

“ТЕХНИКАТА БОУЕН – ПОГЛЕД ОТВЪТРЕ”

от Джон Уилкс

(Откъси)

Какво представлява техниката Боуен?

Техниката Боуен се състои от много нежни, но директни манипулации на следните телесни структури:

- ◆ Мускули
- ◆ Сухожилия
- ◆ Фасция
- ◆ Лигаменти
- ◆ Стави
- ◆ Нерви

В класическото движение Боуен една от тези структури бива активирана, а при други разновидности на това движение може да се активират едновременно две или три структури, в зависимост от това къде в тялото се извършва движението. Общото при всички движения Боуен е, че винаги по някакъв начин се активира фасцията, която е от първостепенно значение за всички останали гореизброени структури.

В повечето случаи движенията Боуен биват извършвани директно върху самите мускули, върху изпъкналостта на мускула, намираща се между основата и вkladката на мускула. Почти всички телесни структури са заобиколени от фасция – тънки, жилави, полупрозрачни пластове от влакнеста материя, които ограничават, разделят и позволяват свободно движение между другите структури, обградени от фасцията. Затова при активиране на мускула е неизбежно фасцията, която обгражда този мускул и е тясно свързана с него, да не бъде също активирана, макар и с малко по-различни физиологични ефекти.

Всички структури, които биват активирани по време на терапията Боуен – кожа, органи, стави или мускули – всички те имат сетивни нерви, които изпращат до гръбначния и главния мозък информация относно състоянието на дадена телесна структура – дали тя е гореща, студена, разтегната, болезнена и т.н.

Мускулите са изпълнени с множество нервни рецептори, наречени

мускулни вретена, които предават информация за това дали даденият мускул е разтегнат или е в нормалното си състояние. При всяко движение, което правим, определени мускули се свиват, което означава, че съответните други мускули трябва да се разтегнат. Този вид дейност се контролира от гръбначния и главния мозък.

Мускулните вретена, които се намират непосредствено до миниатюрните мускулни влакна, предават информация за това дали и доколко мускулът е разтегнат. Броят на тези вретена във всеки мускул е изключително голям, в зависимост от нужното ниво на чувствителност. Например, дълбоките шийни мускули имат около 150 – 200 вретена на грам мускулна тъкан, докато седалищните мускули, където не е нужна толкова голяма чувствителност, имат само около 50 вретена на грам мускулна тъкан.

Понякога е полезно да се работи по-близо до мястото, където мускулът се свързва с дадена кост или сухожилие. Тук въздействаме на друг механизъм за предаване на обратна информация – така наречените клетки на Голджи, които се намират в самите сухожилия и са чувствителни към съпротивлението в мускула и които диктуват колко сила е нужна да се вдигне нещо или да се окаже съпротивление на външна сила. Например, клетките на Голджи служат на нашите бицепси, като могат да различат между силата, нужна да вдигнем един камък и силата, нужна за вдигането на чаша кафе сутрин. Без клетките на Голджи кафето би излетяло през рамото ни!

Клетките на Голджи имат противодействащ ефект при твърде голяма амплитуда на разтягане както върху белите, така и върху червените мускулни влакна. Ние използваме тази функция, когато извършваме силно провокиране на Боуен върху дадено сухожилие (като например Движение 2 от Процедура „Пелвис“), в резултат на което мускулът започва да се отпуска под ръцете ни.

Един от начините, по който можем да обясним този резултат, е чрез ефекта върху нервите, намиращи се вътре в мускулите. Първо, когато приложим върху мускула провокиране на Боуен и той се разтегне леко, тези рецептори на разтягането започват да изпращат сетивна информация по продължение на нервните пътища до гръбначния мозък. Информацията, която бива получена по този начин, зависи от сложното взаимодействие на различни нерви – някои от които са бързо действащи

(като механорецепторите), а други са бавно действащи (като ноцицепторите).

През деня, когато човек се движи, тези нерви изпращат информация много хиляди пъти в секунда до мозъка относно статуса на индивидуалните мускули. Това става по един доста сложен начин. Първоначално, когато мускулните вретена „светкавично” реагират на удължаването на мускула, се създават импулси, които пътуват по продължение на сетивните нерви до гръбначния мозък.

