

**Traducere din cartea**  
**"The Bowen Technique - the inside story"**  
**de John Wilks**

**Prefata**

*"Un doctor ce prescrie tratamente identice pentru doi indivizi si se asteapta la rezultate identice, poate fi corect clasificat drept un pericol social." - Lin Yutang.*

Ar putea parea un citat ciudat pentru formula de inceput a acestei carti, mai ales pentru ca in zilele noastre, majoritatea terapeutilor Bowen tind sa urmeze formule stricte si par sa trateze simptomele in maniere similare, de la un pacient la altul. Este clar insa, ca fondatorul acestei tehnici, Tom Bowen, aplica foarte rar aceasta tactica, el cautand intotdeauna cauza problemelor, chiar daca simptomele erau aproape identice.

Tom Bowen a dezvoltat aceasta tehnica printr-o observare extrem de atenta a pacientilor sai. Multi dintre cei mai apreciati osteopati ai momentului, specialisti cu experienta, ii cereau sfatul pentru cazurile dificile. Abilitatea exceptionala a lui Tom Bowen de a identifica tipare compensatoare sau, ceea ce osteopatii numesc "leziuni", l-a facut celebru, la vremea lui si a fost responsabila, in mare masura, de enormul sau succes in tratarea unei varietati atat de mari de afectiuni.

De-a lungul acestei carti voi incerca sa atrag atentia asupra esentei acestei terapii, care este a asculta, a observa si interventie minima. Orice alte pareri ar avea oricine despre aceasta metoda, este foarte clar ca dl.Bowen insusi era echivalentul minimalismului. In opinia sa, de ce ar fi trebuit sa aplici cinci manevre unui pacient, daca una singura este de ajuns? In special, cand una singura functioneaza mai bine!

Toti cei care au lucrat cu Tom Bowen sau au fost tratati de el, isi aminteau de maniera sa de abordare extrem de neobisnuita, ce parea a fi contrara gandirii vremii. Pentru un manipulator de succes, cu cat mai grava este problema, cu atat mai mult efort este necesar din partea terapeutului. Pentru Tom Bowen era valabil opusul acestui postulat, iar adevarul convingerilor sale s-a adeverit nu numai prin rezultatele clinicii sale din Geelong, Australia, dar si prin cele ale clinicilor din toata lumea.

Mai exista si alte abordari terapeutice care impartasesc aceeasi filozofie - "mai putin e mai bine" - impreuna cu recunoasterea abilitatii proprii organismului de a se autovindeca. In aceasta filozofie terapeutica, de cele mai multe ori este nevoie doar de a "asculta" corect sistemul pacientului si de a-i acorda minimum de asistenta posibil pentru ca vindecarea sa se produca la un nivel profund. Secretul acestei metode este de a te retrage si de a permite organismului sa-si execute lucrarea.

Asa cum spunea Rollin Becker, un practician al osteopatiei craniene din Statele Unite:  
*"Cand este vorba de cea mai inalta energie existenta, cunoscuta, aceasta nu vrea sa te interpui in procesul pe care incearca sa-l desavarseasca"*

Aceasta "cea mai inalta energie" este baza fundamentala a multor traditii terapeutice, de mii de ani. Osteopatia Craniana o numeste "Suflul vietii", un termen preluat din Vechiul Testament, care se refera la puternicele forte organizatoare inerente naturii si constiintei. In alte traditii se numeste "caduceus - bagheta magica", un simbol puternic ce reprezinta fortele vindecatoare ascendente, orientate de-a lungul coloanei vertebrale, cu multe implicatii in dezvoltarea embrionara.

Este cert ca accesam unele forte organizatoare, primordiale cu tehnica Bowen, iar Dr.Still, fondatorul osteopatiei, recunostea acest principiu ca fundamental in desavarsirea lucrarii sale, la sfarsitul anilor 1800. Atat osteopatia cat si osteopatia craniana au multe in comun, la nivel filozofic, cu lucrarea lui Tom Bowen, chiar daca, in zilele noastre, viziunea originala s-a mai pierdut, intr-o anumita masura.

Dr.Still obisnuia sa spuna studentilor sai:

*"Primul obiectiv al unui terapeut este sa gaseasca sanatatea - boala o poate gasi oricine."*

Daca exista un motto potrivit pentru ca orice terapeut Bowen sa-l afiseze pe perete, acesta ar trebui sa fie. Descrie perfect menirea noastra. Noi suntem cei ce gasesc sanatatea, vanatorii de fanome ai lumii medicinei complementare, a caror sarcina este de a gasi aceea samanta a sanatatii, a o uda, a o hrani si a-i permite sa creasca.

Scopul acestei carti este de a ne intoarce la radacina acestei extraordinare lucrari, conceputa de un om de geniu. Tom Bowen si-a materializat viziunea fara prea multe inscrisuri si cu prea putine explicatii. A fost meritul unor pionieri, ca Oswald Rentsch si altii, care au fost invatati de Tom Bowen, sa-i explice principiile.

