

La técnica Bowen: una nueva técnica en el mundo de las terapias alternativas

En los últimos años, la técnica Bowen se ha sumado a la lista de terapias manuales. Se trata de una de las técnicas más recientes, y quizá una de las más "delicadas" de las que se han catalogado hasta hoy. Consiste en un tratamiento en superficie pero tiene efectos muy profundos en el sistema nervioso simpático. Consta de una serie determinada de manipulaciones simples, pero muy precisas. El objeto de esta técnica es volver a dar al cuerpo su mecanismo de autonormalización a través de los músculos, tendones, nervios y fascias. No se realiza ningún ajuste mecánico o estructural ni manipulaciones forzadas.

Citemos un ejemplo de un *move* que se realiza en la espalda, en los músculos erectores del raquis izquierdo en el nivel lumbar: El cliente se acuesta boca abajo, se puede quedar vestido. El terapeuta coloca sus pulgares punta con punta en la parte más sobresaliente de los músculos espinales a la izquierda. Lleva la piel hacia él, es decir, lateralmente, sin mover los músculos y baja en el borde lateral de los mismos. En ese momento ejerce una presión suave, sin movimiento, durante unos segundos. Finalmente, vuelve a colocar los pulgares medialmente (con la piel) comprimiendo el músculo. Estos movimientos pueden ser comparados con la acción de pulsar una cuerda de guitarra. Los movimientos se realizan en diferentes lugares, según el resultado que se desee, a menudo, cerca del punto de unión de los músculos y la mayoría de las veces por pares simétricos (de un lado del cuerpo y luego del otro). Cabe mencionar que incluso en francés las manipulaciones específicas de la técnica Bowen se designan en general por el término inglés *move*.

Existen dos maneras de explicar los efectos de estos *moves*: se podrían comparar con la acción de un músico quien, al pulsar las cuerdas de la guitarra en el lugar exacto y con la fuerza adecuada, produce una vibración que se decuplica y se repercute a lo largo del instrumento. Así, el tren de onda producido por la acción del terapeuta se propaga en todo el cuerpo y el terapeuta debe detenerse unos minutos para dar tiempo a que la vibración mengüe por sí sola. En efecto, así como la cuerda de la guitarra dejará de vibrar si se toca, ocurre lo mismo con el organismo. La pausa se vuelve un elemento esencial del tratamiento Bowen. La otra visión es más fisiologista, implica la estimulación de ciertos neuroreceptores como los mecanoreceptores y los propioceptores (los husos neuromusculares, los receptores kinestésicos en las articulaciones y los órganos tendinosos de Golgi). La estimulación de estos elementos neurológicos a través de la fibra muscular o tendinosa constituiría el punto de partida de una información sensorial cuyo objeto es la reapropiación del esquema corporal a través del sistema nervioso central. Esta teoría no ha sido probada científicamente, sin embargo parece reaccionar bien a la acción ejercida por el terapeuta Bowen.

Thomas Ambrose Bowen nació en Australia en 1916. Era un apasionado de los deportes, pasó numerosas horas a observar los masoterapeutas del equipo de fútbol australiano local de Geelong, en el estado de Victoria. De esta manera empezó cuidar las lesiones de estos deportistas. Bowen estudió de manera autodidacta la anatomía y a través de la experimentación continua, creó un método diferente que le permitió tratar eficazmente la espalda de sus colegas de trabajo.

Primero empleó el título de osteópata ya que estimaba que eso era lo que hacía; más adelante cuando el ejercicio del osteópata fue reservado, se llamó simplemente "terapeuta manual".

A medida que su fama crecía, varios profesionales de la salud se interesaron en este nuevo método. De todos los observadores, Tom Bowen sólo escogió a seis de ellos por su competencia para practicar su método. Entre estos profesionales se encontraba un masoterapeuta (Oswald Rentsch), cuatro kiroprácticos (Keith Davis, Nigel Love, Kevin Neave y Romney Smeeton) y un osteópata (Kevin Ryan). Así, en 1974, el Sr. Oswald Rentsch empezó a observar y a aprender esta técnica en la clínica del Sr. Bowen, bajo su supervisión. Durante los dos años siguientes, el Sr. Rentsch documentó dicha técnica. Abrió una clínica en 1976 y a partir de 1986, es decir dos años después del fallecimiento del Sr. Bowen, empezó a enseñar este método según su propia interpretación, primero en Australia, luego en los Estados Unidos y en Europa.

En 1987 se creó *The Bowen Therapy Academy of Australia* (BTAA), el organismo oficial de enseñanza y de certificación. Hoy en día existen terapeutas que practican esta técnica en más de 30 países.

Sabemos que Tom Bowen creía en principios que ya circulaban en el universo de las terapias corporales, como los que forman la base de la osteopatía:

- * el cuerpo posee un mecanismo de autonormalización que a veces requiere ser estimulado;
- * la estructura rige la función, lo que significa que una perturbación en esta estructura afectará su funcionamiento así como el de todo el organismo.