При възрастните пътищата на сетивните нерви могат да бъдат доста дълги. Нека да вземем за пример стъпалото. Сетивна информация от мускулите, фасцията, кожата, ставите и съединителната тъкан пътува по тези пътища на сетивните нерви чак до средата на гърба (T12) преди да стигне до гръбначния мозък. Щом като импулсите стигнат до гръбначния мозък, произтича реакция под формата на рефлекс – т.е. може да започне моторна реакция, което води до свиването на мускулите, намиращи се на същото това ниво на гръбначния мозък (или на гръбнака). Точно това се случва при теста на колянния рефлекс, когато едно леко почукване върху сухожилието на колянното капаче предизвиква реакция в нашите квадрицепси, иницирана от бедрения нерв.

Освен този прост рефлекс, друга информация също бива „шунтирана” към мозъка по различните трактове (пътища) на гръбначния мозък. Тези гръбначни трактове могат да се считат за моторните пътища на нашата централна нервна система. Сетивните гръбначни трактове пренасят сетивна информация към мозъка, докато моторните трактове предават информация обратно към мускулите и органите в отговор на информацията, получена не само от мускулите, но също и от очите и органите на равновесието (вестибуларния апарат).

Когато тази сетивна информация достигне до мозъка, тя преминава през една много сложна процедура, където бива „шунтирана” напред-назад между различните части на мозъка – малкия мозък, базовите ганглии, мрежестото образувание и мозъчния ствол. След това тази информация се координира в таламуса и бива изпратена обратно по различните трактове на моторните нерви към мускулите и органите, които се стимулират от тези нерви. На това ниво активността на сетивните нерви надвишава тази на моторните нерви в съотношение 3:1.

Заслужава си да отбележим, че при терапията Боуен ние задържаме разтягането на мускула за няколко секунди преди да извършим самото движение. Когато започне разтягането, сетивните нерви изпращат информация до гръбначния мозък и след това до различните части на мозъка. Изследванията показват, че са нужни около 90 секунди, за да може мускулите да реагират на тази информация – принцип, който се използва в остеопатичната техника „обтягане – отпускане”. Не е известно дали Том Боуен е знаел това, когато е настоявал да се оставя тялото да почива по две минути между движенията, но е факт, че е изключително важно да се даде възможност на тялото да реагира на работата, която извършваме върху него.

Когато сме будни и се движим, огромно количество информация от нашите мускули, сухожилия, стави, кожа и фасция бива постоянно обработвана; когато обаче лежим, нивото на активност в тази самокоригираща се система е много ниско.

Изглежда, че по време на сесиите Боуен ние позволяваме на тялото да се пренастрои към едно предишно здравословно състояние или към първоначалния план за неговото здравословно състояние. Движенията Боуен се извършват в ключови структурни точки на тялото, които мозъкът използва като ориентири, за да определи стойката на тялото (много от тези точки са свързани с важни структури от гледна точка на ембриологията и развитието на организма). Затова движенията Боуен, извършвани точно в тези точки, имат огромен ефект върху поведението на тялото.

Има няколко важни фактора. Първо, ако практикуващият извърши много движения Боуен без паузи между тях, ефектът от тях ще бъде минимален. Затова едно от любимите правила на практикуващите терапията Боуен е: „По-малко означава повече”. Второ, ако пациентът не се е отпуснал и не се чувства удобно, примитивните части на мозъка, които участват в координацията на движението, няма да могат да „чуват” и да преработят тази информация в своя полза. Това може да се сравни с някой, който се опитва да слуша едни много точни инструкции на фона на бръмченето на бор машина.

Преди 6 години на една конференция, която бях организирал в Лондон, поканих за гост-говорител Майкъл Оудънт, един от пионерите на

движението за естествено раждане. Когато той говореше за идеалните условия на раждане за една майка, аз забелязах някои много ясни паралели с принципите на терапията Боуен.