Aceasta carte este rezultatul a 12 ani de observare a efectelor tehnicii dlui.Bowen asupra a mii de pacienti. Desi stiu ca deabia resuscit sa dezvalui "primul strat" al acestei tehnici remarcabile, este de netagaduit ca potentialul sau nici nu a inceput inca sa fie pe deplin realizat.

Dedic aceasta carte, cu imensa gratitudine, lui Oswald si lui Elaine Rentsch, in speranta ca reflecta spiritul acestei tehnici, cu integritatea pe care Tom Bowen o avea fata de pacientii sai si fata de toti cei cu care a lucrat. (...)

## CE FACEM NOI?

Tehnica Bowen implica manipulări extrem de delicate dar directe, ale următoarelor structuri:

- ◆ Muschi
- ◆ Tendoane
- ◆ Fascia
- ◆ Ligamente
- ◆ Articulații
- ◆ Nervi

Intr-o manevra Bowen clasică, cel puțin una dintre aceste structuri va fi activată, poate chiar două sau trei în același timp, în funcție de locul unde se aplică manevra. Oricum, o trăsătură comună a mișcărilor Bowen este activarea fasciei, ca parte integrantă sau învelis al tuturor structurilor de mai sus.

Majoritatea mișcărilor Bowen se execută direct pe mușchi, pe "burta" sau centrul mușchiului, între origine și inserție. Deoarece aproape toate structurile corpului sunt înconjurate de fascie - material fibros, subțire, rezistent și translucid ce cuprinde, separă și permite mișcarea liberă a structurilor pe care le înconjoară - este inevitabil ca prin activarea unui mușchi să nu fie activată și fascia înconjurătoare, ce face parte din acesta, deși cu efecte fiziologice ușor diferite.

Toate structurile care se activează în timpul unui tratament Bowen, fie piele, organe, articulații sau mușchi, dețin deasemenea nervi senzoriali care le enervează, realizând comunicarea cu sira spinării și creier, oferind informații despre starea acelei structuri particulare - este caldă, rece, este tensionată sau există durere, etc.

Mușchii dețin o multitudine de receptori nervoși numiți fusuri neuromusculare, care oferă informații despre starea de alungire a mușchilor. La fiecare mișcare pe care o facem, anumiți mușchi se contractă, ceea ce înseamnă că alți mușchi se destind. Această activitate este controlată la nivelul măduvei spinării și al creierului.

Fusurile neuromusculare ce se găsesc de-a lungul fibrelor musculare raportează starea de încordare, contractare a mușchilor și există multe, extrem de multe astfel de terminații nervoase pe fiecare structură musculară, depinzând de gradul de sensibilitate necesar. Mușchii de profunzime ai gâtului dețin între 150 -200 pe gram de țesut muscular, pe când fesele, unde nu este necesar un nivel ridicat de sensibilitate, au aproximativ 50 pe gram. Interesant este că mușchii de pe ambele părți ale coloanei vertebrale (mușchii erector spinali), cu care lucrăm mult în terapia Bowen, au nivele excepțional de mari de fusuri nervoase - între 200 -500 pe gram de țesut muscular.

Uneori lucrăm aproape de locul unde mușchiul se inserează pe os, efectiv pe tendonul mușchiului. Aici realizăm un alt mecanism de comunicare - corpusculii neurotendinosi Golgi - care se găsesc în tendoane, sunt sensibile la rezistența mușchiului și apreciază, de exemplu, câtă forță este necesară pentru a ridica un obiect sau pentru a rezista unei forțe

exterioare. Aceste informatii ne sunt necesare, de exemplu, in cazul bicepsilor, pentru a putea aprecia diferenta dintre ridicarea unui bolovan sau a cesti cu cafea de dimineata. Fara celulele Golgi, cafeaua ar putea zbura, cu usurinta, peste umerii nostri.

Celulele Golgi au o functie interesanta, prin aceea de a produce un efect inhibitor asupra fibrelor musculare, atat la o intindere lenta, cat si la una rapida, cand amplitudinea intinderii devine prea severa. Folosim aceasta functie cand efectuam o provocare puternica Bowen, asupra unui tendon (cum ar fi miscarea 2 de la procedura pentru pelvis), cu rezultatul inceperii relaxarii muschiului sub mainile noastre.

O varianta de explicare a acestei actiuni, in termeni fizici, este efectul sau asupra nervilor muschilor. La inceput, cand se realizeaza provocarea muschiului iar acesta este usor intins, proprioceptorii incep sa trimita informatii senzoriale prin intermediul cailor nervoase de conducere, catre maduva spinarii. Informatia care se transmite inapoi ca raspuns, depinde de o complexa interactiune dintre diferiti nervi - unii cu actiune rapida (ca mecanoreceptorii) si altii cu actiune lenta (ca nociceptorii).

In timpul zilei, prin activitatile curente, acesti nervi trimit informatii de mii de ori pe secunda catre creier, informand asupra statutului fiecarui muschi individual. Traseul este putin mai complicat. Initial, cand fuserile neuromusculare "se aprind" ca raspuns la o intindere musculara, se genereaza impulsuri care calatoresc de-a lungul nervilor senzoriali, catre maduva spinarii.

