

# ASCA-Methoden

## Bowtech - sanfte Griffe mit starker Wirkung

«Weniger ist mehr.» Dieses Prinzip der Bowen Technik ist für die heutige Zeit ungewohnt und überraschend. Mit minimalen Interventionen unterstützt sie den Körper, sich selbst zu regulieren und zu stabilisieren.

*Bowtech® – die originale Bowen Technik* ist eine ganzheitliche manualtherapeutische Methode. Nicht nur die spezifischen Beschwerden und Symptome werden behandelt, dem Körper wird auch ermöglicht, sein Gleichgewicht wieder zu finden. Die therapeutischen Griffe der Therapeuten aktivieren das parasympathische Nervensystem und erlauben dem Körper, Stresszustände zu erkennen und Anspannungen zu lösen. Der Organismus lernt wieder, seine Selbstregulierungsmechanismen einzusetzen, und der Stoffwechsel und neuromuskuläre Funktionen können sich so wieder stabilisieren.

Entwickelt wurde die Bowen Technik in den fünfziger Jahren in Australien durch Tom Bowen. Ihn faszinierten die verschiedenen Körperhaltungen der Menschen und wie sich diese auf ihre Krankheitssymptome oder Muskelschmerzen etc. auswirkten. So begann er, bekannte Manualtherapeut\*innen zu beobachten und ihre Techniken zu studieren. Unermüdlich experimentierend entwickelte er seine eigene einzigartige Methode und folgte seiner Inspiration. Um die Methoden in ihrer originalen Form zu erhalten und zu unterrichten, wurde 1987 die Bowen Therapie Academy gegründet. Seither wurden über 50 000 Therapeut\*innen in der Methode *Bowtech® – die originale Bowen Technik* weltweit ausgebildet.

### ANWENDUNGEN

Geeignet ist die Bowen Technik für jeden Menschen, vom Neugeborenen bis ins hohe Alter und auch in der Schwangerschaft. Sie wirkt auf Atmung, Verdauung, Schlaf und Kreislauf, auf Blutdruck, Nervensystem, Lymphfluss, den ganzen Bewegungsapparat sowie auf unser Hormon- und Immunsystem. Es gibt für jeden Körperbereich bestimmte Griffabfolgen.

Die Bowen Technik empfiehlt sich für die Prävention und bei akuten und chronischen Erkrankungen oder Schmerzen, z. B. Migräne, Ischiasbeschwerden, Frozen Shoulder, PMS, Hitzewallungen bei der Menopause, Zerrungen oder Verstauchungen, Kieferbeschwerden, Asthma, Erschöpfungszustände, Erkältungen, Darmträgheit.

### PRAXIS

Eine typische Behandlung beinhaltet zuerst das Gespräch mit der Befragung um allgemeinen Gesundheitszustand und Grund der Behandlung. Danach folgt die Behandlung, meist im Liegen oder auch im Sitzen. Die Griffe werden direkt auf der Haut oder über leichter Kleidung ausgeführt.





«Lange Ruhemomente zwischen den Griffen erlauben dem zentralen Nervensystem, den Stimulus zu verarbeiten.»

### PRINZIPIEN

Faszien finden in einer Bowtech-Behandlung grosse Beachtung. Durch den sanften, aber beständigen Druck, den die Therapeut\*innen bei einem Griff transversal auf die Faszien-schichten der Muskeln, Sehnen oder Bänder ausüben, beeinflussen sie die Hydratation der Faszien in diesem Bereich.

Die Griffen erfolgen über Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke oder eine Nervenscheide an bestimmten strukturellen Stellen. Durch die Dehnung, den Druck und die rollende Bewegung des Bowengriffes werden die entsprechenden Rezeptoren stimuliert und das zentrale Nervensystem angesprochen. Das Gehirn wiederum verarbeitet diesen Stimulus und sendet eine Antwort über die Nervenbahnen zurück ins Körpersystem.

Eine Besonderheit der Bowen Technik sind die 2- bis 5-minütigen Pausen zwischen den Griffen. Diese Ruhemomente erlauben dem zentralen Nervensystem, den Stimulus zu verarbeiten.

Viele Bowengriffe werden auf bestimmten Meridianen und Akupunkturpunkten durchgeführt. Akupunktur\*innen, die Bowtech praktizieren, sind sich einig, dass während und nach jeder Behandlung Veränderungen des Qi-Flusses zu spüren sind.

### FORSCHUNG

Artikel zu verschiedenen Forschungsprojekten zur Wirksamkeit von Bowtech sind auf der Webseite der Bowen Academy Europe aufgelistet. [bowen-academy.de/methode/forschung](http://bowen-academy.de/methode/forschung)

### AUSBILDUNG

Die ASCA-anerkannte Ausbildung als dipl. Bowtech-Therapeut\*in dauert 2,5 Jahre. Parallel dazu ist die medizinische Grundausbildung Stufe 1 zu absolvieren. Die Ausbildung ist modular aufgebaut. [bowenacademy.ch/ausbildung/diplomlehrgang-bowtech-therapeut/](http://bowenacademy.ch/ausbildung/diplomlehrgang-bowtech-therapeut/)

**Bowtech®**  
Schweiz Suisse Svizzera  
[bowtech.ch](http://bowtech.ch)

Es ist üblich, dass Bowtech-Therapeut\*innen den Klient\*innen Empfehlungen mitgeben, z. B. Körperübungen, Verhaltens- oder Ernährungshinweise. Eine weitere Grundregel der Bowen Technik sind die 3 Ws: water, walk, wait. Nach der Behandlung ist Bewegung in Form eines kurzen Spazierganges besonders hilfreich, damit der Körper sich neu ausrichten kann. Längeres Sitzen sollte durch kurze Bewegungseinheiten unterbrochen werden. Nach einer Bowtech-Behandlung ist ausreichendes Trinken wichtig, um Schadstoffe aus dem Körper zu schwemmen. Der Körper braucht Zeit, um die Informationen einer Behandlung zu verarbeiten und den Heilungsprozess einzuleiten.

Einblick in den Behandlungsablauf gibt das Video, das auf der Webseite von Bowtech Schweiz aufgeschaltet ist. [bowtech.ch/die\\_bowen\\_technik](http://bowtech.ch/die_bowen_technik)

## Selfcare für ASCA-Therapeut\*innen

Die Grundregel der 3 Ws können wunderbar auch für die Selfcare von Therapeut\*innen angewendet werden.

**Water – Wasser:** Oft trinken wir erst, wenn sich unser Durstgefühl meldet oder sich Konzentrationsstörungen bemerkbar machen. Die Regel lautet, über den Tag

verteilt immer wieder kleinere Mengen zu trinken. Bieten Sie Ihren Klient\*innen Wasser an und trinken Sie gleich selbst mit.

**Walk – Bewegung:** Erst wenn sich eine verspannte Muskulatur meldet, merken wir, dass wir zu lange in der gleichen Haltung verharren haben. Es braucht nicht immer gleich ausgiebige Spaziergänge oder den Gang ins Fitnessstudio, um mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Kreisen Sie öfters die Schultern, gehen Sie mehrfach in

die Hocke, dehnen Sie sich und laufen Sie immer wieder ein paar Schritte zwischendurch.

**Wait – Innehalten:** Es lohnt sich, zwischendurch innezuhalten und sich zu fragen, was unser Körper jetzt gerade braucht. In den kleinen Momenten des Innehaltens werden wir uns bewusster, wie es uns geht. Dies ist ein erster wichtiger Schritt für unsere Selbstfürsorge.

