

Eu si terapia Bowen

Intalnirea cu terapia Bowen a venit ca urmare a unei recomandari din partea unei cunostiinte. Am decis "sa vad" despre ce este vorba pentru ca asa am simtit si chiar a fost un moment de inspiratie. Nu am regretat nici o clipa alegerea facuta, mai mult chiar, in perioadele de intrerupere a terapiei am simtit lipsa ei.

Pentru mine terapia Bowen este relaxare, echilibrare, gasirea linistii si calmarea durerilor fizice. Am simtit "pe pielea mea" ce inseamna aceasta terapie si am recomandat-o si o recomand din tot sufletul, pentru ca mi-a adus lucruri bune in viata mea. Ma simt mai relaxata, totul pare mai usor, durerile de spate si bazin sunt mai rare, cele de picioare sunt suportabile, la fel si la nivelul aparatului digestiv am simtit imbunatatiri. Ma numesc Anca si am 39 de ani si poate la prima vedere cineva ar putea spune: "nu se poate sa fie vorba de atatea probleme...". Pot sa spun cu sinceritate: ma bucur ca am gasit in calea mea terapia Bowen.

Prima sedinta a fost ceva neasteptat...cand am mers am simtit ca picioarele abia ating pamantul, atat de usoara m-am simtit, puteam merge fara sa am durerile insuportabile de picioare. Era ceea ce cautam si poate ceva mai mult.

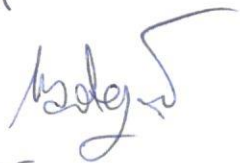
La inceputul sedintelor simt o presiune in zona spate-bazin, apoi in functie de procedeele care urmeaza, simt cum acea presiune se deplaseaza spre varful degetelor de la picioare – atunci cand procedeele sunt in zona picioarelor; sau spre cap – atunci cand acestea sunt inspre partea de sus a coloanei, gat, cap. Indiferent de directie, starea de relaxare o simt inca dupa primul procedeu si parca abia astept sa vina urmatorul pentru a depresuriza urmatoarea zona. La final simt ca am mai castigat cativa centimetrii in inaltime, m-am alungit fara ca cineva sa execute vreo manevra de intindere. Starea de bine general este prezenta, problema este de a pastra acea stare pentru mai mult timp. Cand se apropie data urmatoarei sedinte deja organismul are propriul ceas si anunta nevoia de terapie. Asta este, unii beau cafea, altii fumeaza, eu fac terapie, fiecare cu "viciul" lui.

In perioadele dintre sedintele de terapie organismul anunta nevoia de echilibrare a unei anumite zone sau mai multe, prin mici dureri, junghiuri sau blocaje temporare. Unele blocaje tin cateva ore, altele asteapta urmatoarea sedinta pentru a primi un impuls. Sunt zone care aparent nu au legatura una cu alta, dar inca o data am primit confirmarea ca noi nu existam decat ca un intreg complex, cu legaturi stranse intre corp – minte – suflet. Orice mic dezechilibru afecteaza tot intregul, iar terapia Bowen m-a ajutat sa ma inteleg si sa ma echilibrez.

Fiecare sedinta de terapie Bowen imi spune ceva si ma invata, ma ajuta sa construiesc propriul zid al cunoasterii de sine.

Mulumesc pentru sedintele de terapie Bowen!

Anca Bodegat



0742 207015