

UMA TERAPIA SUAVE E EFICAZ QUE PODE SER USADA EM PESSOAS MAIS DEBILITADAS

Desenvolvida pelo trabalho inovador do australiano Tom Bowen, a Terapia Bowen tem tido bastante sucesso e resultados muito positivos na recuperação e tratamento das mais variadas dores e quadros clínicos. Reconhecida internacionalmente como uma terapia manual eficaz, já está em Portugal desde 2007, oferecendo grandes oportunidades de aplicação nas mais variadas áreas e queixas. Helena Quinta, Terapeuta Bowen ISBT e Formadora da International School of Bowen Therapy explica em que consiste esta terapêutica.

Em que consiste a Terapia Bowen ISBT e a que patologias é capaz de dar uma resposta eficaz?

A Terapia Bowen é uma terapia manual que trabalha sobre o corpo, fazendo pequenos movimentos de cruzamento sobre as fibras musculares, tendões e ligamentos, por forma a promover o relaxamento das estruturas e assim aliviar e curar os sintomas, como sejam, as dores musculares e articulares, contraturas, tendinites, etc. As queixas mais comuns das pessoas que nos procuram são, por exemplo, ciática, ombro congelado, dores nas costas, dores de cabeça, dos braços ou das pernas, etc, e também por vezes dores viscerais.

Quais são as principais vantagens associadas a esta terapia? Quais os resultados que os pacientes podem esperar após uma sessão?

A grande vantagem da Terapia Bowen é a sua suavidade em comparação com outras técnicas mais invasivas, nomeadamente osteopatia, quiropraxia, etc. A suavidade

e ao mesmo tempo a eficácia da Terapia Bowen permite que esta técnica possa ser utilizada em pessoas muito fragilizadas, idosos, convalescentes, em recuperações de cirurgia, e também em crianças pequenas e até bebés recém nascidos.

A Terapia Bowen ISBT assemelha-se em alguns aspetos à acupuntura. Quais os principais fatores distintivos entre estas duas terapias?

A acupuntura tem por base a prática da Medicina Tradicional Chinesa e o sistema de meridianos que permeiam todo o corpo, através de pressão exercida pelas agulhas em determinados pontos. A Terapia Bowen baseia-se na técnica desenvolvida pelo australiano Tom Bowen, nos anos 50-60 do século passado, e tem por base a homeostasia, ou seja, a tendência do corpo humano para se equilibrar naturalmente. Com os movimentos Bowen, o terapeuta dá determinados impulsos ao corpo, que chegam ao cérebro e promovem esse equilíbrio duma forma natural.

Onde é que os leitores podem fazer uma sessão de Terapia Bowen ISBT? Já há uma rede de terapeutas bem difundida no país?

A Terapia Bowen ISBT está em Portugal desde 2007 e temos já bastantes terapeutas a trabalhar a nível nacional. Através do site: www.terapiabowenportugal.com podemos encontrar os terapeutas disponíveis por região e seus contactos.

Para além de terapeuta é também formadora Bowen ISBT. Quando é que serão ministrados novos cursos de formação nesta área e a quem é que estes se dirigem?

Os cursos básicos de Terapia Bowen da International School of Bowen Therapy são efetuados normalmente duas vezes por ano. O próximo inicia-se em fevereiro 2014, e as inscrições estão já abertas. Estes cursos são indicados para as pessoas que queiram desenvolver as suas competências em terapias corporais, ajudando outras pessoas, familiares e amigos, e também em termos profissionais e de saúde. No site acima referido encontra-se toda a informação sobre estes cursos.

Como descreve a evolução desta área em Portugal nos últimos anos? O número de terapeutas e a procura desta terapia tem vindo a aumentar?

Penso que, cada vez mais, as pessoas procuram técnicas não invasivas para tratar o seu corpo e as suas doenças. Temos tido muito bons resultados com esta terapia em Portugal (tal como acontece um pouco pelo resto da Europa e do Mundo – em Hong-Kong existem já hospitais cujos médicos trabalham já com a Terapia Bowen) e por isso, há um número crescente de pessoas que procuram este tratamento. Mesmo com doenças como a fibromialgia, artrite reumatoide, Parkinson, etc, que não têm cura de momento, mas que dão



Helena Quinta

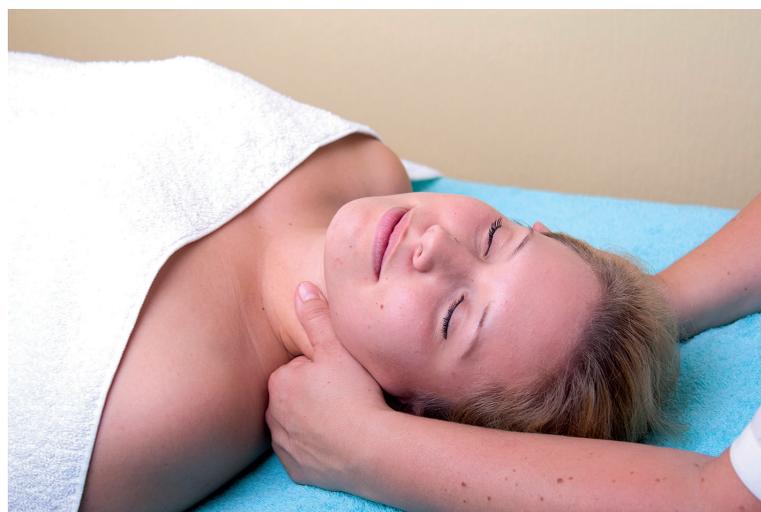
muito mal-estar às pessoas, temos conseguido melhorar significativamente a qualidade de vida desses pacientes.

Acredita que o futuro da medicina será marcado por uma maior complementaridade entre a medicina tradicional e as terapias e medicinas alternativas? Será possível que em Portugal, no médio prazo, ambas possam conviver no próprio sistema nacional de saúde?

Seria ótimo para as pessoas se isso acontecesse! Hoje, esse processo está já em marcha, mas anda devagar. Há todo o interesse que essa complementaridade possa existir, para o bem de todos.

Que mensagem gostaria de deixar às pessoas que não conhecem esta terapia e são ainda um pouco céticas relativamente aos tratamentos holísticos?

A Terapia Bowen não é invasiva, é suave e ao mesmo tempo eficaz, conseguindo resolver a maioria dos problemas que afligem as pessoas. É só uma questão de experimentar e ver como se sente. Não custa nada! 🍷



ISBT



CURSO BÁSICO DE TERAPIA BOWEN

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

INSCRIÇÕES ABERTAS

Informações e Condições: www.terapiabowenportugal.com