**Техниката Боуен – холистична, нежна и ефективна грижа за здравето. **

Създадена в Австралия, от покойния Том Боуен, Техниката Боуен е уникална форма на нервно-мускулно възстановяване. Тя въздейства на всички нива в организма, което я прави метод с холистичен ефект.

Човешкото тяло има много механизми за самовъзстановяване. За щастие ефективността на тези механизми е много висока. Само си представете – тялото ни работи 24 часа в денонощието, без почивка, дори и когато спим. Създадени сме по начин, по който да можем да преодоляваме всички проблеми, които тялото ни има, притежавайки целия ни необходим „инструментариум” за това. Прилагането на специфичните и нежни движения Боуен с пръстите или палците на ръцете по точно определени места от тялото, провокират „вътрешния ни лекар”, който поема управлението, за да започне процес на самолечение. Уникалността на човешкото тяло продължава да ни изумява, то най-добре знае какъв е собственият му проблем и може само да го разреши, ако му създадем необходимите предпоставки за това. За съжаление естеството на нашия живот – лоша храна, въздух, вода, стрес, обездвижване и всичко негативно, което ни се случва натоварва тялото ни и затруднява самовъзстановителните му механизми. С времето натрупаните промени водят до структурни изменения в тялото, дори до промяна на клетъчната памет. Последната се дължи на вече доказаната памет на водата. Техниката Боуен връща тялото към първоначалните му настройки, към едно по-добро ниво, правейки един своебразен „рестарт” на нашия организъм. Клетките започват да си припомнят как трябва да функционират, за да бъдем здрави.

Методиката влияе добре върху вегетативната нервна система (ВНС). Много от болестите и оплакванията ни се дължат на проблеми на вегетативната нервна система, която контролира 80% от функциите на тялото ни. Тя има два дяла - симпатиков и парасимпатиков, които трябва да са в баланс. Съвременното западно общество живеем в непрекъсната симпатикова доминанта. Симпатикусът е този, който ни кара да сме по-възбудени, по-напрегнати. А ние се чувстваме така почти непрекъснато, заради стреса, в който живеем. Техниката Боуен успява да активира парасимпатикуса, който връща на тялото усещането за спокойствие и баланс. Затова при процедура, много хора се отпускат и дори заспиват. Изследвания показват, че приложението на Техниката Боуен въздейства положително върху сърдечната честота10. Последната е критерий за функционирането на ВНС. Постига се фаза на по-дълбока релаксация. В тази фаза, хранителните вещества и течности се абсорбират, асимилират и доставят до тъканите по-лесно, отпадните метаболитни продукти се отсраняват и клетките имат възможността да се възстановяват и регенерират.

**ДВИЖЕНИЕТО БОУЕН**

Движението Боуен се състои от три фази:

* Изтегляне на кожата – изтегляме кожата медиално или латерално без да движим структурите под нея.
* Провокация – натискаме срещу мускула за минимум 3 секунди, разтягайки колагеновите фибри и освобождавайки цялото напрежение в тях.
* Прехвърляне – нежно, прехвърляме върху мускула, позволявайки му да се върне на мястото си.

След като изтегли кожата, терапевтът нежно „потъва” встрани от мускула и оказва натиск странично на мускула, избутвайки го далеч от нормалната му позиция на покой. Изтеглянето на кожата позволява по-голямо разтягане на дългата и разклонена колагенова молекула. Това е така защото натиска не е навътре към тялото, където той може да бъде ограничен от различни структури, а е напречен и колагена се разтяга напречно, на кръст. Изследвания показват, че напречния стречинг създава по-силен пиезоелектричен поток9. Счита се, че пиезоелектричния поток създаден чрез преместването на мускула напречно е достатъчно силен за да омекоти дори твърди и стари сраствания11. Отместването на мускула настрани се нарича провокация, която се поддържа за различен период от време (от една до двадесет секунди) в зависимост от мястото, където се прилага натиска.

По-големите мускули имат нужда от по-голямо време на провокация. В края на провокацията терапевтът поддържа нежен натиск върху мускула, сухожилието или лигамента докато палците или пръстите бавно се претъркулват върху мускула, освобождавайки напрежението в него. С това се приключва движението Боуен.

