



Bowen technika a babák és gyerekek szemszögéből

A Bowen technikát a fizioterápia homeopátiájaként is szokták emlegetni, mert az emberi testi működés teljességét figyelembe veszi, így fel tudja ébreszteni az öngyógyító képességét, amikor egy probléma miatt kezelésbe fog.

Az 1950 – es években kifejlesztett módszer főként a kötőszöveti rendszerre fejt ki hatását, melynek alapja, hogy testünket egy a mechanikai erők függvényében kialakult feszültségi háló fonja át és tartja össze. Ez a kötőszöveti „fasciális háló” sejt szintről kiindulva szolgáltat kapcsolatot a test minden magasabb struktúrájához. A kezelés közben végzett finom, rövid idejű és precíz fogások ezen keresztül érnek el változásokat, segítenek a saját aktuális egyensúlyt megtalálni, és így megszűnhetnek a feszültségek.

Elsősorban nem is a tüneteket kezeli, mert a probléma oka nem mindig ott van, ahol a fájdalom jelentkezik, vagy amit panaszolnak. Hasonlással élve a nők ismerik azt a jelenséget, amikor a combig felhúzott harisnya bokájánál pattan el a szál és szalad végig a szem. A kötőszöveti „test harisnya”, hasonlóan veszi körül testrészeinket, és hasonlóképp reagál. Mindezek értelemben ezt a holisztikus szemléletű feszültség oldást gyógyító, regeneráló érintésnek lehet nevezni.

A babák és gyerekek szemszögéből nézve különösen hangsúlyos, hogy szelíd, non-invazív technikáról beszélünk. Ezt az érintést lehet ellenkezés nélkül fogadni, így a hasznosítása, beépítése is akadálytalanabb, és maximálisan megfelel a legősibb ápolási követelménynek a „ne árts” szabályának. Ebből adódik, hogy nincs mellékhatása, legfeljebb, ahogy a homeopátiában is, ha nem a legjobb szert adjuk be, vagy ha nem a legcéltobb Bowen fogássorozatot használjuk, nem történik kielégítő mértékű változás, kereshetünk tovább anélkül, hogy újabb tünet jelentkezne.

Hatékony alkalmazása a gyakorlati tapasztalatok alapján a testi-lelki és mentális problémák legszélesebb körében lehetséges, álljon itt egy rövid, teljesség igényét nélkülöző összegzés, hogy milyen esetekben fordulhatnak Bowen alkalmazóhoz.

Az élet kezdetét fizikális értelemben a fogantatástól számítjuk. Ha már itt akadállyal szembesülünk, a holisztikus szemléletből adódó fizikai, lelki és mentális szintek egymásra hatása alapján a Bowen kezelés sikerrel háríthatja el azt. Nemzetközi viszonylatban is sok esetben sikerrel tudtak segíteni a babára váró pároknak.

Amikor itt a várva várt áldott állapot, a terhesség előrehaladtával sokszor jelentkeznek különböző hát és derék táji fájdalmak. Ez rendszerint a gerincoszlopot érő megváltozott terhelésből adódik. Mr. Bowen, a technika ausztrál megteremtője külön a kismamák számára kidolgozott egy keresztcsont fogást, amivel ezt a kellemetlenséget megszüntetheti. Ha a terhesség idején komplikációk is adódnak, pl. hosszabb ideig feküdni kell, a konkrét oki tünetekre és a következményes, pl. inaktivitásból adódó gondokra is megoldást találhat a Bowen kezelés. Mamának és babának egyaránt.

A szülés és születés óriási igénybevételt jelent babának és anyának egyaránt. A gyermekágyi időszak nehézségeiben és a megváltozott kötőszöveti környezetben illetve annak vissza alakulásában nagy segítség lehet a Bowen technika erőteljes feszültség oldó hatása. A manapság szinte mindennapos, császármetszéssel kapcsolatos utóhatások mind az anyánál, pl. hegek, mind a babánál adhatnak okot a kezelésre. A szoptatás körüli leggyakoribb probléma az elégtelen tejbelövellés, vagy a nem megfelelően kiürített mellek miatti mirigyos mellgyulladás. A mell kezelés ezeket a problémákat segít megoldani.

Az oxigénhiány, a koraszülöttség önmagában nem betegség, azonban több odafigyelést és esetleges utógondozást igényel minden olyan baba, aki korábban érkezett, hogy megfelelő segítséget kapjon esetleges, éretlenségből adódó lemaradásában, minőségi eltérésében. Ezen belül ajánlott a mozgásfejlesztésre külön odafigyelni.



Az első hat hétben a leggyakrabban előforduló gond, ha valamilyen méhen belüli kényzsertartással születik a baba, és emiatt nem tudja pl. a fejét mindkét irányba fordítani. Ezt leginkább arról szokták a szülők észrevenni, hogy valamelyik oldali mellet előnyben részesíti szoptatás közben, esetleg el sem fogadja az egyiket. Gyorsan és hatékonyan segíthet egy-egy Bowen fogás az ilyen és ehhez hasonló nehézségeken.