La adulti, unele cai nervoase senzoriale pot fi cu adevarat foarte lungi. Daca luam spre exemplu piciorul, informatiile senzoriale de la muschi, fascie, piele, articulatie si tesut conjunctiv calatoresc de-a lungul acestor cai pana la mijlocul spatelui (T12) pentru a ajunge la maduva spinarii. Odata ce impulsurile au ajuns la maduva spinarii, unele raspunsuri pot apare ca reflexe - de exemplu, un raspuns motor poate fi initiat la acest nivel, ce va rezulta in contractarea muschilor spinali de la acelasi nivel al maduvei spinarii. Acelasi lucru se intampla in testul reflexului la genunchi, cand o usoara lovitura pe tendonul rotulei creaza un raspuns in muschii cvadricepsi, initiat de nervul femural.

Pe langa acest simplu reflex, informatia este deasemenea trimisa la creier, prin intermediul diferitelor traecte spinale din maduva spinarii. Acestea pot fi imaginate ca autostrazile sistemului nostru nervos central. Caile senzoriale spinale ofera informatii senzoriale creierului, pe cand traectele motorii transmit informatii inapoi la muschi si organe, ca raspuns la informatiile primite nu numai de la muschi, dar si de la ochi si de la organele responsabile cu echilibrul (sistemul vestibular)

Odata ce aceste informatii senzoriale ajung la creier, trec printr-o procedura extrem de complexa, circuland intre diferite zone, ca cerebelul, ganglionii bazali, formatiunea reticulata, inainte de a fi co-ordonate in thalamus si trimise inapoi pe diferite traecte nervoase motorii, catre muschii sau organele enervate de nervi motori. La acest nivel, activitatea nervilor senzoriali o depasaseste pe cea a nervilor motori de trei ori.

Ce este interesant pentru noi este ca in timpul unui tratament Bowen, se realizeaza o intindere a muschiului, care se mentine cateva secunde, inainte de realizarea miscarii propriuzise. Odata ce se initiaza aceasta intindere, informatia senzoriala este transmisa prin intermediul nervilor la maduva spinarii, iar mai apoi, la diferite zone ale creierului. Cercetarile au aratat ca muschii raspund la acest stimul in circa 90 de secunde, o informatie folosita in tehnica osteopata de intindere - constraintindere. Daca Tom Bowen stia acest lucru, cand insista ca pacientul sa fie lasat in pauza doua minute, intre secventele de miscari, nu se stie, dar respectarea timpului necesar organismului de a raspunde stimulilor este de o importanta vitala.

In timpul zilei, cand suntem activi si ne miscam, o imensa cantitate de informatii provenite de la muschii nostri, de la tendoane, articulatii, piele si fascie este procesata in acelasi timp, dar cand suntem intinsi pe pat, exista foarte putina activitate in cadrul acestui sistem auto-corector.

Ceeace se pare ca se intampla in timpul unei sedinte Bowen este ca organismului i se permite sa se reorienteze catre memoria unei stari anterioare de sanatate, sau catre tiparul original. Pentru ca miscarile Bowen sunt efectuate pe puncte structurale cheie, pe care creierul le foloseste ca puncte naturale de referinta, pentru a determina postura (multe din aceste puncte se raporteaza la structurile semnificative embrionare si de dezvoltare), aceste miscari realizate in puncte extrem de precise au un efect urias asupra felului in care corpul se sustine pe sine.

Cativa factori sunt importanti. In primul rand, daca un terapeut Bowen ar face multe miscari, fara pauza, efectul ar fi mult diminuat. Deaceea, o maxima favorita in Bowen este "mai putin inseamna mai mult". In al doilea rand, daca pacientul nu este relaxat sau nu sta confortabil, zonele primitive din creier responsabile de coordonarea miscarilor, nu vor fi capabile sa "auda" si sa prelucreze aceasta informatie distincta in beneficiul lor. Este la fel ca atunci cand cineva incearca sa asculte niste instructiuni foarte precise, in timp ce zgomotul unui pick-hummer se aude in fundal, sau cineva vorbeste prea repede.

Acum 6 ani am organizat o conferinta la Londra si l-am invitat ca lector pe Michael Odent, un pionier in miscarea pentru nastere naturala. In timp ce ne vorbea despre conditiile ideale pentru ca o mama sa nasca, mi-am dat seama ca exista paralele clare cu un tratament Bowen.