След всяка серия от движения Боуен се прави пауза от минимум две минути. Том Боуен е знаел, че тялото има нужда от време за да може да преведе в действие специфичните неврологични сигнали, които терапията е създала. До скоро обаче никой не знаеше как точно той е определил това и защо точно минимум две минути трябва да е продължителността на паузата. Американският остеопат Лорънс Джоунс наскоро хвърли светлина върху „загадката” посредством изследване. Чрез електромиографски изследвания Джоунс доказа, че са нужни 90 секунди на един мускул за да се отпусне, след като веднъж проприорецепторите и стреч рефлексите са стимулирани от някакъв импулс5.

**МЕХАНИЗМИ НА ДЕЙСТВИЕ**

**Проприорецепция**

Има няколко механизма по които работи Техниката Боуен. Основният принцип на въздействие е посредством проприорецепция. Движението Боуен стимулира проприорецепторите, представляващи сетивни влакна в края на периферната нервна система. Проприорецепторите осигуряват възприемането на положението и движението на тялото в пространството и са разположени в съединителните тъкани, мускули, сухожилия, ставни връзки и фасции.

Един от тях, нонцицепторът играе важна роля за ефективността на лечението Боуен. Нонцицепторите са особено чувствителни към вредните, нездравословни влияния, които са или потенциална заплаха за телесната тъкан, или активно ѝ вредят. Те понякога се наричат рецептори на болката, макар че терминът е подвеждащ, тъй като болката се схваща, като такава в по-високите нива на мозъка. Нонцицептори се намират в повечето тъкани на тялото, но са преобладаващи във фасциите.

Когато тялото получи нараняване, нонцицепторите изпращат рефлекторен сигнал, със скорост 70 – 120 м/сек. по отвеждащите влакна до таламуса, намиращ се в мозъка. Тази информация се обработва от мозъчната кора и по различни нервни влакна се изпраща обратно до травмираното място за да започне оздравителен процес, чрез контракция на мускулите и предизвикване на възпаление в зоната. Ако болката продължава за дълъг период, фасцията остава свита за да предпази болезнената част от тялото, причинявайки дисфункция или ограничаване на движението на заобикалящата тъкан. Даже когато тъканите са заздравели, ние може да продължаваме да изпитваме определена дисфункция, често защото фасцията ограничава движението и еластичността на тъканите, оставайки в същото си натегнато състояние6.

Специфичните проприорецептивни пътища повлияни от движенията Боуен включват активиране на механорецепторите, вретеновидните клетки, телцата на Голджи в сухожилията, спиналните рефлексни дъги, както и някои стреч рефлекси.

Много от движенията Боуен се изпълняват върху началните или крайни залавни места на мускулите или върху мускулното коремче, където се намират вретеновидните клетки и телцата на Голджи. Освобождаването на движението създава вибрационен импулс предаващ се посредством нервните пътища към гръбначният мозък, стимулирайки по този начин спиналните рефлекси и главния мозък. В резултат ефекта от движението Боуен се препредава не само в зоната където то се извършва, но и върху мускулите от съответния дерматом и зоната на рефлексната дъга4. Това обяснява защо само с няколко леки движения можем да създадем множество отговори за релаксация едновременно в различни части на тялото. Някои движения Боуен се изпълняват в комбинация с движение в ставите, което създава допълнителни проприорецептивни сигнали посредством компресия на телцата на Руфини (механорецептори), които от своя страна препредават измененията в налягането и позицията на ставата към мозъка3.

**Фасция**

Почти всяко движение Боуен се прави на нивото на повърхностната фасция. Фасциите играят важна роля в поддържането на структурната цялост и форма на тялото. Те представляват една ципа от фиброзна тъкан, която обвива, обгражда и поддържа мускулите, тъканите и органите на тялото. Фасцията създава пространство между мускулните групи, отделните мускули и отделните мускулни влакна чак до микроскопско ниво, позволявайки оптимално и здравословно движение на течностите към всички тъкани. Фасциите са най-разпространената структура в нашето тяло. Всяка една структура в тялото ни е заобградена от фасция – всеки мускул, всеки нерв, всеки кръвоносен съд, всеки вътрешен орган... Те са изключително богати на неврорецептори, чийто брой във фасциите е по-голям отколкото в кожата. Счита се, че ограниченията в подвижността на фасциите се отразява изключително негативно на телесната стойка и общото здраве6.

