

Terapia Bowen

Simple, suave, indolor e com resultados fantásticos

QUANTOS DE NÓS NÃO SENTIRAM JÁ UMA DOR OU TENSÃO MUSCULAR NUMA QUALQUER PARTE DO CORPO SEM LHÊ ATRIBUIR A DEVIDA IMPORTÂNCIA. A toma de um analgésico resolve temporariamente a questão mas, passados alguns dias, o desconforto teima em regressar.

Nem sempre a administração de um medicamento é tida como uma resolução efectiva do problema. Por vezes há que ir ao encontro do cerne da questão e tratar da lesão a fundo, ainda que sem invasão, recorrendo apenas a movimentos de rotação simples e suaves mas em pontos exactos. Esta é a **Terapia Bowen**.

Pode parecer um toque de magia, mas não o é. A **Terapia Bowen**, oriunda da Austrália – e cuja técnica começa a espalhar-se também em Portugal – é uma terapia natural que se aplica mediante movimentos de rotação suaves em pontos específicos, nos músculos, tendões e ligamentos e trata diferentes patologias que inesperadamente surgem no nosso corpo criando desconforto, podendo, em alguns casos, prejudicar a qualidade de vida do ser humano.

Dor ou tensão nas regiões cervical, dorsal ou lombar, no pescoço ou torcicolo; problemas de ombro, braço, túnel cárpico; dores de cabeça, enxaquecas, tonturas, sinusite, dores de garganta, olhos, nariz e ouvidos; ciática; problemas na coxa, perna, joelho, tornozelo ou pé e até problemas linfáticos e circulatórios são apenas alguns dos sintomas que são passíveis de serem tratados com os conhecimentos desta Terapia.

“É adequada no tratamento das dores, musculoesqueléticas e viscerais que promove o relaxamento das estruturas e alivia os sintomas da área em questão”, explica a terapeuta Helena Quinta, adiantando que “em muitos casos – esta Terapia – consegue mesmo o reequilíbrio da estrutura”.

“O nosso corpo tem uma potencialidade muito grande para se

auto-equilibrar, assim tenha as condições óptimas para o fazer”, frisa a responsável.

Este é um tratamento “muito simples, suave, indolor e com resultados fantásticos”. “Não há pressões nem estalidos de ossos, não é invasiva”, assegura, sublinhando a possibilidade deste ser aplicado em todas as idades: “idosos ou bebés recém nascidos, o que evidencia a suavidade da terapia, ou até mesmo pessoas muito fragilizadas, ou em situação de pós-operatório auxiliando a recuperação do doente”.

Quanto a resultados, estes podem, em alguns casos, ser constatados logo na primeira sessão de tratamento. “Os resultados são tão mais rápidos quanto mais recente for a lesão”.

São vários os testemunhos que o comprovam e entre eles destaca-se o caso de uma septuagenária que apresentava uma queixa aguda de dor ciática. “A primeira sessão com **Terapia Bowen ISBT** foi difícil devido à dor”, salienta Helena Quinta explicando que a suavidade deste tratamento viabiliza a sua administração “com um desconforto mínimo”. “A paciente foi notando melhorias ao fim de uns dias. Após seis sessões já não havia qualquer dor, e o seu estado geral também estava bem melhor”, salienta Helena Quinta. A **Terapia Bowen** é ainda indicada para tratamento de casos de crianças hiperactivas, casos de lombalgias ou de fibromialgia, asma e problemas respiratórios, cólicas em bebés, problemas de rins, fígado e estômago.

Recorde-se ainda que a *International School of Bowen Therapy* promove cursos sobre a **Terapia Bowen** cujas inscrições estão abertas a todos os interessados. “São aulas que não são exclusivas a profissionais da área. Todos podemos aprender noções da **Terapia Bowen**, pois estas podem ser muito úteis no nosso dia-a-dia”, salienta Helena Quinta.

O próximo curso está agendado para o mês de Setembro, em Carcavelos, e terá duração de três meses.

Mais informações e cursos de formação em

www.terapiabowenportugal.com; e-mail: geralbowen@gmail.com.

Sobre Tom Bowen

Tom Ambrose Bowen foi um osteopata autodidacta que se distinguiu dos seus contemporâneos por desenvolver uma forma de terapia corporal.

Os seus talentos especiais baseados nas suas competências de manipulação e observação, e os seus contactos com outros profissionais do seu tempo (anos 1950-60), permitiram-lhe desenvolver uma técnica que, embora muito simples na forma, revelava-se eficaz.

A sua fama levou pessoas de toda a Austrália à sua clínica de Geelong, Victoria. Um estudo sobre terapias naturais feito pelo Governo Australiano em 1973, verificou que Tom Bowen assistia cerca de 100 pessoas por dia.

A técnica de cura que Bowen deixou à humanidade, na qual a Terapia Bowen ISBT se baseia, está a espalhar-se rapidamente por todo o mundo e também por Portugal



Curso Básico Terapia Bowen Setembro 2011

- Desenvolva uma nova carreira profissional
- Mude o sentido da sua actual carreira
- Melhore as suas competências em terapia corporal

Informações e condições em:

www.terapiabowenportugal.com | geralbowen@gmail.com



Venha tratar de si

Terapeuta Helena Quinta | 96 676 22 94