El explica atunci ca situatia ideala pentru mama era cea de minima interventie din afara in procesul natural al nasterii. In mod specific, el a mentionat unele activitati care intrerup aceste procese prin activarea cortexului, cea mai implicata zona din creier in controlul constient:

1. Purtarea unei conversatii cu pacienta, in special daca subiectul discutiei nu se refera la domeniul senzatiilor sale din acel moment (spre exemplu, intrebarea unde si-a petrecut concediul sau numele de fata al mamei)
2. Senzatie de frig
3. Senzatie de nesiguranta
4. Lumina puternica

Pentru ca este foarte important pentru sistemul nervos autonom sa inceapa sa se recalibreze si pentru ca mecanismul corrector prin feedback dintre diversii centri care controleaza relatiile posturale dintre muschi, sa treaca prin acest proces fara intreruperi externe, putem deduce ca sistuatia ideala pentru o sedinta Bowen ar fi urmatoarea:

1. Nu se poarta discutii cu pacientul, altele decat cele referitoare la senzatiile fizice pe care le simte in acel moment
2. Pacientul trebuie sa fie asezat confortabil si sa-i fie cald. Deobicei, daca terapeutul poarta haine mai groase decat un tricou, in camera de tratament e prea frig.
3. Pacientul trebuie sa se simta in siguranta. Comportamentul terapeutului si profesionalismul sau, mentinerea unor limite clare, sunt cruciale pentru ca pacientul sa se simta in siguranta. Chiar ceeace gandeste terapeutul (de exemplu daca gandeste ca pacientul este foarte atragator sau dimpotriva, respingator, va influenta felul in care acesta se simte sau nu in siguranta). Invelirea pacientului ii va conferi o senzatie de securitate si se va putea relaxa.
4. Lumina puternica activeaza cortexul, asa ca o veioza cu lumina slaba in camera de tratament este foarte indicata. Lumina fluorescanta are un efect de contractie asupra muschilor netezi (de exemplu muschii care inconjoara inima), deci este contraindicata.
5. Muzica tinde sa aibe un efect de activare al mintii si poate avea rezonante emotionale puternice. In orice caz, este mult mai bine ca pacientul sa se cufunde in propriile senzatii decat sa fie atras in melancolia provocata de muzica.

Exista multe alte explicatii despre felul in care functioneaza aceasta tehnica. Este clar ca unele puncte pe care se lucreaza corespund cu meridianele de acupunctura si punctele Trigger. Terapeutii simt adesea un raspuns in mainile lor, in timpul tratamentului, ca si cum miscarile Bowen creeaza un impuls electric. Tom Bowen obisnuia sa descrie cum folosea el informatiile generate de aceste impulsuri subtile, pentru a intelege raspunsul organismului in timp ce lucra.

De fapt, aceste impulsuri sunt masurabile - s-a demonstrat ca intinderea fasciei genereaza o mica incarcatura piezo-electrica. Studii efectuate in SUA au masurat aceste impulsuri si le-au identificat ca fiind create de fibrele de colagen din compozitia fasciei, stabilind ca aceste impulsuri au efecte extrem de puternice in vindecarea organismului.

Experimente au aratat ca prin aplicarea unui curent de acest tip, de mica intensitate, peste un os fracturat, se grabeste mult procesul de vindecare, dar intensitatea curentului este cruciala - daca este prea puternica e contra-productiv si va incetini sudarea osului. Acest aspect are implicatii pentru noi in aplicarea presiunii miscarilor - cu cat mai mare este presiunea, cu atat mai puternic este impulsul electric generat. Ar fi foarte interesant un studiu asupra presiunii optime asupra unui tesut pentru un raspuns optim. Implicatiile acestui aspect vor fi discutate intr-un alt capitol.

## FASCIA - SISTEMUL NOSTRU NATURAL DE COMUNICARE

Intelegerea naturii si functiei fasciei este cu adevarat cruciala pentru a deveni un bun terapeut Bowen.

Fascia are proprietati extraordinare. Inconjoara organele si alte structuri ale corpului, cum ar fi muschii si permite miscarea libera si "glisarea" intre aceste structuri, in timp ce ne miscam.

Ati vazut straturi de fascie - membrane translucide de tesut conjunctiv - cand ati trasat un pui. Ca proprietati, este mai degraba ca o punga de plastic - isi mentine forta fara a se intinde prea mult dar tinde sa-si mentina deformarile daca este deteriorata sau intinsa.

Tom Bowen era foarte interesat de fascie si studia carcase de animale la abatorul local, pentru a observa cum este fascia structurata in corp.

Fascia este compusa in principal din fibre de colagen. Acestea sunt niste tuburi minuscule umplute cu un lichid foarte fin - similar cu fluidul cerebro-spinal - foarte bogat in fotoni si particule usoare. Colagenul este o proteina care alcatuieste in proportie de 70% totalul de proteine din tesutul conjunctiv si este cea mai raspandita proteina in regnul animal. Are proprietati unice - moleculele de apa sunt atrase de aceasta proteina si vor adera la aceasta intr-o maniera foarte ordonata, cum ar fi schelele in jurul unei cladiri.

Aceasta calitate permite un nivel ridicat de fluidizare in fascie, care este esential atat pentru miscarea libera si pentru glisare (de ex. intre grupele de muschi, sau intre organe), dar si pentru comunicarea efectiva intracelulara. Nivelul de fluiditate din fascia este determinat de miscare si de hidratare - intinderea usoara este cea mai buna metoda de incurajare a fluidizarii in tesuturi.

