

# O corpo equilibrado naturalmente

Na vida agitada do dia-a-dia, quase esquecemos que temos um corpo que precisa do nosso cuidado. O **stress diário**, a grande pressão física e emocional a que estamos sujeitos, hoje em dia, traz enormes **tensões ao nosso corpo** e à sua capacidade de auto-regulação.

Por Helena Quinta (Terapeuta)

DURANTE O TRATAMENTO, o terapeuta aplica movimentos de rotação suaves em pontos específicos, nos músculos, nos tendões e nos ligamentos, conduzidos sequencialmente

O nosso corpo tem capacidades incríveis para se tratar a si próprio. Desde que lhe facultemos os meios e o tempo necessário para tal, ele poderá mesmo auto-regular-se, curando os seus males e proporcionando-nos melhor qualidade de vida.

## EQUILÍBRIO

A Terapia Bowen ISBT utiliza esta maravilhosa capacidade que o nosso corpo possui para desenvolver a sua própria cura.

Incluída nas chamadas terapias naturais, a Terapia Bowen ISBT **não é invasiva nem utiliza qualquer tipo de instrumento que não sejam as mãos do terapeuta**. Através de movimentos simples de rotação em pontos específicos dos músculos, tendões e ligamentos, sobre a fásia que cobre todo o corpo humano, traz alívio e tratamento

à maioria dos sintomas apresentados. É por isso que, com esta terapia, o corpo é equilibrado naturalmente.

## NO MUNDO E EM PORTUGAL

Esta terapia, desenvolvida nos anos 50 e 60, por Tom Bowen, na Austrália, foi pouco a pouco alargando as suas fronteiras, tendo-se difundido em todo o mundo, nomeadamente na Europa, nos Estados Unidos e nos países do leste asiático. Todos os terapeutas Bowen estão representados na Federação Australiana de Terapeutas Bowen, uma Associação independente que representa as várias Escolas espalhadas pelo mundo. Em Portugal, esta terapia está presente desde 2007, através de terapeutas formados pela *International School of Bowen Therapy*. Os bons resultados obtidos levam cada vez mais profissionais de vários quadrantes na

área da saúde a procurar esta formação, pois conseguem integrá-la na sua prática diária com os seus pacientes, de uma forma muito simples e benéfica.

## A PALAVRA DOS TERAPEUTAS PORTUGUESES

«Eu entendo esta terapia como uma indicação de auto-cura à memória das células, através de movimentos que relaxam a fásia. É simples de aplicar e, quando há um diagnóstico cuidado, os resultados são francamente encorajadores. A Terapia Bowen ISBT descongestiona as articulações e a tensão muscular e o efeito des-stressante e de leveza maravilha os pacientes. Fiz um tratamento a um amigo que tinha dores desde a coluna, omoplatas, aos ombros, depois descendo pelo braço esquerdo. Do cotovelo até à ponta dos dedos estava dormente e sentia picadas.

## APLICAÇÕES

A Terapia Bowen ISBT é um **tratamento natural aplicado para tratar uma gama alargada de sintomas físicos**, incluindo dores e queixas musculares, estruturais e viscerais, entre elas:

- Dor ou tensão nas regiões cervical, dorsal ou lombar;
- Tensão ou dor no pescoço, incluindo torcicolo;
- Problemas de ombro, braço, túnel cárpico (com formigueiro nas mãos);
- Dores de cabeça, enxaquecas, tonturas;
- Sinusite e dores de garganta, dos olhos e dos ouvidos;
- Ciática, dor na virilha, na anca ou na nádega;
- Problemas na coxa, na perna, nos joelhos, nos tornozelos e nos pés (incluindo joanetes);
- Problemas linfáticos e circulatórios.

A Terapia Bowen ISBT pode também proporcionar alívio em casos de asma e outros problemas respiratórios. **Respondem, igualmente, bem a esta terapia** as doenças auto-imunes, a artrite reumatóide, a fibromialgia, a lúpus, etc., proporcionando geralmente melhor qualidade de vida aos pacientes.



Fazia temporadas de injeções diárias de analgésicos e dormia bastante mal devido às dores. Ao fim do 4º tratamento esse meu amigo enviou-me um mensagem que dizia: “Tenho passado óptimo. Zero dores”». (Noémia L., Lisboa)

## O TRATAMENTO

Durante o tratamento, o terapeuta aplica movimentos de rotação suaves em pontos específicos, nos músculos, nos tendões e nos ligamentos, conduzidos sequencialmente. Estes movimentos dão início ao relaxamento muscular, flexibilizando as fásias e aumentando a circulação sanguínea, linfática e energética. A fásia funciona como um condutor elástico e flexível que liga todas as partes do nosso corpo, cobrindo todas as estruturas. O estiramento da fásia provoca um pequeno impulso que **gera efeitos de cura muito profundos no corpo, quer a nível músculo-esquelético, quer a nível dos órgãos internos**. No final do tratamento, o terapeuta fará algumas recomendações para seguir até ao próximo tratamento. ☺



## Ensino

Lisa Black e Col Murray, directores da Escola Internacional de Terapia Bowen (ISBT), sediada em Melbourne, na Austrália, têm vindo a ensinar esta técnica na Europa há já 13 anos. Esta Escola é baseada na sua interpretação do trabalho do génio australiano em terapia corporal, Tom Bowen, um terapeuta auto-didacta que morreu em 1982. Ele nunca ensinou a ninguém o seu trabalho de uma forma convencional, mas permitiu que um pequeno grupo de pessoas o observasse a trabalhar. Esses terapeutas desenvolveram as suas próprias interpretações do que viram Tom Bowen fazer. A Terapia Bowen ISBT foi desenvolvida através do contacto com essas pessoas. «Somos os únicos professores neste trabalho, na Europa, que tivemos contacto pessoal com as várias interpretações do trabalho de Tom Bowen», afirma Lisa Black. «As interpretações do trabalho podem variar, mas há uma ligação entre todas elas, que é o movimento Bowen. Este é aplicado de uma só vez, estrategicamente, em pontos específicos do corpo. A aplicação é, normalmente, muito suave e a idade ou a dor não são entraves à sua aplicação. Podemos trabalhar com esta terapia com idosos fragilizados, bebés pequenos, pessoas extremamente sensíveis e em lesões novas ou antigas. É, também, um tratamento dinâmico para desportistas no caso de lesões ou, simplesmente, na preparação da competição», diz, «este é um bom desafio para alguns terapeutas reequacionarem a sua forma actual de pensar sobre terapias manuais».