Той обясни, че около майката трябва да бъдат сведени до минимум факторите, пречещи на естествения процес, през който тя преминава по време на раждането. Той посочи определени дейности, които активират мозъчната кора – областта от мозъка, която е свързана повече със съзнателния контрол:

1. Говорене на пациента, особено ако темата не е свързана с непосредствения му сетивен фокус (например не бива в такъв момент да питаме майката къде е ходила на почивка или как е било моминското име на майка ѝ!)
2. Усещане за студ
3. Чувство на несигурност
4. Ярка светлина

При терапията Боуен е важно автономната нервна система да започне да се пренастройва и корективният механизъм за обратна информация между различните центрове, контролиращи позиционните връзки между мускулите, да премине през този процес без външни смущения. Затова можем да заключим, че идеалните условия за провеждането на сесиите Боуен са следните:

1. На клиента не трябва да се говори, освен ако темата не е свързана с физическото усещане на тялото в настоящия момент.
2. На клиента трябва да му е приятно топло. Ако практикуващият е облечен с дреха, по-дебела от тениска, значи в стаята е твърде студено за клиента.
3. За клиента е много важно да се чувства безопасно. Изключително важно е практикуващият да се държи спрямо клиента професионално, с ясно определени граници, тъй като това е определящо за чувството на сигурност и безопасност от страна на клиента. Дори това, което практикуващият си мисли – например, ако той си мисли, че клиентът е особено привлекателен или особено непривлекателен – може да накара клиентът да се

чувства безопасно или несигурно. Доброто завиване на клиента с подходяща завивка също би допринесло за това той да се чувства сигурно и да може да се отпусне.

4. Ярката светлина активира мозъчната кора, така че едно по-матово осветление в стаята, където се провеждат сесиите Боуен, би било много по-подходящо. Флуоресцентното осветление е особено неподходящо, тъй като то въздейства на гладката мускулатура, причинявайки свиване на тези мускули (например мускулите около сърцето).

5. Музиката обикновено има активиращ ефект върху ума и може да предизвика силен емоционален резонанс у клиента. Затова е много по-добре да няма музика при сесиите Боуен, така че клиентът да може да се отпусне напълно, предавайки се на своите непосредствени физически усещания, без да бъде разсейван от някакво емоционално състояние, което музиката би предизвикала у него.

Има много други обяснения за начина, по който терапията Боуен действа. Ясно е, че някои от точките, върху които се работи при тази техника, са свързани с акупунктурни меридиани и точки. Терапевтите често забелязват реакция през ръцете си, сякаш при извършването на движенията Боуен се създава електричен импулс. Том Боуен често е разказвал за това как той използва информацията от тези фини импулси, за да чете реакциите на тялото, докато работи.

Всъщност тези импулси могат да се измерят. Доказано е, че при извършване на разтягащо движение във фасцията се генерира малък пиезоелектричен заряд. При измерване на тези заряди американски изследователи са открили, че те се произвеждат от миниатюрни колагенни влакна, които съставляват голяма част от фасцията. Те са установили, че тези импулси имат много мощен изцелителен ефект върху тялото.

Експериментите са показали, че изкуственото преминаване на ток с ниско напрежение през счупена кост ускорява зарастването ѝ, но също така и че силата на тока е от решаващо значение – ако той е твърде силен, тогава всъщност би имал противоположно, негативно въздействие върху зарастването на костта.

От това следва, че е много важно колко силен е натискът при движенията Боуен, защото колкото по-силен е той, толкова по-силен е електричният импулс, който се създава. Би било много полезно да научим повече за оптималната степен на натиск, нужна за оптималната реакция на тъканите. Именно това е темата, с която ще се занимаем по-нататък.

Фасцията – нашата естествена комуникационна система?

Разбирането за същността и функциите на фасцията е от изключителна важност за всеки, който желае да практикува добре терапията Боуен. Фасцията притежава необикновени свойства. Тя се намира около органите и други телесни структури, като например мускулите и позволява свободното движение и „приплъзване” на тези структури, когато ние се движим.

Вие навярно сте виждали такива слоеве от фасция – полупрозрачни тъканни слоеве – например, когато пригответе едно пиле за печене. Фасцията прилича на найлонова торбичка, тъй като тя запазва здравината си без да се разтяга твърде много; при това обаче тя има тенденцията да задържа в себе си определена степен на свиване или разтягане, ако е повредена или подложена на стрес.

Том Боуен силно се е интересувал от фасцията и често изучавал животински трупове в местната морга за животни, за да види как фасцията е структурирана в тялото.