Nu numai consumul apei este important pentru hidratarea fasciei, dar si calitatea apei este cruciala. In apa de la robinet, moleculele de apa sunt grupate in numar de 10-12, in timp ce in apa alcalina (spre exemplu apa ionizata, desi exista ceva controverse in privinta recomandarii de a bea apa ionizata pe perioade lungi), se grupeaza in numar de 5-6. Numarul mai mic de molecule grupate din apa alcalina pare a fi mai eficient in detoxifierea organismului deoarece se realizeaza o trecere mai usoara prin membrana celulelor.

Structura fasciei este determinata de functionalitatea sa. Fibrele de colagen sunt orientate pentru a face fata eforturilor si incarcaturii structurale impuse de pozitia stand in picioare, de mers, sezut, etc. La copii, cand trec de la mersul de-a buselea la mersul in picioare, se poate observa diferenta dintre tiparele de efort, care se vor aseza in cadrul sistemului mio-fascial, in timpul dezvoltarii sale. Aceste miscari timpurii la copii sunt cruciale in dezvoltarea fasciei si in particular, relevanta pentru munca noastra este orientarea fibrelor de colagen.

O banda extrem de importanta de fascie, care ne determina postura, este banda ilio-tibiala, de-a lungul lateralei picioarelor. Aceasta se poate palpa foarte usor. Daca palpati zona laterala a picioarelor, in jurul cusaturii pantalonilor, veti simti o banda dura, fibroasa. Tiparele de efort impuse acestei benzi sunt majoritar verticale, in pozitia stand in picioare, astfel ca majoritatea fibrelor de colagen din componenta sa au o orientare de sus in jos.

### **Efectele asupra fasciei**

Sanatatea fasciei este determinata de mai multi factori. In primul rand, hidratarea este esentiala pentru eficienta sa. Intinderea usoara, realizata in exercitiile de Yoga sau Pilates, este o excelenta metoda pentru ca ajuta la orientarea fibrelor de colagen din compozitia fasciei, creind deasemenea si un spatiu pentru fluide, in jurul si in interiorul celulelor.

Intinderea fasciei poate fi asemanata cu aplicarea presiunii asupra metalului - daca cineva intoaie o bara de metal prea mult sau prea repede, aceasta se poate rupe. Daca insa bara de metal se intoaie lent, aceasta este incurajata sa devina mai flexibila si mai fluida. Intinderea realizata in forta poate crea inflamari ale tesuturilor, care sunt contra-productive in recuperare.

Una dintre problemele celor care merg la sala de gimnastica, in special a celor competitivi din fire, este ca se poate foarte usor sa-si provoace leziuni, datorita exercitiilor neadecvate. Fibrele individuale de muschi sunt inconjurate de fascie, iar cand se executa exercitii compresive, cum ar fi ridicarea de greutati, acestea se pot rupe cu usurinta. Poate aparea ca o crestere a masei musculare. In realitate, de cele mai multe ori cresterea masei musculare deriva din ruperea si regruparea fibrelor musculare. Se creaza aderente intre tesuturi si se diminueaza abilitatea organismului de a se debarasa de toxine.

La cealalta extrema, individul extrem de sedentar, care face foarte putine exercitii fizice (de exemplu merge pe jos mai putin de douazeci de minute pe zi), va avea multe congestii in tesutul conjunctiv. Functionarea sistemului limfatic depinde de miscare. In acelasi fel, orientarea fibrelor de colagen depinde de miscare iar aceasta orientare este cruciala in eficienta tehnicii Bowen (vezi mai jos).

Cicatricile si operatiile au deasemenea un efect asupra fasciei si pot crea intreruperi in traseele fasciei. Acestea pot cauza aderente intr-o anumita zona si pot afecta mai multe straturi de fascie. De exemplu, o cicatrice in zona rinichilor va tinde sa restrictioneze miscarea libera a fasciei ce inconjoara muschiul latissimus dorsi. Pentru ca acest muschi se insereaza pe brat, va fi afectata si abilitatea de a ridica bratul.

Puteti observa acest efect asupra dumneavoastra. In pozitia stand in picioare, amplasati-va plama sub bratul opus si apasati ferm pe laterala corpului, chiar pe muschiul marele dorsal. Acum ridicati bratul lateral fata de corp si veti simti o restrictie in muschiul mare dorsal care va va inhiba abilitatea de a ridica bratul.



Se pot da multe astfel de exemple - o cicatrice de la cezariana poate "trage" pe directia "linia alba" pana la ombilic, apoi pana la pericard, in jurul inimii si mai departe, pana la fascia pre-traheala pe partea anterioara a gatului. Daca privim pozitionarea fasciilor, este simplu de inteles cum o restrictie localizata oriunde la nivelul fasciei, datorita interconectarii, va afecta si intregul.

Imi amintesc ca am tratat o doamna, cu ani in urma, care suferea de o incordare extrema in grupul de muschi popliteali. Era o atleta profesionista si una din specializarile ei era 100 m garduri. Dupa cateva sedinte de tratament, in care m-am adresat zonei celei mai evidente, lucrand in zona popliteala, sacrum si genunchi, nu am obtinut nici un rezultat. Mi-a spus, ulterior, ca a avut de cateva ori, fracturi la degetele de la picioare. Desi oasele se vindecasera bine, la o prima examinare, fascia plantara era extrem de incordata.

