

# TERAPIA BOWEN

Conheça o sistema de tratamento natural de dores e queixas corporais



## O QUE É A FÁSCIA?

É uma membrana quase invisível que cobre todo o corpo, ligando músculos, tendões, ligamentos, ossos e órgãos internos. Normalmente é flexível e solta, mas traumatismos, stress, processos inflamatórios, más posturas e outros fatores criam restrições e aderências entre ela e os tecidos vizinhos, encurtando as fibras fasciais. Como tal, gera-se pressão em áreas sensíveis que provocam dor e restringem os movimentos.

## A QUEM SE DESTINA A TERAPIA?

Todas as pessoas que tenham dores ou desconforto corporal podem utilizar a Terapia Bowen para aliviar as queixas, incluindo idosos, bebés e grávidas. Mesmo após as cirurgias é possível aplicá-la de imediato, promovendo rapidez na recuperação e na cicatrização.

## COMO É UMA SESSÃO DE TERAPIA BOWEN?

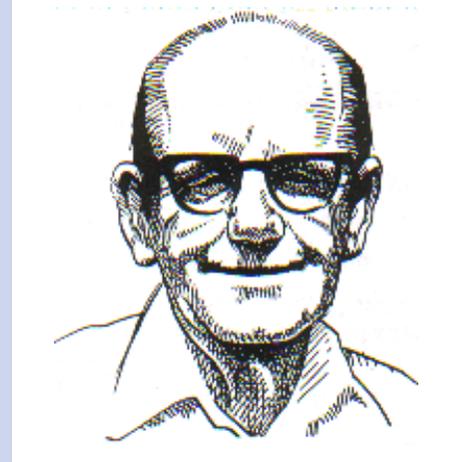
O terapeuta aplica movimentos de rotação em pontos específicos do corpo, em músculos, tendões e ligamentos, segundo sequências determinadas, para iniciar o relaxamento dos músculos, a flexibilização das fáscias musculares e aumentar a circulação linfática e sanguínea. Os momentos de repouso permitem a absorção dos impulsos aplicados. Pode durar entre 45 minutos e uma hora.



Dores nas costas, ciática, lombalgia, dores no ombro, joelhos e tornozelos, torcicolos, cefaleias, enxaquecas e problemas posturais são algumas das queixas do sistema músculo-esquelético e visceral que podem ser aliviados através da Terapia Bowen, uma técnica manual não invasiva baseada no trabalho do australiano Tom Bowen (1916-1982). Toques e rotações sobre a fáscia corporal ajudam a corrigir desequilíbrios originados pela vida diária, recriando o estado natural de saúde do organismo.

## QUEM FOI TOM BOWEN?

Tom Ambrose Bowen foi um autodidacta que, graças ao seu talento baseado na capacidade de manipulação e observação, desenvolveu uma técnica de terapia corporal. A sua fama levou pessoas de toda a Austrália à sua clínica em Geelong, Victoria. O facto de ter permitido que um número restrito de pessoas observasse o seu trabalho deu lugar a interpretações da sua técnica que chegaram aos dias de hoje.



## QUEM PODE SER TERAPEUTA?

Em Portugal, a *International School of Bowen Therapy* (ISBT), fundada em 1998, disponibiliza cursos de formação dirigidos tanto a profissionais de saúde (praticantes ou estudantes) como a pessoas de outras áreas.

## EM QUE CONSISTE A FORMAÇÃO?

A abordagem letiva centra-se em noções básicas de anatomia e biomecânica e na descoberta de movimentos e sequências Bowen ISBT. Existem cursos de nível básico e avançado, aprovados pela Federação Australiana de Terapeutas Bowen (BTFA), organizados em módulos de não mais de dois dias cada.

Para mais informações, consulte  
[www.terapiabowenportugal.com](http://www.terapiabowenportugal.com)

