzu neredzēt gadiem ilgi,” atbild Andris Ielītis. “Ja, reizēm viņi atgriežas – un tad es vēlreiz “pielaboju” ķermeni, tomēr lielākoties ķermenis atjaunojas pats. Tā kā efekts nav mērķveidīgs, tas ir patiesi noturīgs.”

Ko saka ārsti?

Tā kā šī tehnika ir vienlaikus iedarbīga un bez blaknēm, veselības aprūpes speciālistu un kopumā veselības nozares attieksme pret to ir dažāda. Piemēram, tehnikas izcelsmes zemē Austrālijā dažās slimnīcās to atļauts izmantot (lielākoties vadošo speciālistu iniciatīvas dēļ), savukārt citās medicīniskajam personālam ar savu parakstu jāaplicina, ka pacienti par šo tehniku nav informēti un nav to saņēmuši. Kāpēc tā? “Tas parāda galveno – šai tehnikai ir spēks. Ja tā nebūtu iedarbīga, to neierobežotu,” uzskata Manfreds Zainzingers. Viņš to saista ar farmācijas industrijas ietekmi. Par spīti



Andra Ielīša pieredze

Savulaik biju īsts veiksmnieks – strādāju profesijā, kas man ļoti patika. Biju kultūras pieminekļu restaurators, un darbs gāja no rokas. Vakaros bieži vien atļāvu darbiniekus uz mājām un turpināju strādāt – tik ļoti es mīlēju to, ko daru. Taču mans darbs bija saistīts ar toksiskām ķīmiskām vielām, un pēc divpadsmit gadiem, kas bija pavadīti šajā profesijā, es smagi saslimu. Nevarēju pat mašīnā ieliet degvielu – acumirkļi sekoja alerģiska reakcija. Izmēģināju visu iespējamo. Kad iekaisums pārņēma ne tikai degunu, bet visu galvas dobumu, mani divreiz operēja Hamburgas universitātes klīnikā. Nekas nelīdzēja. Secināju, ka tradicionālā medicīna ar ķirurģisku pieeju un antibiotikām man nepalīdz, un gāju citu ceļu – apmeklēju akupunktūras speciālistu, tad – osteopātu, bet tik un tā netiku ārā no bedres, kurā atrados. Biju pat aizbraucis uz Indiju! Četras nedēļas pavadīju kādā ājurvēdas klīnikā, veselība šķietami uzlabojās, bet, tiklīdz atgriezos, viss atkal iegāja vecajās slīdēs. Nekas cits neatlika – mainīju savu profesiju.

Mana pirmā izglītība bija saistīta ar mikrobioloģiju, un, lai kļūtu par tā saucamo dabas ārstu, man vajadzēja mācīties tikai dažus gadus. Kāds ieminējās: “Pamēģini apgūt arī Bouena tehniku Frankfurtē!” Apguvu arī to.

Bouena tehnikas apmācības instruktore man vienmēr sniedza ieteikumus, kā es varētu uzlabot pats savu veselības stāvokli. Pārmaiņas neradās uzreiz, bet pēc kāda pusgada kā draugi, tā arī paziņas sāka apjautāties: “Kas ar tevi ir noticis? Tu tik ļoti izskaties!” Biju atbrīvojies no sinusīta un visām citām infekcijām, ar kurām cīnījās gadiem ilgi.

Tā kā Bouena tehnika izrādījās vienīgā metode, kas mani spēja atbrīvot no slimības, jutos drošs par tās efektivitāti. Dažkārt to izmantoju pat negaidītās situācijās. Reiz braucu Berlīnes metro, un kāds blakusstāvētājs, veicis asu kustību, vairs nespēja pagriezt galvu. Palīdzu atļāuju un palīdzēju – tas prasīja tikai trīs kustības. Bet, kā es smejos, palīdzēt svešiniekiem bieži vien izrādās vienkāršāk nekā savai ģimenei. Mana māte, būdama farmaceite, ilgi pretojās maniem ieteikumiem, līdz Ziemassvētkos piedzīvoja kārtīgas vādergraizes. Veicu dažas kustības, kas atslābina diafragmu, un pat viņa atzina, ka jūtas labāk!

Tā kā medicīniskie pakalpojumi un aprūpe Vācijā ir bez maksas, doties uz Bouena tehnikas speciālista privātpraksi bieži vien ir pēdējais, ko cilvēki izvēlas darīt. Pie mani ierodas tikai tādi pacienti, kas piecus un vairāk gadus izmēģinājuši visu iespējamo, un nekas nav līdzējis. Bezmiegs, sāpes... Kādudien viņiem tas viss ir līdz kaklam, un viņi sāk meklēt citu risinājumu.

tam, ka Bouena tehnika dažkārt paatrina atveseļošanās (jo sevišķi pēc operācijām), lielākoties slimnīcu durvis tai ir slēgtas.

Bouena tehnika tikpat kā nav pēta zinātniski. Galvenokārt visus plaša mēroga pētījumus finansē farmācijas kompānijas, savukārt šajā gadījumā ir jau iepriekš skaidrs, ka pētījumu rezultāti industrijai peļņu nenesīs. “Neviens negūst labumu, izņemot pašu pacientu,” saka Andris Ielītis. “Tā kā Bouena tehnika eksistē ārpus ierastās sistēmas un nenes peļņu zāļu ražotājiem, visticamāk, arī nākotnē nauda pētījumos ieguldīta netiks. Bet, lai noticētu, cilvēkiem nav vajadzīgi zinātniski pierādījumi – viņi efektu piedzīvo paši uz savas ādas.”

Zīta Vēvere

Kad Bouena tehnika var palīdzēt

- Dažādu sāpju gadījumā
- Sporta traumas un ievainojumi
 - Neauglība
- Menstruālā cikla un hormonālie traucējumi
 - Sinusīts
 - Kolīts
 - Aizcietējumi
- Urinēšanas traucējumi
- Prostatas darbības traucējumi
 - Redzes problēmas
 - Mācīšanās grūtības
 - Depresija
- Gremošanas sistēmas traucējumi
 - Pārkinsona slimība
 - Multiplā skleroze
 - Hroniskā noguruma sindroms
 - Autisms u. c.

ATSAUCES

- 1 Hansen, Christine; Taylor-Fillae, Ruth E. (2010). “What is Bowenwork®? A Systematic Review”. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 17 (11)
- 2 Matthews Karen; *Healing Hands – About Tom Bowen*; www.bowentechnique.org.uk
- 3 *Benefits of Bowen Technique*, www.bowen.org.au

Jautājiet sertifikātu!

Latvijas Bouena terapeitu saraksts vēl tikai top, taču speciālista tiesības praktizēt oriģinālo Bouena tehniku apliecina tikai viens sertifikāts – tāds, kuru izdevusi Austrālijas Bouena tehnikas asociācija (*Bowen Association of Australia*).