Am decis sa-i aplic procedura pentru degete deformate, care implica unele miscari asupra fasciei plantare. A avut o reactie foarte puternica pe patul de tratament si a trebuit sa ramana intinsa aproximativ douazeci de minute. Cand s-a ridicat, instinctiv a dorit sa-si testeze mobilitatea, incercand sa-si atinga degetele de la picioare. A reusit cu multa usurinta sa aseze palmele cu totul pe podea, fara nici un disconfort. Inainte, resusea doar sa ajunga cu varful degetelor la 7-8cm de podea.

Am fost uimit de acest rezultat (pe cat a fost ea de incantata) si am inceput sa analizez cum a fost posibil. Este clar ca exista o conexiune directa a fasciei, intre fascia plantara, prin gastrocnemieni pana la grupul popliteal, dar cum a reusit o manevra de relaxare atat de delicata sa mareasca atat de mult gradul de mobilitate? Am inceput sa studiez mai atent natura fasciei si felul in care poate retine tipare si comunica impulsuri.

### **Secretele fasciei**

Un pionier important in cercetarea naturii tesutului conjunctiv este Dr.Mae Wan Ho. Om de stiinta ce activeaza la Londra, ea a fost un oponent militant al hranei modificate genetic. Cartea ei "The rainbow and the worm" si lucrarile sale stiintifice sunt disponibile pe site-ul [www.i-sis.org.uk](http://www.i-sis.org.uk)

Am rezumat principalele idei ale lucrarii sale in cele ce urmeaza. Un extras dintr-o lucrare asupra proprietatilor tesutului conjunctiv este publicat in anexe, cu permisiunea sa.

### **Impulsuri**

Impulsurile sunt create in fibrele de colagen, supuse fiind unei presiuni foarte usoare. Cercetari efectuate in SUA au aratat ca intinderea fibrelor de colagen prin aplicarea unei presiuni delicate creaza o mica incarcatura electrica, ce are proprietati curative puternice. S-a demonstrat ca intinderea in directii opuse, asa cum se practica in Bowen, creaza o un curent piezoelectric mai puternic decat simpla apasare (cum se utilizeaza in Rofling) sau trecerea de-a lungul fibrelor (cum se practica in masaj). Faptul ca impulsurile pot fi afectate de caldura, ne indica un posibil motiv pentru care le recomandam pacientilor sa nu se expuna temperaturilor extrem de scazute sau ridicate, dupa o sedinta de tratament.

### **Conductibilitate**

Conductibilitatea colagenului creste mult odata cu gradul de hidratare. Cu alte cuvinte, impulsurile pe care le generam in timpul unui tratament, vor calatori mult mai eficient daca fascia este hidratata. Acesta este probabil motivul pentru care unele persoane raspund mai bine la tratament decat altii - copiii, animalele si cei care practica yoga au un sistem mult mai hidratat si mai fluid.

### **Amplificare**

Impulsurile generate de miscarile Bowen vor fi amplificate prin actiunea proteinelor in cristalele lichide. Mae Wan descrie fascia ca lichidul cristalin in natura, cu alte cuvinte, extrem de receptiva la incarcatura electrica si capabila sa transmita impulsurile electrice foarte repede (mult mai repede decat sistemul nervos central). In plus, fascia raspunde ca un sistem unitar coerent - similar poate unui ecran cu cristale lichide folosit in televiziune. Altfel spus, fascia va raspunde ca un intreg la o miscare Bowen, nu doar local si va raspunde in mare parte directionala, in functie de felul in care impulsurile o traverseaza. Traseele impulsurilor sunt determinate de orientarea fibrelor de colagen, iar aceasta din urma este determinata de folosinta.

Efectul directionala al miscarilor Bowen nu trebuie supra-estimat, dar in aceeasi masura este importanta intelegerea efectului unei miscari Bowen asupra intregii matrice extracelulare, care nu este neaparat directionala ci globala, afectand chiar si campul energetic din proximitatea corpului. Schimbarile celulare pe care le genereaza Bowen in organism sunt masurabile atat la microscopul conventional cat si prin mai subtilele masuratori energetice.

### **Modificari celulare**

Modificari fiziologice apar in celule ca raspuns la impulsurile create prin fibrele de colagen.

### **Memoria tesuturilor**

Cristalele lichide detin "memorie", care are capacitatea de a inregistra noi experiente. Cu alte cuvinte, retine tipare de experienta dar este si foarte receptiva la schimbarile initiate de impulsurile electrice directionale. James Oschman denumeste acest fenomen "memorie somatica" si citeaza din cercetarile lui Stuart Hameroff, care descrie cum micro-tuburile tesutului conjunctiv detin, deasemenea, memorie. Cand sunt supusi la presiune, asa cum se intampla intr-o miscare Bowen, acestia radiaza un camp care elibereaza tiparele de memorie ale tesutului, ce se pot transforma uneori in amintiri constiente ale pacientului, sau chiar ale terapeutului.

