

# Die ISBT

## Bowen-Therapie®

Die in Australien von Tom Bowen gegründete und später weiterentwickelte ISBT – International School Bowen-Therapie ist eine manuelle Behandlungsmethode in Form einer sanften und gleichermaßen sehr effektiven Faszientherapie.

Das Faszien-system durchzieht den gesamten Körper wie ein Netz. Sowohl Muskeln und Sehnen als auch Knochen und die Inneren Organe sind von diesen faserigen Hüllen durchzogen, die dort wichtige Funktionen erfüllen.

Neuesten Forschungen zufolge geht man davon aus, dass Störungen im faszialen System weitreichende Beschwerden mit sich bringen, die den gesamten Bewegungsapparat und das Organsystem beeinträchtigen können.

### Die Behandlung:

Ziel der Bowen-Therapie ist es, Blockaden zu ertasten und die Faszien-spannung mit einer besonderen Grifftechnik, den sog. Bowen-Moves, zu regulieren.

Hierbei wird nach einem bestimmten Ablauf an Schlüsselstellen und Triggerpunkten im Körper, an Muskeln, Sehnen, Bändern und Faszien gearbeitet.

Zwischen den einzelnen Sequenzen werden kurze Pausen eingefügt, die dem Körper dazu dienen, die gesetzten Impulse in Ruhe verarbeiten zu können.

„Weniger ist mehr“ – lautet hier das Prinzip und führt in einer Zeit, in der wir oft vielfältigen Reizen gleichzeitig ausgesetzt sind, neben den strukturellen Veränderungen im Körper, zu einer tiefen Entspannung.

Bei akuten Beschwerden empfiehlt sich zunächst eine Behandlung pro Woche, später genügt in der Regel eine Auffrischung alle 4-6 Wochen.

Die Bowen-Therapie ist eine ganzheitlich-regulative Behandlungsmethode.

### Anwendungsgebiete:

- Akute oder chronische Rückenschmerzen
- Muskelverspannungen
- Nacken- und Schulterbeschwerden
- Ischialgien
- Karpaltunnelsyndrom, Epicondylitiden wie Tennisarm, Golfarm, Mausarm.
- Spannungskopfschmerzen, Migräne
- Kiefergelenksbeschwerden
- Rheumatische Beschwerden
- Gynäkologische Beschwerden wie hormonelle Störungen, Menstruationsbeschwerden ect.

- Lymphstau
- Verdauungsbeschwerden
- Stressbelastung /Erschöpfungssyndrom
- Begleittherapie bei neurologischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose ect.
- Zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge und Regulation.

### Was ist nach der Behandlung zu beachten?

Viel trinken – mindestens 2 Liter stilles Wasser oder Tee. Durch die Aktivierung des Lymphsystems entsteht häufig ein Durstgefühl.

Keine extreme Kälte- bzw. Wärmeanwendung (Sauna, Heizkissen, Kühlpacks) für 24 h nach der Behandlung.

Nach der Behandlung für den Rest des Tages nicht länger als 30 min. ununterbrochenes Sitzen – kurzes Aufstehen genügt, um den Blut- und Lymphfluss positiv zu beeinflussen.

Für 48 h nach der Behandlung keine anstrengende Tätigkeit, kein Sport - – gerne Spaziergänge an der frischen Luft.

Mindestens 5 Tage nach der Behandlung keine anderen manuellen Therapien wie Massagen / Physiotherapie ect. anwenden

