

Idejni oče te edinstvene metode je Avstralec Thomas Bown. Metodo je razvil približno leta 1930 in jo doplnjeval vse do svoje smrti leta 1982. Že v rani mladosti se je zelo zanimal za anatomijo človeškega telesa, kot tudi živali. Bil je izjemen človek, saj je pomagal tisočim ljudem. Želel je postati zdravnik, vendar mu družinske razmere tega niso dopuščale. V metodo je vključil tudi bogato znanje tradicionalne kitajske medicine, poznavanje energijskega polja človeka, življenske energije in še mnogo drugih znanj. [cialis generika](#) [viagra gegenanzeigen](#) argaiv1612

BOWNOVA TERAPIJA JE USPEŠNA PRI ZDRAVLJENJU IN ODPRAVLJANJU

-
-
- artritis (bolečine, oteklina, zmanjšana mobilnost)
- anksioznost
- alergije (npr. seneni nahod)
- astma (dopolnilna terapija)
- bolečine (po poškodbah, motnje v mišično-vezivnem sistemu, vključno z miofascialnimi prožilnimi točkami, fibromialgija)
- bolečine med lopaticama, v lumbalni regiji (križu), križnici, trtici, išias
- burzitis
- dojke (limfni zastoj, ciste, boleče dojke, problemi z dojenjem)
- dojenčki (kolika, simptomi cerebralne paralize, travmatično rojstvo, razvojne motnje)
- čustvena depresija
- glavoboli in migrene
- gležnji (zvini, artritis, zmanjšana mobilnost in bolečine)
- kolena (bolečine, poškodbe in rehabilitacija)
- komolci (teniški / golferski komolec, burzitis olekranona)
- kostni izrastki na petnici in bolečine v stopalih
- kap (del rehabilitacijskega programa)
- krči v mečih
- kronična utrujenost (brez patoloških vzrokov)
- limfni zastoji in detoksifikacija

- motnje v dihalnem, prebavnem, reprodukcijskem in hormonalnem sistemu (kot komplementarna metoda)
- menstrualne motnje in bolečine, PMS
- neplodnost (kadar ni infekcij ali fizičnih blokad)
- nosečnost (bolečine v križu, otekanje nog, slabost)
- omotičnost / vrtoglavica
- prebavne motnje in motnje pri izločanju
- prekomerna mišična napetost (preventiva in splošna sprostitev)
- rehabilitacija po poškodbah (del rehabilitacijskega procesa)
- rame (zamrznjena rama, pretegi, tendinitis, del rehabilitacije po operacijah)
- sindrom karpalnega kanala
- sindrom čeljustnega sklepa
- sinusitis
- skolioza
- stres (fizični in emocionalni)
- športne poškodbe (zvini, pretegi, po operacijah in rehabilitacija)
- vrat (nihalne poškodbe mehkega tkiva, prekomerna mišična napetost, bolečine, degenerativne spremembe, zmanjšana mobilnost).
- lajšanje simptomov parkinsonove bolezni, multiplex skleroze, cerebralne paralize.

Bownova terapija ni terapija, ki zdravi ali pozdravi. Morda to zveni protislovno, saj je terapija pogosto sinonim za uspešno zdravljenje. Mnogi terapevti priznavajo, da je prirojena zdravilna inteligenca samega telesa edini pravi zdravilec, mi pa imamo ta privilegij, da mu z bownovo terapijo priskočimo na pomoč. Terapija je tako nenasilna in nežna, da jo lahko varno uporabimo pri ljudeh vseh starosti – od novorojenčkov do starejših ljudi, od športnikov do nosečnic. Terapija lahko tudi dopolnjuje načine zdravljenja, ki jih nudi moderna medicina. Uporabljamo jo za zdravljenje že navzočih motenj, pri lajšanju bolečin in kot preventivno ter sprostitevno terapijo. Predvsem bo zanimiva za tiste, ki že dolgo trpijo bolečine in še niso našli terapije, ki bi jim pomagala.

IZVAJANJE TERAPIJE

Temeljni kamen terapije predstavlja t.i.bownova poteza. Ta vključuje poteg kože in površinske fascije (mišične ovojnice) prek mišičnih vlaken, tetiv in živčnih ovojnic. Z nežnim, vendar dovolj močnim pritiskom na natančno določenih mestih, stimuliramo receptorje v mišično-vezivnem tkivu in s tem sprožimo proces samouravnavanja in boljše sistemske komunikacije.

Poteze spodbudijo tudi energetski pretok in sprožijo vibracije med lokacijami, na katerih smo jih izvedli. Bowenovo razumevanje in občutenje energetskega polja/ pretoka po meridianih je viden v strukturi posegov in poteku njegovega dela.

Bownove poteze izvajamo z nežnim pritiskom in uporabljamo blazinice palcev in prstov. Vsake toliko vam bo terapevt morda tudi svetoval, da med posegom obrnete glavo ali pa bo kot del posega tudi rahlo držal eno od spodnjih okončin.

Običajno se poseg izvaja na udobni masažni mizi; lahko pa tudi sede ali celo stoje, če se ne morete zaradi bolečine udobno zlekniti. V večini primerov lahko bownovo terapijo izvajamo tako, da boste oblečeni, še posebej, če gre za lahko, ne drseče blago. Vendar je za terapevta včasih pomembno, da zazna spremembe na koži in v takšnih primerih se boste slekli do spodnjega perila. Terapevt bo pazil, da ne boste nikoli razgaljeni in da vam bo ves čas udobno in toplo.