### **Medicamente**

Conductibilitatea de-a lungul fibrelor de colagen este afectata major de unele substante, cum ar fi, de exemplu, anesteziicele. Multi terapeuti Bowen au observat ca este mult mai greu sa obti rezultate daca unui pacient i s-a administrat o injectie cu cortizon, de exemplu, sau ia medicamente pentru relaxare musculara.

Cortizonul are, in mod particular, un efect devastator asupra fasciei si tinde sa creeze zone de densitate marita si fluiditate scazuta in sistem. Unii terapeuti au observat ca folosirea cortizonului homeopat este utila in combaterea efectelor acestui medicament.

### **Trasee**

Impulsurile calatoresc de aproape 100 de ori mai intens de-a lungul orientarii fibrelor de collagen decat in alte directii. Dat fiind ca aceste fibre sunt orientate conform directiilor de lucru si stresului structural, este usor sa prevedem unde se vor deplasa aceste impulsuri in organism.

De exemplu, o miscare peste tendonul vastus lateralis ("hit the lat") se va deplasa in sus pe banda ilio-tibiala, peste fascia gluteala si in sus, prin muschii erectori spinali, pana la occipital. Daca nu exista congestii, cicatrici, lipsa de fluiditate si deshidratare in fascii, atunci impulsurile vor fi amplificate pe masura ce se deplaseaza.

Daca privim tiparele fasciei in corp, asa cum sunt descrise de Ida Rolf si Thomas Myers, se pot observa clar traecte si straturi, care vor determina cum si unde se deplaseaza impulsurile generate de noi.

Fascia este formata din straturi care se deplaseaza unul peste celalalt. Aceasta inseamna ca impulsurile (cum ar fi miscarile Bowen) create in zone unde fasciile se suprapun, vor afecta toate aceste straturi. Altfel, s-ar deplasa doar de-a lungul unui strat.

In Bowen efectuam cateodata miscari unde se gaseste o suprapunere de straturi de fascii. Aceste miscari au potential de a fi foarte puternice, deoarece afecteaza mai multe straturi simultan.

De exemplu, miscarile 3&4 de la procedura pentru gat; nu numai ca aceste miscari se executa peste doi ganglioni limfatici importanti (ganglionii sub-occipitali), dar afecteaza deasemenea trei muschi si straturi de fascia simultan.

Miscarile 1&2 de la BRM1 sunt deasemenea interesante, din acest punct de vedere, pentru ca afecteaza nu numai fascia ilio-lombara, care are fibre relativ difuze, dar si fascia erectorilor spinali, care are o orientare clara de sus in jos.

Exista o continuitate stransa a fasciei in intregul corp si exista diferentieri clare intre fata si spate. Luati in considerare, de exemplu, miscarile delicate pe care le efectuam pe ambele parti ale traheei, in procedura pentru tractul respirator superior. Aceste miscari delicate pot parea insignifiante, dar in realitate acestea genereaza impulsuri ce calatoresc in jos pe fascia pre-traheala, continua pe pericard, ce inconjoara inima, se deplaseaza in jos prin ligamentul falciform la ombilic si prin linia alba la pubis.

Acest traseu va avea loc daca nu am introdus "stoperi" prin procedurile anterioare. Miscarile procedurii respiratorii executate anterior diafragmei, pot actiona ca stoperi si pot inhiba deplasarea impulsurilor prin fascia frontala la acest nivel. Acest aspect poate fi

foarte util daca dorim sa mentinem efectul miscarilor deasupra sau sub nivelul diafragmei.

Folosim acest principiu cand executam procedura toracica pentru a ne adresa scoliozei. Il putem utiliza si cand ne adresam cavitatii abdominale daca, de exemplu, vrem sa incurajam fatul sa se pozitioneze corect. Executand aceste miscari ale procedurii respiratorii inainte, vom putea mentine impulsurile generate de procedura pentru pelvis, al caror efect se va amplifica cu mult, in acea zona.

Este semnificativ ca in Bowen executam separat miscari asupra fasciei frontale si dorsale, existand o delimitare clara a acestora, probabil avand originea in mostenirea noastra amfibiana. Avem inca elemente amfibiene in structura noastra, remnescente ale acestor stramosi ai nostri. De exemplu, osul hioid este o reminescenta a unei fascii primitive.

In termeni evolutionisti, avem in comun cu amfibienii separarea viscerocraniana (fata, gura, plamanii si intestinele) si neurocraniana (creierul, maduva spinarii si vertebrele). Fascia este, deaceia, structurata intr-o maniera asemanatoare, printr-o delimitare clara intre partea posterioara si cea anterioara a corpului. La fel, in stadiu embrionar, fascia ce inconjoara organele se dezvolta dintr-o alta zona a mesodermului decat benzile structurale de fascie.

Fasciile anterioare si dorsale la oameni au functii si dinamica diferite, in concordanta cu evolutia noastra nu numai de la nivelul amfibienilor, ci si ca specimene cu patru picioare.