Фасцията е съставена предимно от колагенна тъкан. Това са малки кухи тръбички, изпълнени с много фина течност, подобна на мозъчно-гръбначната течност, която е с високо съдържание на фотони или светлинни частици. Колагенът е протеин, който съставлява 70 % от цялото съдържание на протеините в съединителната тъкан и е най-често срещаният протеин при животинските видове. Той също така притежава уникални свойства, тъй като привлича водните молекули, които се залепват за него по много добре подреден начин, наподобяващ скеле около сграда.

Това свойство позволява висока степен на флуидност във фасцията, което е изключително важно не само за свободното движение и приплъзването (например между група мускули, или между органи), но е също от голямо

значение за ефективната комуникация между клетките. Степента на флуидност във фасцията се определя от употребата и хидратацията на фасцията – лекото разтягане е един от най-добрите начини да се насърчи флуидност в тъканите.

За хидратацията на фасцията е нужно да се пие вода с добро качество. Във водата, която тече от крана, молекулите се нареждат в групи по 10-12 всяка, докато в по-алкална вода (например вода, която е била йонизирана, макар че по принцип не е доказано, че дългосрочната употреба на такава вода е полезна), тези молекули се нареждат в групи по 5-6. Наличието на по-малки молекулни групи в алкалната вода изглежда много по-ефективно за това да се освободи тялото от токсини, тъй като тези по-малки молекулни групи могат да преминават по-лесно през клетъчните стени.

Структурата на фасцията се определя от нейната употреба. Колагенните влакна се ориентират според напрежението и структурното натоварване в резултат на стоене в изправено положение, ходене, седене. Когато бебето направи прехода от лазене към стоене в изправено положение, върху мио-фасциалната система се получават различни модели на напрежение и натоварване. Тези ранни движения на бебето са от изключителна важност за развитието на фасцията и за ориентацията на колагенните влакна, което пък е от голямо значение за нашата работа като практикуващи техниката Боуен.

Една особено важна фасциална лента, която определя нашата стойка, е илио-тибиалната лента, намираща се отстрани на крака. Тя лесно може да се напипа. Ако попипате около страничния ръб на панталона си отстрани на крака, вие ще напипате една жилава ивица от влакна. Моделите на напрежение, които се получават върху тази ивица, са предимно вертикални в изправена позиция, така че повечето колагенни влакна в нея са ориентирани нагоре или надолу.

Фактори, влияещи върху фасцията

Няколко фактора оказват влияние върху здравето на фасцията. Първо, хидратацията е от критично значение за ефективността на фасцията. Техниките на плавно разтягане са чудесно средство за това, тъй като помагат на колагенните влакна да се ориентират във фасцията и създават повече място за течностите в извънклетъчното и вътреклетъчното

пространство.

Разтягането на фасцията може да се оприличи на прилагането на сила върху метал – ако огънем една метална лента твърде силно или твърде бързо, ще я направим чуплива. Ако я огънем бавно, тогава ѝ даваме възможност да стане по-подвижна и гъвкава. Ако разтегнем фасцията твърде силно, можем да предизвикаме възпаление в тъканите, което противодейства на възстановителния процес.

Един от проблемите при хората, които ходят във фитнес зала, особено ако имат състезателна натура, е че е много лесно за тях да се наранят чрез неподходящи упражнения. Отделните мускули са заобиколени от фасция и когато хората правят компресивни упражнения, като например вдигане на тежести, е много лесно за фасцията да се скъса. Това създава впечатлението, че се изграждат мускули, но в действителност много често допълнителната мускулна маса идва от скъсването и струпването на куп на мускулни влакна. Така върху тъканите прилепват повече токсини и в резултат на това тялото става неспособно да се освободи от токсините.

В другата крайност са хората, които водят заседнал живот (които ходят пеш по-малко от 20 минути на ден). Те имат много задръствания в съединителната си тъкан. Лимфната система се нуждае от движение на тялото, за да може да функционира правилно. По същия начин ориентацията на колагенните влакна зависи от тяхната употреба и тази ориентация е от изключителна важност за ефективността на нашата работа (виж по-долу).

