

# ¿QUÉ ES LA TERAPIA BOWEN?

NACIDA EN AUSTRALIA, ESTA TÉCNICA PROMUEVE LA LUBRICACIÓN DE LOS TEJIDOS MUSCULARES PARA ELEVAR EL SISTEMA INMUNE. SÓLO LA APLICA UNA TERAPEUTA EN NUESTRO PAÍS. CONOCELA.

POR MAGALÍ ETCHEBARNE.



El principio esencial de la terapia Bowen es la certeza de que el cuerpo posee una capacidad innata de autocuración. Entiende que cuando estamos en un estado de equilibrio y armonía tanto físico como anímico, nuestro cuerpo está en mejores condiciones de luchar contra infecciones, reparar tejidos dañados, restablecer movimientos y con mucha mayor capacidad de adaptarse al medio ambiente y las influencias externas. Seguramente esto no sea una novedad, y lo que nos preguntamos –una y otra vez– es cómo llegar hasta ese estado. Lo que esta terapia propone es activar esta capacidad innata a través de precisos toques musculares muy suaves y para nada invasivos que se aplican a músculos, tendones y ligamentos, lo que permite a la estructura corporal comenzar a cambiar y reajustarse. Si bien tiene mucho en común con la osteopatía, en nuestro país, la técnica Bowen tiene sólo una instructora y terapeuta, pero poco a poco muchos masajistas están comenzando a interesarse y formarse en ella.

## DE AFUERA HACIA ADENTRO

A través de una secuencia de movimientos suaves de balanceo sobre los músculos y tendones, el sistema nervioso se ve estimulado y envía "señales" al cerebro que activan el proceso de autosanación. La terapia actúa puntualmente sobre las fascias. ¿Qué son? Se trata de los tejidos que rodean los músculos y que, básicamente, nos mantienen erguidos. Se comprobó que cuando existe estrés en el cuerpo, tensión y disfunción, las fascias pierden lubricación, y esto afecta la función muscular y el movimiento. Pero a través de estos movimientos precisos, se hidratan y estimulan la circulación de más líquido en zonas que previamente estaban secas. No se utilizan aceites, cremas

ni ningún otro material externo, y es muy suave comparada con otras terapias manuales. Por eso, se la suele recomendar, por ejemplo, como rehabilitación para quienes hayan sufrido algún tipo de accidente o intervención quirúrgica, sobre todo porque recompone la fuerza natural y la armonía necesaria de los músculos después de situaciones de extremo estrés físico.

## ¿CÓMO ES UNA SESIÓN?

No bien llegás, es recomendable contarle a la terapeuta el tipo de dolencias que tenés. Ella te hará una serie de preguntas sobre tus dolores más fuertes o frecuentes y tomando eso como base focalizará el encuentro.

- Se realiza sobre una camilla de masaje tradicional y sin ropa.
- Se comienza por la espalda. Después de cada secuencia de movimientos, se dan importantes pausas: intervalos de 2 a 3 minutos que le permiten a tu cuerpo integrar "la información" que se le acaba de transmitir y acomodarse a ella. De esta forma, se prepara para responder y hacer los cambios necesarios.
- Al final, se aconseja seguir algunos tips. Se recomienda beber suficiente cantidad de agua, caminar entre 10 y 15 minutos al día y no permanecer sentada por períodos de más de 30 minutos durante las primeras 12 horas siguientes a la sesión.

## ¿QUÉ DOLENCIAS TRATA?

- ▶ Problemas de espalda, cuello, escoliosis. Dolores de cadera, pelvis y desequilibrios.
- ▶ Problemas digestivos.
- ▶ Esclerosis múltiple.
- ▶ Problemas linfáticos y de circulación.
- ▶ Problemas respiratorios como el asma ✖



[WWW.TERAPIA-BOWEN.COM](http://WWW.TERAPIA-BOWEN.COM)

## La precursora en la Argentina

La historia de cómo llegó la terapia Bowen a nuestro país tiene nombre propio. Se llama Jenny Petridis (la de la foto) y es una australiana que vive en la Argentina desde hace dos años. Vino de paseo y para estudiar tango, pero nuestro país le gustó tanto que decidió quedarse a vivir. En Australia, Jenny trabajaba como masajista en un hospital para mujeres con cáncer, e "Introducción a la Terapia Bowen" había sido parte de su formación sobre rehabilitación en Melbourne. "Ese curso plantó la semilla para mi futura carrera, pasión, felicidad y aprendizaje continuo en salud", explica Jenny, quien también es instructora de esta técnica y espera que cada vez sean más los terapeutas y masajistas que la estudien e incorporen. Probablemente por eso no hayas escuchado nombrar demasiado la terapia Bowen: sucede que en nuestro país sólo ella la realiza, y cobra \$250 la sesión. A un así, recomienda que todos aquellos que quieran tener una aproximación a esta terapia lo hagan a través de la osteopatía, ya que los principios fundamentales son los mismos. El creador, Tom Bowen, era un masajista y osteópata australiano que logró desarrollar esta técnica simple pero poderosa, y extremadamente efectiva, a través de sus innovaciones en el campo de la osteopatía.

## ¿Qué resultados obtuviste?



**CLAUDIA LIBERATO**  
42 AÑOS, DOCENTE.

"Tenía muchos dolores de espalda. Visité muchos doctores, quiroprácticos y fisioterapeutas, pero sin resultado. Siempre había elegido formas de masajes fuertes, pero no me hacían bien. Desde que hago Bowen, descubro que los dolores disminuyen. El primer año tuve diez sesiones, ahora ya puedo hacerlo dos veces al año y me resulta suficiente".



**FRANCES HUANG**  
29 AÑOS, PROF. DE YOGA.

"Desde que lo probé, me encantó. El tratamiento es muy suave, delicado, y desde que lo hago, me duele muchísimo menos. Durante toda la sesión estoy muy relajada y esa sensación dura en mi cuerpo y mi cabeza muchos días más. Me siento menos estresada, más en calma, yo lo siento como una cura integral: cuerpo y mente se ven asistidos".



**LIANA SIMMONS**  
28 AÑOS, CONSULTORA.

"Actualmente, mis sesiones de Bowen son profundamente eficaces, no sólo por la suavidad con que se trata el cuerpo, sino porque afloja completamente mis tensiones y siento como un 'eco curativo' durante todos los días siguientes a la sesión. Además, tomé conciencia de mi postura y comencé a entender y escuchar mi cuerpo de una manera nueva desde que la practico".