

Técnica Bowen, una terapia suave y a la vez potente

La técnica Bowen es una terapia holística, es decir, que se tiene en cuenta a la persona como un todo, en lugar de tratar un problema específico. Fue desarrollada por un australiano llamado Thomas Bowen en la década de 1950.

El tratamiento consiste en una serie de movimientos suaves sobre los tejidos blandos, realizado con los pulgares y los dedos en puntos específicos del cuerpo. Estos movimientos causan vibraciones internas que afectan a la energía de vida, o "chi", que circula dentro del cuerpo. La Técnica Bowen tiene como objetivo reequilibrar la energía corporal, y estimular la capacidad natural de curación del cuerpo.



Un tratamiento normal con Técnica Bowen se inicia con el cliente acostado boca abajo en una cama o mesa de masaje. Hay que llevar ropa cómoda y sólo se recomienda quitar los zapatos. Puesto que se trata de una terapia suave, la Técnica Bowen es también buena para los bebés, niños y ancianos.

El terapeuta inicia la sesión con una serie específica de movimientos sobre la zona lumbar y las caderas, que inducen de inmediato al cuerpo a un estado de relajación. Esta relajación inicial permite que el oxígeno circule más profundamente por todo el cuerpo, mientras se liberan toxinas y líquidos disfuncionales. Entre cada movimiento, el terapeuta introduce breves períodos de espera, en los que abandona la habitación, para dar tiempo al cerebro a asimilar la información, y al cuerpo a responder a ella.

¿Para qué sirve la Técnica Bowen?

Problemas musculoesqueléticos: dolores de espalda y de cuello, alineación de la pelvis, problemas en las rodillas, ciática, escoliosis, espasticidad, etc. Artritis, lesiones por repetición, bursitis, reuma. Lesiones deportivas: codo de tenista, esguinces, tendón de Aquiles, etc. Mantenimiento y tratamiento preventivo contra las lesiones deportivas y mejora de la flexibilidad. Hombro congelado. Síndrome del túnel carpiano. Asma, fiebre del heno. Migrañas, dolores de cabeza. Estreñimiento, colitis, cólicos, síndrome del intestino irritable. Problemas digestivos. Fibromialgia, fatiga aguda y crónica. Problemas de la piel. Síndrome premenstrual. La Técnica Bowen también es segura para bebés y niños, por ejemplo para cólico, enuresis, ... Ésta y otras terapias naturales están disponibles en el Centro Terapéutico Mezquida en el Puerto de Jávea. Más información en el teléfono: 606 16 4040 o en www.terapiamezquida.com

Para saber qué tipo de terapia te puede ir mejor, el Centro Terapéutico Mezquida te ofrece una evaluación sin cargo, por la que, sin compromiso, te aconsejamos qué terapia puede ser la más adecuada para ti.