

Wie funktioniert Bowen?

Durch einen Bowen-Griff werden folgende Mechanismen aktiviert, die den Körper in einen Zustand zurückbringen, in dem er sich selbst heilen kann:

1. Streckreflex:

Viele Griffe werden am Muskelursprung, -Ansatz oder -Bauch ausgeführt, wo die Golgi-Zellen-Rezeptoren liegen und das Nervensystem über den Zustand von Spannung, Länge und Dehnung des muskulotendinösen Gewebes informieren.

Diese Rezeptoren werden während der „Challenge-“ und der „Roiling“-Phase des Bowen-Griffes stimuliert.

Kommt es zu einem Schmerz-Muskel-Krampf-Kreislauf können wir diesen Teufelskreis durchbrechen, indem wir den Stimulus, den das Nervensystem erhält, verändern.

2. Propriozeptoren im Gelenk:

Alle Griffe, die in der Nähe eines Gelenkes ausgeführt werden, wirken direkt auf die Gelenkkapsel und die Bänder, die stark von Propriozeptoren durchzogen sind. Auch hier wird wieder ein Stimulus vom Nervensystem empfangen und ohne einen manipulativen Eingriff eine Normalisierung der Gelenkfunktion eingeleitet.

3. Faszien:

Jeder Bowen-Griff wird auf der Ebene der oberflächlichen Faszien ausgeführt und hat Einfluss auf die Beziehung zwischen den Faszien und den mobilisierten Nerven, Muskeln oder Sehnen.

Faszien spielen eine große Rolle bei der Muskel-Koordination, der Körperhaltung und der allgemeinen funktionalen und strukturellen Integrität des Körpers.

Wie Ida Wolf und viele andere Osteopathen beispielsweise William Sutherland und John Upledger hervorhoben, wird all das negativ beeinflusst, wenn sich Faszien nach einer Verletzung versteifen, zusammenziehen, verdrehen oder dehydrieren.

Es ist nach einer Bowen-Einheit nicht ungewöhnlich, dass sich - ohne starke Mobilisation oder Dehnen - Verklebungen auflösen, Narbengewebe weicher und Haltung und Beweglichkeit besser werden.

4. Segmentale viszeral-somatische spinale Reflexe:

Diese Reflexe werden bei den meisten grundlegenden Behandlungen aktiviert, um durch Stimulation von Haut und Muskeln eine bestimmte Reaktion der inneren Organe auszulösen.

5. Wiederherstellung des Gleichgewichts im Autonomen Nervensystem (ANS):

Hier, wo die Selbstheilungsmechanismen des Körpers geregelt werden, ist die Wirkung von Bowen wahrscheinlich am tiefsten und wichtigsten.

Das ANS kontrolliert etwa 80% der Körperfunktionen und reagiert empfindlich auf externe Stressfaktoren.

Die meisten Menschen leben heutzutage mit konstantem Stress und einer Überreizung des sympathischen ANS.

Heilung tritt dann auf, wenn die Dominanz vom sympathischen ANS auf das parasympathische übergeht. Die Bowen-Technik scheint diesen Übergang zu katalysieren – es kommt oft vor, dass Patienten während der Einheit schnell einschlafen oder in einen Zustand tiefer Entspannung fallen. Auch laute Peristaltik-Geräusche sind oft zu hören. Dies sind Zeichen für den Übergang zur parasympathischen Dominanz, bei der Stress tiefgreifend abgebaut wird.

Das könnte erklären, warum ein paar Bowen-Einheiten den Heilungsprozess oft wieder aktivieren, wenn die Heilung eines Traumas, einer Krankheit oder nach einer Operation zum Stillstand gekommen oder auf einem bestimmten Niveau stehengeblieben ist.

6. Trigger-Punkte:

Viele Bowen-Griffe überlappen sich mit anerkannten Trigger-Punkten. Durch die Lösung dieser Trigger-Punkte wird der Schmerz gelindert und die Beweglichkeit der Gelenke und die Muskelkoordination werden verbessert.

7. Akupunktur-Punkte & Meridiane:

Die meisten Griffe überlappen sich mit Akupunktur-Punkten und einige überqueren gleichzeitig zwei oder drei Akupunktur-Meridiane.

Akupunkteure brachten die Anzeichen und die Wirkung der Bowen-Griffe mit den damit verbundenen Akupunktur-Punkten in Zusammenhang.

Sie haben auch die sofortigen Veränderungen des Akupunktur-Pulses als Reaktion auf Griffe oder Behandlungen hervorgehoben.

Die Überlappung dieser beiden Systeme könnte die starke energetische Komponente der Bowen-Technik und seine Wirkung auf die inneren Organe erklären.

8. Neurolymphatische Punkte und lymphatischer Fluss:

Die Bowen-Griffe überlappen sich oft mit vielen neurolymphatischen Reflex-Punkten, die das lymphatische System regulieren.

Diese Kommentare gehen teilweise auf die anerkannten Instruktoren **Rick Minnery** und **Joanne Figov** aus dem Vereinigten Königreich und **Patrik Rousellot** aus Kalifornien, USA zurück.

Eingereicht von

Oswald Rentsch

Direktor der Bowen Therapy Academy of Australia.