A csecsemőkorban, egy éves korig a mozgásfejlődés szakaszait szoktuk mérföldkőnek tekinteni, és az átlagtól eltérő esetekben segítséget nyújtani. Sokszor elég csak „megmutatni”, helyzetbe hozni a babát és már csinálja is az adott mozgásformát. A Magyarországon egységesen elfogadott álláspontot, hogy mikor és mit kell tudnia egy megfelelően fejlődő babának, a www.koragyerekkor.hu portálon találják meg a szülők. Szakemberek számára www.gyerekalapellatas.hu portál áll rendelkezésre.

Fontos a „majd kinövi” szemléletet óvatosan használni, ugyanakkor nem segít az sem, ha szülőként úgy érezzük, csak a szakemberek értik a babákat, csak ők tudják a gyermekekkel kapcsolatos kérdésekre a választ. Fontos tájékozottnak lenni, és arra is gondot fordítani, hogy a szülőként jól használható, támogató információk birtokába jussunk, akár a gyermekünk állapotáról, fejlődéséről,

akár a megfelelő szakemberről, szemléletről, módszerről legyen szó, mert a döntések felelőssége is a szülőké.

Ne hagyjuk elszaladni a korai életszakasz adta lehetőségeket, de a Bowen technika is hatékonyabban tud segíteni, ha a szülők a család és gyermekük helyzetéhez mérten meggyőződnek arról, hogy szükséges befolyásolni a természetes fejlődést. Ne fussunk ki az időből, de vegyük figyelembe, hogy a mai Magyarországon világviszonylatban korai fejlesztő módszerek sokasága áll rendelkezésre, és ha úgy gondoljuk, hogy gyermekünknek tanácsadásra, kísérésre, vagy fejlesztésre van szüksége, meg kell találnunk legmegfelelőbbet, mennyiségben és minőségben egyaránt! A túl sok éppolyan hatástalan lehet, mint ha semmi nem történik, az esetünkre nézve legoptimálisabbat célszerű megtalálni.

Ennél a döntésnél sokféle szempontot kell figyelembe vennünk, és akár komoly próbatételt is jelenthet. A kizárólag interneten való tájékozódás nem elég ahhoz, hogy úgy érezhessük, a lehető legtöbbet tettük meg gyermekünk, családuknak érdekében. A segítő szakemberrel való személyes találkozás több támpontot ad, hiszen az érintéssel dolgozó módszereknél a személyes tájékoztatás, a kapcsolat meghatározhatja a kezelés hatékonyságát.

Mindez nemcsak a mozgásfejlődéssel kapcsolatban, hanem a különböző betegségek, fejlődési rendellenességek, csecsemőkorban jellemző nehézségek, hasfájás, vagy a fogzás körüli fájdalom, a bukás, estleges felső légúti panaszok, stb. Vagy épp szocializálódást, nevelést is érintő kérdésekben, pl. szobatisztaság kérdésében.



A kisgyermekkor további szakaszaiban a különböző mozgási és tartási problémákkal, a beszéd-fejlődés megkésésével, viselkedési zavarok miatt érdemes Bowen alkalmazóhoz fordulni.

A kisiskolás korban a beiskolázás körül adódhatnak esetleg addig fel nem ismert nehézségek, az iskolakezdés után pedig a különböző „disz”-es funkció zavarok, olvasási, írási vagy számolási nehézségek jelentkezhetnek. A szorongásos tünetek is felerősödhetnek, újra előjöhhetnek vagy megszaporodhatnak a már rég elfelejtett éjszakai bepislélések is. Hosszan sorolhatnánk, egészen a kamaszkori nehézségekig, mennyi területen segíthet a Bowen kezelés. Előfordulhat, hogy a család több tagja is kaphat kezelést, amikor a gyermek problémájával kerestek meg Bowen alkalmazót, ugyanakkor a Bowen szemlélet szelíden közelít az esetekhez és problémákhoz is, csak annyi impulzust ad, amennyivel nem terheli túl a kezelendő személyt és környezetét.

Minimal elvének köszönhető, hogy nem csak egy kezelésen belül hanem a kezelés folyamatában is hagy időt a szervezetnek, hogy használva a kapott információt, megteremtse a maga aktuális egyensúlyát. Két kezelés közötti időt meghatároz, hogy hogyan reagál a kliens, és a teljes kezelési egységet is a változások milyensége és intenzitása határozza meg. Ezt közösen kell megtalálnia annak, aki kapja a kezelést és az alkalmazónak. Fontos alapvetés, hogy hat kezelés alatt ki kell derülnie, jelen

esetben erre a módszerre van e szükség. Sikeres alkalmazás esetén is időszakokban kell gondolkodni, amik közt hagyunk időt és módot hosszabb távú hasznosulásra és beépülésre. Problémák visszatérte, vagy újra felbukkanása esetén sokszor elég egy-két „emlékeztető” kezelés, amelynek segítségével a már beépült regeneráló információk újra munkába állhatnak.

www.bababowen.hu - Zagyva Judit, Bóta Ildikó, Pinczés Zsuzsa