**Пиезоелектричен ефект**

Когато се окаже натиск върху тъканите се променя електричния заряд и нивата на течности в тъканта2. По този начин нежното разтягане и оказания натиск с движенията Боуен променят пиезоелектричния потенциал на фасцията и течностите в нея, което може да доведе до освобождаване на подвижността ѝ и повишаване на микроциркулацията в засегнатите тъкани8. Повечето видове мануални техники създават пиезоелектричен ефект в тъканите, но този на движението Боуен е по-силен защото движението се изпълнява напречно на колагеновите фибри. Повечето терапевтични техники оказват натиск навътре в тялото, като често други структури ограничават степента на разтягане на колагена. Открито е, че колагена притежава свойства, които силно наподобяват пиезоелетричния поток. Движението Боуен създава силен стрес върху колагена, чрез преместването на мускула (понякога на сухожилие или лигамент) напречно, стимулирайки максимален пиезоелектричен поток. Получават се директен и обратен пиезоелектричен поток. Директния пиезоелектричен поток се получава на мястото на приложение на движението Боуен. Той се прехвърля върху колагена в останалата част от структурата, която се третира, карайки го да се компресира под формата на вълна, продължаваща настрани от мястото на движението Боуен (обратен пиезоелектричен поток)7. Тази компресионна вълна отделя слоевете фасция един от друг, позволявайки по-свободно движение в зоната.

Пиезоелектричният поток се провежда и през екстрацелуларният матрикс, гелоподобна субстанция, която задържа телесните течности и функционира, като посредник, чрез който хранителните вещества и други субстанции преминават между капилярната мрежа и клетките. В случаите на травма екстрацелуларният матрикс губи вода. В резултат отпадните метаболитни продукти и токсини могат се задържат по-дълго в него, а в допълнение и мускулите в зоната се контрахират. Мускулната контракция изтисква водата от екстрацелуларния матрикс, което води до още по-голяма дехидратация на последния. Матрикса става по-плътен и по-малко подвижен, ограничавайки по този начин подвижността в зоната и създавайки допълнително напрежение в тялото. Нужен е по-силен пиезолектичен поток, като този създаван от движението Боуен за да се омекоти втвърдения екстрацелуларен матрикс1.

Тъй като Техниката Боуен привежда тялото в релаксация, мускулите се отпускат. Мускулната релаксация позволява свободното абсорбиране на вода от екстрацелуларния матрикс, така че той се хидратира отново и се връща към своята първоначална гелоподобна форма. Това позволява по-бързата евакуация на отпадните метаболитни продукти и токсини от засегната зона и изчистването им от организма.

**Солитон вълни**

Освобождаването на движението Боуен е също толкова важно колкото самото движение. Освобождаването представлява бързо изместване на тъканите, което създава вид вълна, наречена солитон1. Солитон вълната е различна от другите видове вълни, които губят енергия. Ако хвърлите камък в езеро ще видите концентрични кръгове, които се разстилат от мястото на попадението. Обърнете внимание, че колкото повече се отдалечат вълните толкова по-малки стават. Това е така защото вълните отместват водата използвайки енергията на камъка. Когато тази енергия се изчерпи вълните изчезват. Солитон вълните обаче успяват да задържат енергията в себе си. Най-известният пример за солитон вълни в природата са цунами вълните, които се получават вследствие на земетресения, вулкани или приплъзване на земни пластове.

Когато Боуен практикуващия изпълнява движението Боуен той прехвърля пръстите си върху мускула, след което позволява на мускула да се върне на първоначалното си място. Точно в този момент се смята, че се създава солитон вълна. Водата в зоната няма време за да се измести от пътя на тъканите и в резултат енергията от движението се предава на водата. Тя става медиатор, чрез който енергията се предава от една структура на друга без да се губи. Това е причината, поради която цунами вълните могат да изминат много големи разстояния без да загубят голяма част от енергийният си потенциал (PMEL Tsunami Research).

Солитон вълните се движат лесно в човешкото тялото защото то е предимно вода. Дори костите съдържат вода.

Солитон вълните имат някои интересни характеристики. Те имат магнитни свойства, те „могат да изминат много големи разстояния без да загубят енергия” и „две солитон вълни могат да се сблъскат, но те ще излязат от сблъсъка непроменени по форма и скорост” (Oschman, J., 2003).

