

Terapia de Bowen



(*) Terapeuta de Bowen
Formada em Massagem Desportiva,
Ayurvédica e Reflexologia Podal

Terapia disponível no Villa Prana -
Portimão

www.villaprana.pt | 282 484 256 |
926 372 366 | 918 457 657

Tom Ambrose Bowen foi um osteopata autodidata com uma capacidade única para desenvolver uma forma de terapia corporal que o fez sobressair dos seus contemporâneos. Os seus talentos especiais baseados nas competências de manipulação e observação, e os seus contactos com outros profissionais únicos no seu tempo (1950-1960), permitiram-lhe desenvolver uma técnica que, embora muito simples na sua forma, é incrivelmente eficaz. Esta técnica está a espalhar-se rapidamente pelo mundo, e são feitos estudos acerca da fásia.

Por Marlene Batista*

O QUE É?

A Terapia Bowen ISBT – *International School Bowen Therapy* - é usada para tratar uma gama alargada de patologias físicas, incluindo queixas musculares, estruturais e viscerais, é geralmente reconhecida por gerar impulsos energéticos, regulando os mecanismos de tratamento do nosso corpo.

É uma modalidade dinâmica de relaxamento fascial e muscular com aplicação de simples e suaves movimentos de cruzamento, tanto em fibras, músculos, tendões e ligamentos específicos, para provocar um aumento do fluxo sanguíneo, linfático e energético.

Estes movimentos são normalmente aplicados em sequências





O QUE TRATA?

- Lesões desportivas;
- Dor ou tensão na região cervical, dorsal e lombar;
- Problemas de ombro e braço, incluindo ombro congelado e síndrome do túnel cárpico (dor, entorpecimento ou formigamento das mãos ou dedos)
- Cefaleias, enxaquecas, tonturas;
- Sinusite e patologias de garganta, olhos, ouvidos e nariz;
- Ciática;
- Problemas de dores nos joelhos e coxas;
- Alívio dos sintomas em doenças autoimunes;
- Fibromialgia.

precisas, criando com frequência mudanças estruturais autocorretivas, que promovem o equilíbrio corporal global.

É uma abordagem minimalista ao trabalho corporal, sem necessidade de ações repetitivas e muitas vezes invasivas. A filosofia por detrás desta técnica é baseada no princípio osteo-

pático de que a estrutura do corpo determina a sua função. Uma das grandes utilidades da Terapia Bowen ISBT, devido à sua grande simplicidade e suavidade, é poder ser aplicada em casos de trauma extremo, pós-operatório de cirurgias, em bebés e pessoas idosas com debilidade avançada. 🍎



TERAPIA DE SUCESSO

A Terapia Bowen ISBT pode aliviar também ataques de asma e problemas respiratórios, cólicas em bebés, problemas de rins, fígado e estômago. Com uma taxa de sucesso em 94% dos casos, esta terapia é recomendada para o tratamento de vários problemas corretivos e posturais.