Fascia posterioara (identificata ca linie dorsala superficiala, de catre Thomas Myers) are ca functie de baza mentinerea corpului in pozitie dreapta - asemanator cu sistemul de catarge al unei nave. Fara aceasta, am cadea in fata. Imaginati-va fascia posterioara la un animal cu patru picioare care incepe sa mearga pe doua picioare si veti intelege nivelul de tensiune implicat.

La animale, fascia frontala sustine toate organele abdominale, care se gasesc sub coloana vertebrala. La gat, fibre de fascie coboara de la baza craniului, in special de la osul sfenoid. La oameni, se petrece o dinamica asemanatoare, cu exceptia faptului ca in pozitie bipeda, fascia este orientata vertical. Daca observam orientarea fibrelor de colagen ale fasciei anterioare, vom realiza diferenta fata de cea posterioara, deoarece factorii de stres la care sunt supuse sunt foarte diferiti. Din nou, ne putem raporta la catargele unei nave.

Se explica deasemenea si efectul "punctelor de activare" din metoda noastra, care inhiba deplasarea impulsurilor de-a lungul acestor linii ale fasciei, mentinand si amplificand aceste impulsuri in anumite zone ale corpului.

### **Lucrand cu cicatrici**

Deoarece cicatricile pot cauza restrictii in tesuturi (nu numai din punct de vedere structural, ci si al comunicatiei), este uneori foarte eficient sa lucram direct asupra acestora. Cicatricile raspund foarte bine la Bowen.

Exista mai multe metode de a ne adresa cicatricilor. La cele recente, este mai indicat sa se lucreze in jurul zonei, mai degraba decat direct pe cicatrice, cu exceptia aplicarii metodei surogat. In abordarea cicatricilor vechi, se pot efectua miscari delicate direct asupra lor. Tom Bowen obisnuia sa lucreze in acest fel, aplicand miscari la fiecare capat al cicatricei si uneori si peste partea din mijloc (...)

Cercetarile au aratat ca fibrele de colagen se vor re-orienta ca raspuns la incarcaturile directionale generate de acest tip de miscari. Acesta este motivul pentru care cicatricile raspund atat de bine la terapia Bowen si devin frecvent mult mai putin vizibile, dupa tratament. Unii terapeuti au constatat, deasemenea, ca folosirea unor remedii homeopate poate ajuta la reducerea cicatricilor.

Dan Amato, instructor superior Bowen din SUA, a afirmat ca relaxarea generata de o miscare Bowen creaza un tip de unda in corp, numita soliton, cel mai cunoscut exemplu fiind un tsunami.

Undele soliton au proprietati interesante, prin aceea ca pot transporta cantitati uriase de energie prin apa, pe distante foarte lungi, fara pierderi. Si mai interesant, nu au nevoie de impulsuri prea puternice pentru a se forma. Valurile tsunami care au devastat atat de multe zone in Oceanul Indian, in aceea zi fatidica "Boxing day", a fost defapt declansat de coliziunea a doua placi tectonice, cu viteza cu care ne cresc unghiile. Cu alte cuvinte, nu este necesara o miscare Bowen puternica pentru a declansa un raspuns in organism. Ceeace este necesar este o presiune careia corpul sa nu i se opuna, pentru ca ulterior sa nu inhibe raspunsul.

Efectul tratamentului Bowen asupra elementelor fluide din corpul nostru este extrem de semnificativ. In definitiv, suntem 75% compusi din fluide. Loren Eiseley, poeta americana ale carei lucrari au fost atat de iubite de primii practicanti ai osteopatiei craniene, descria oamenii ca fiind rezervoare umblatoare de apa de mare - observatie deloc nestiintifica. In 1946 scria:

*"Nu degeaba compozitia sangelui mamiferelor a dus la descrierea noastra ca rezervoare umblatoare de apa de mare. Nu degeaba analiza marele medic francez Bernard "stabilitatea mediului interior in conditii de viata libera". Masele de celule scufundate ale oceanului primordial traiau intr-o solutie nutritiva. Sarea, soarele si umezeala erau accesibile fara prea mare efort mecanic. A fost abordarea cea care a schimbat aceasta matrice, abordarea celulelor care au incorporat in sine marea, pentru a elabora in interiorul lor un sistem in miniatura, copie al marii a tot cuprinzatoare din care s-au nascut. A fost abordarea care a facut ca magnifica si rezistenta viata - oarba si persistenta printre pietre si indiferenta intregului univers neanimat - sa continue sa indure si sa se perpetueze."*

*Loren Eisely, The immense Jiuney, Vintage Books USA 1946*

In cartea sa Job's Body, Deane Juhan descrie cat de usor este pentru natura fluida a tesuturilor noastre, in special a celor numite "ground substance", sa devina intepenite (le

numeste fixotropice), ca raspuns la accidente, cazaturi si operatii. Este la fel de grav ca atunci cand fluidele ingheata sau devin cristaline, in natura si isi pierde abilitatea de raspuns si maleabilitatea.

Miscarile Bowen par sa "dezghete" zonele tisulare care au inghetat - Tom Bowen descria procesul ca eliberand blocajele energetice - probabil ca rezultat al puternicului efect energetic descris de Dan Amato.