Това е може би още едно обяснение защо паузите при терапията Боуен са толкова важни. Паузите дават време на вълните да се разпръснат преди да добавим нови движения. Знае се, че всяка една клетка в нашето тяло трепти с определена честота. Когато в клетката настъпи някаква патология честотата на трептене се променя. Счита се, че солитон вълните освободени в тялото създават вибрации (резонанс), които изчистват резонанса натрупал се с времето от: токсини, заболявания, травми и емоции11. Това позволява на тялото да възстанови своя собствен резонанс и нормална честота на трептене на клетките.

**Акупунктурни точки и меридиани**

Някои от движенията Боуен се извършват през една или няколко акупунктурни точки и могат да засегнат един, два или дори три акупунктурни меридиана. Това сигурно допринася за добрите резултати. Ефективността на методиката Боуен обаче не може да се отдаде на акупунктурната концепция – една голяма част от движенията Боуен нямат общо с акупунктурните точки.

Техниката Боуен използва леки движения върху мускули, сухожилия, връзки и кости. Движението се изпълняват напреко на колагеновите влакна на третираните структури, променяйки формата на съединителните тъкани. Оказаният натиск рефлектира върху неврорецепторите в тъканите, които от своя страна изпращат аферентни сигнали към гръбначния и главния мозък. Мозъчната кора, разпознавайки тези сигнали, инициира оздравителен процес. Посредством еферентните нервни влакна се предава съобщение да се спре възпалението и да се отпуснат мускулните фибри и съединителните тъкани.

**Техниката Боуен влияе добре при:**

- мускулно-скелетни и ставни проблеми: замръзнало рамо, травми от пренапрежение, проблеми с тазобедрените стави и колената, навяхване на глезените, болки в гърба, ишиас, гръбначни изкривявания, спортни травми;

- проблеми с вътрешните органи (дробове, бъбреци, черен дроб, жлъчен мехур, стомах, черва), стомашно-чревни разстройства;

- емоционален и хормонален дисбаланс, вегетативни смущения, депресия, синдром на остра или хронична умора;

- бронхиални и астматични симптоми;

- автоимунни заболявания, алергии;

- мигрена и други видове главоболие;

- нощно напикаване; менструални проблеми;

- неврологични проблеми;

- бременност – спомага преодоляването на неразположения, като изпотяване на дланите, задух, топли вълни.

Тази нежна и холистична грижа за здравето се отразява добре не само на физическо ниво. Ежеседмичните процедури помагат за по-доброто психо-емоционално състояние на човек и за справяне със стреса.

Автор: Георги Илчев

**Литература:**

1. Amato, D. (2001). Accelerated healing response. ADVANCE Magazine for Physical Therapists, 12(21), 35-37. Oct. 22, 2001
2. Becker, Robert O; Marino, Andrew A (1982). ["Chapter 4: Electrical Properties of Biological Tissue (Piezoelectricity)"](http://www.ortho.lsuhsc.edu/Faculty/Marino/EL/EL4/Piezo.html). *Electromagnetism & Life*. [Albany, New York](http://en.wikipedia.org/wiki/Albany,_New_York): State University of New York Press
3. E.R. Kendel, J.H.Schwartz and T.M.Jessell, Principles of Neural Science, 4th ed. (New York: McGraw – Hill, 2000), 385
4. E.R. Kendel, J.H.Schwartz and T.M.Jessell, Principles of Neural Science, 4th ed. (New York: McGraw – Hill, 2000), 473
5. Jones L., Kusunose R., “Strain and Counterstrain” 1993, 323-325
6. Myers Thomas, Anatomy Trains (PA; Churchill-Livingstone/Elsevier Limited, 2004), 33
7. Oschman, J. L. and N. H. Oschman (2008). "Readings on the Scientific Basis of Bodywork,Energetic, and Movement Therapies." Nature's Own Research and Somatics
8. Oschman, J. L. and W. L. Rand (2003). "Science and The Human Energy Field." Reiki NewsMagazine and Vision Publications Vol. One (Issue Three, Winter)
9. Shamos M.H., **C. Ellenby and L. Smith,** Observations on the piezoelectric properties of nematode cuticle, Department of Zoology, The University of Newcastle upon Tyne, UK 1967.
10. Whitaker, J.A: The Bowen Technique: a gentle hands-on healing method that affects the autonomic nervous system as measured by heart rate variability and clinical assessment. Paper presented at the American Academy of Environmental Medicine at La Jolla, CA, December 1997
11. Wilks John, The Bowen Technique - The Inside Story, 2007