

# Disciplines thérapeutiques ASCA

## Bowtech: des manipulations douces aux effets puissants

« Faire plus avec moins » : ce principe de la technique Bowen est inhabituel et surprenant pour notre époque. Avec des interventions minimales, cette méthode aide le corps à s'autoréguler et à se stabiliser.

*Bowtech®*, la technique Bowen originale, est une méthode holistique de thérapie manuelle. Elle ne se contente pas de traiter les troubles et symptômes spécifiques, mais permet au corps de retrouver son équilibre. Les manipulations réalisées par les thérapeutes activent le système nerveux parasympathique et permettent au corps de reconnaître les états de stress et de relâcher les tensions. L'organisme réapprend à utiliser ses mécanismes d'autorégulation ; le métabolisme et les fonctions neuromusculaires peuvent retrouver une stabilité.

La technique Bowen a été développée dans les années 1950 en Australie par Tom Bowen. Ce dernier était fasciné par les différentes postures des gens et par la manière dont elles affectaient leurs symptômes de maladie, leurs douleurs musculaires, etc. C'est ainsi qu'il a commencé à observer des thérapeutes manuels connus et à étudier leurs techniques. Expérimentant sans relâche, il a développé sa méthode unique et a suivi son inspiration. Afin de préserver et d'enseigner les méthodes dans leur forme originale, la *Bowen Therapy Academy* a été fondée en 1987. Depuis lors, plus de 50 000 thérapeutes ont été formé·es à la méthode Bowtech® dans le monde entier.

### APPLICATIONS

La technique Bowen convient à tout le monde, du nouveau-né à la personne âgée et même pendant la grossesse. Elle agit sur la respiration, la digestion, le sommeil, la circulation sanguine, la tension artérielle, le système nerveux, le flux lymphatique, l'ensemble de l'appareil locomoteur ainsi que sur le système hormonal et immunitaire. Il existe des séries de manipulations spécifiques pour chaque partie du corps.

La technique Bowen est recommandée aussi bien à titre préventif qu'en cas de maladies ou de douleurs aiguës ou chroniques (p. ex. migraines, douleurs sciatiques, épaule gelée, syndrome prémenstruel, bouffées de chaleur liées à la ménopause, claquages ou entorses, douleurs au niveau de la mâchoire, asthme, états d'épuisement, rhumes, paresse intestinale).



### PRATIQUE

Une séance standard commence par un entretien durant lequel la ou le thérapeute interroge sa patiente ou son patient à propos de son état de santé général et de la raison du traitement. Vient ensuite le traitement, généralement en position couchée ou assise. Les manipulations sont effectuées directement sur la peau ou par-dessus des vêtements légers.

Il est courant que les thérapeutes Bowtech formulent des recommandations à leur cliente ou client, par exemple des exercices physiques



« De longs moments de pause entre les manipulations permettent au système nerveux central d'assimiler le stimulus ».

### PRINCIPES

Les fascias font l'objet d'une grande attention lors d'un traitement Bowtech. En exerçant une pression transversale et douce mais constante sur les différentes couches de fascias des muscles, des tendons ou des ligaments lors d'une manipulation, les thérapeutes influencent l'hydratation des fascias dans la zone traitée.

Les manipulations sont réalisées au niveau des muscles, des tendons, des ligaments, des articulations ou d'une fibre nerveuse à des emplacements structurels spécifiques. L'étirement, la pression et le mouvement de roulement réalisés lors des manipulations Bowen stimulent les récepteurs correspondants et sollicitent le système nerveux central. Le cerveau traite à son tour ce stimulus et renvoie une réponse dans le système corporel via les voies nerveuses.

L'une des particularités de la technique Bowen réside dans les pauses de 2 à 5 minutes entre les manipulations. Ces moments de repos permettent au système nerveux central de traiter le stimulus.

De nombreuses manipulations Bowen sont effectuées sur des méridiens et des points d'acupuncture spécifiques. Les acupunctrices et acupuncteurs qui pratiquent la méthode Bowtech s'accordent à dire que des changements dans le flux de Qi sont perceptibles pendant et après chaque traitement.

### RECHERCHE

Des articles à propos de différents projets de recherche sur l'efficacité de la technique Bowtech sont répertoriés sur le site de la Bowen Academy Europe: [bowen-academy.de/methode/forschung](http://bowen-academy.de/methode/forschung)

### DEVENIR THÉRAPEUTE BOWTECH

La formation de thérapeute diplômé-e Bowtech, reconnue par l'ASCA, dure deux ans et demi. En parallèle, il faut suivre la formation de base en médecine (cycle 1). La formation est organisée en plusieurs modules. [bowenacademy.ch/ausbildung/diplomlehrgang-bowtech-therapeut](http://bowenacademy.ch/ausbildung/diplomlehrgang-bowtech-therapeut) (en allemand)

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

ou encore des conseils comportementaux ou alimentaires. La règle des trois W (*Water, Walk, Wait*) constitue un autre élément de base de la technique Bowen. Après le traitement, l'activité physique (p. ex. une brève promenade) aide le corps à se réaligner. Une position assise prolongée devrait être interrompue par de courtes sessions d'activité physique. Après un traitement Bowtech, il est important de boire suffisamment pour évacuer les substances nocives du corps. L'organisme a besoin de temps pour assimiler les informations d'un traitement et pour entamer le processus de guérison.

La vidéo mise en ligne sur le site de l'association Bowtech® Suisse donne un aperçu du déroulement du traitement: [bowtech.ch/die\\_bowen\\_technik](http://bowtech.ch/die_bowen_technik)

## Self-care pour les thérapeutes ASCA

Le principe des trois W peut être appliqué à merveille pour le self-care des thérapeutes.

**Water** (eau): souvent, nous ne buvons que lorsque nous avons soif ou que des troubles de la concentration se font sentir. L'idéal est de boire de petites quantités tout au long de la journée. Proposez

de l'eau à vos clientes et clients et profitez-en pour boire vous aussi un verre d'eau.

**Walk** (activité physique): ce n'est que lorsqu'une musculature tendue se manifeste que nous remarquons que nous sommes restés trop longtemps dans la même position. Il n'est pas toujours nécessaire de faire de longues promenades ou d'aller à la salle de sport pour apporter plus de mouvement dans la vie quotidienne. Faites régulièrement des cercles avec vos

épaules, accroupissez-vous plusieurs fois, étirez-vous et faites quelques pas entre vos différentes activités.

**Wait** (faire des pauses): cela vaut la peine de s'arrêter de temps en temps et de se demander ce dont notre corps a besoin en ce moment. Durant ces brefs moments de pause, nous prenons davantage conscience de notre état général. C'est un premier pas important pour prendre soin de soi.