En el sitio oficial (www.bowtech.com) se afirma que la técnica Bowen "no busca tratar condiciones específicas, sino más bien estimular el organismo para que active sus propios mecanismos de restablecimiento". Se menciona que sería eficaz en las aplicaciones siguientes:

- * Aceleración del tiempo de restablecimiento luego de una enfermedad, una operación o una lesión, independientemente de si el evento se produjo recientemente o no.
- * Dolores músculo-esqueléticos: de forma aguda o crónica, post-traumática o post-quirúrgica, o de origen artrítico (pérdida de movilidad, espasmos musculares).
- * Lesiones deportivas: tobillos, rodillas, torceduras, desgarre muscular, "codo de tenista"...
- * Problemas de cadera: dolores en las caderas, tensión de ciertos músculos de la región pélvica.
- * Problemas de espalda: dolores en los hombros y miembros superiores, entumecimiento de los brazos, de las manos, restricción de la movilidad de los miembros superiores, lesiones ocasionadas por movimientos repetitivos, síndrome del túnel carpiano.
- * Problema de cuello: tortícolis, consecuencias de un accidente o de una mala postura, restricción de la movilidad del cuello (cabe mencionar que no realizamos ninguna movilización de tipo quiropráctico y que en ningún caso movemos la cabeza del paciente).
- * Dolores en el cóccix: luego de una caída o un parto.
- * Dolores de cabeza, migrañas: como consecuencia de un estrés y tensiones o por mala postura o de origen digestivo.
- * Mandíbula: dolor y tensiones en las mandíbulas.
- * Problemas de ciática: reciente o antigua.
- * Restablecimiento del síndrome de cansancio crónico y de la fibromialgia.
- * Dolores menstruales : ciclo irregular, síndrome premenstrual.
- * Problemas digestivos: estreñimiento, diarrea, inflamación abdominal.
- * Problemas de respiración: condiciones pseudo asmáticas, alergias, resfriados y gripes, congestión de las mucosas.
- * Problemas en los riñones: retención de líquido, cálculos renales, estimula el funcionamiento de los riñones; enuresis.
- * Problemas relacionados con los pies: dedos en martillo, juanetes (hallux valgus), fascitis plantar

Se están realizando investigaciones para demostrar la eficacia de la técnica Bowen y existen otras ya disponibles que se pueden consultar en el sitio oficial de la técnica Bowen.

Durante una sesión Bowen, el paciente se acuesta en la mesa de masajes y puede quedarse con una ropa ligera. El terapeuta realiza sus *moves* por secuencias y se aleja de la mesa después de cada una de ellas, al menos por dos minutos y a veces más, para dejar que el sistema nervioso integre la nueva información. Las sesiones duran cerca de una hora y la mayoría de los pacientes muestran una mejoría significativa a partir de la segunda o tercera sesión.

Normalmente, al principio, el terapeuta aplica ciertos *moves* de base que le permitirán al cuerpo iniciar el proceso general de autonormalización. Luego, escogerá los que corresponderán más específicamente a las necesidades del paciente.

La reacción de los tejidos a los *moves* varía de un paciente a otro y de una sesión a otra (calor, picor o irradiaciones temporales). A menudo, los pacientes sienten una profunda relajación; otros declaran experimentar una cierta liberación emocional.

Los procesos desencadenados por el tratamiento persisten durante unos días después de la sesión, por ello, los pacientes deben observar ciertas precauciones durante ese tiempo para no cambiar la naturaleza de la información recibida.

El aprendizaje de la técnica tal y como se enseña en la Academia de Australia por los instructores acreditados exige una formación de 15 días distribuidos en seis módulos de dos días y un séptimo de 3 días; para adquirir la dexteridad necesaria para la certificación, los estudiantes deben además

acumular un gran número de horas de práctica. Luego de esta formación de base, los terapeutas pueden inscribirse en seminarios de perfeccionamiento dirigidos por Oswald y Elaine Rentsch, ofrecidos en diferentes sitios en el mundo, entre los cuales, Montreal y París.

El organismo de acreditación que opera bajo el nombre Bowtech exige que sus estudiantes hayan cursado un mínimo de 100 a 120 horas de cursos de anatomía y de fisiología y posean una formación en reanimación cardio-respiratoria o en primeros auxilios según el país, así como poseer competencias en gestión de oficina o una formación de mínimo 20 horas en este ámbito. Las condiciones pueden variar según las exigencias de la legislación vigente en un país dado. Así, en Québec, en Francia y en España es necesario ser miembro de una asociación profesional reconocida que ofrece a sus miembros un seguro de responsabilidad profesional o poseer dicho seguro. Los estudiantes son principalmente fisioterapeutas, masoterapeutas, naturópatas, homeópatas, quiroprácticos y osteópatas que aprecian esta técnica sencilla, rápida y eficaz.

Existe un registro nacional de profesionales en Francia, Canadá y en todos los países en los que se practica la técnica Bowen. No es obligatorio adherirse, pero se recomienda ampliamente. Los miembros de Bowtech son los únicos que aparecen en el sitio Web así como en la revista trimestral *Bowen Hands*.

Louise Tremblay, Homéopata clásica, SPHQ
Instructora senior para la Académie Bowen de Australia
Estudiante de 3er año en la Escuela de Osteopatía Sutherland de Quebec, miembro SOCATO
Somatoterapeuta

louise.tremblay@techniquebowen.com
bowenespana@techniquebowen.com

www.techniquebowen.com
1-514-849-8909

“Deseo expresar claramente que existen numerosos medios para ajustar los huesos. Cuando un terapeuta no emplea el mismo método que otro, esto no demuestra de ninguna manera ignorancia criminal por parte de uno u otro, sino simplemente dos medios diferentes de obtener el mismo resultado...Cada terapeuta debería emplear su juicio personal y escoger su propio método para ajustar los huesos del cuerpo.”

Andrew Taylor Still
Philosophie de l'Ostéopathie, p. 14
Osteopathy Research and Practice, p. 29