Белезите и операциите също оказват ефект върху фасцията и могат да доведат до прекъсвания във фасциалните пътища. Това може да направи дадена област твърде прилепчива и в резултат на това няколко фасциални слоя да се залепят един за друг. Например, ако човек има белег в областта на бъбреците, това би ограничило свободното движение на фасцията, обграждаща *латисимус дорси* (широкия гръбен мускул). Тъй като този мускул се прикрепя към ръката, това ограничение върху него ще повлияе на способността на ръката да се вдига.

Може да видите този ефект върху собственото си тяло. В изправена позиция, поставете дланта на едната ръка под мишницата на другата ръка и сравнително силно натиснете страната на торса върху *латисимус дорси*. Сега вдигнете ръката си нагоре и настрани от тялото. При това

движение ще почувствате ограничение през вашия широк гръбен мускул, което ще попречи на способността ви да вдигате ръката си.

Има много други подобни примери – например белег от цезарево сечение може да придърпва през *линеа алба* (вертикалната линия, която се образува по средата на коремната мускулатура) нагоре към пъпа, чак до перикарда около сърцето, стигайки до предтрахейната фасция в предната част на гърлото. Ако погледнем различните фасциални „влакове”, описани в книгата на Томас Майер „Анатомични влакове”, лесно можем да видим как ограничаването на които и да било фасциални връзки намалява цялостната способност на тялото за свободно движение.

Спомням си как преди няколко години се занимавах в практиката си с една жена, която имаше изключително обтегнати задколени сухожилия. Тя беше професионален спортист и прескачането на препятствия беше една от специалностите ѝ. През няколкото първи сесии започнах да третирам областите, които най-очевидно се нуждаеха от помощ – работех около задколениите сухожилия, около кръста и коленете, но нямаше никакъв ефект. Тогава тя ми каза, че е имала счупване на кости в двете си стъпала, като всяко счупване е било по различно време. Макар че костите бяха зараснали добре, при прегледа се оказа, че фасцията на ходилото беше изключително обтегната.

Тогава реших да приложа процедурата, наречена „Чук върху пръстите на краката”, която се състои от няколко движения върху фасцията на стъпалото. Жената почувства много силна реакция и трябваше да остане легнала около 20 минути. Когато стана от леглото, тя инстинктивно поиска да изпробва диапазона на движение, опитвайки се да докосне пръстите на краката си. Тя лесно успя да постави дланите си прилепнали към пода без да почувства болка или неразположение. Преди това можеше да стигне с пръстите на ръцете само до около 10 сантиметра разстояние над пода.

Бях изумен от този резултат (а тя разбира се беше изключително щастлива) и започнах да се замислям как беше възможно това да се случи. Ясно е, че има директна връзка между фасцията на стъпалото през прасеца към подколениите сухожилия, но как беше възможно една толкова проста освобождаваща процедура да предизвика толкова голямо увеличаване на диапазона на движението? Тогава започнах да изследвам още по-

внимателно същността на фасцията и да изучавам нови открития за нейната способност да задържа определени модели и да предава импулси.

Тайните на фасцията

Д-р Мей Уан Хо е сред пионерите в изследванията на съединителната тъкан. Тя се занимава с научно-изследователска дейност в Лондон и е един от изтъкнатите опоненти на генно-модифицираните храни. Книгата ѝ „Дъгата и червея”, както и изследователските ѝ трудове могат да се поръчат на нейния интернет сайт:

www.i-sis.org.uk. Тук съм обобщил основните открития на д-р Хо.

Импулси

Импулсите се създават в колагенните влакна при много лек натиск. Изследвания в САЩ показват, че напругайки колагенните влакна при прилагането на лек натиск, се създава малък електрически заряд, който има много силен оздравителен ефект. Доказано е, че кръстосаното разтягане, което се използва при терапията Боуен, създава по-силен пиезоелектричен ток от този, който се получава само при лек натиск (както при терапията Ролфинг) или при поглаждането по продължение на влакната (както при масажа). Фактът, че топлината също влияе на импулсите, може да обясни защо препоръчваме на клиентите да избягват твърде горещи или твърде студени температури известно време след проведената сесия Боуен.

Проводимост

Проводимостта на колагенните влакна се увеличава силно в зависимост от степента на тяхната хидратация. Това означава, че импулсите, които създаваме по време на лечението, ще се придвижват много по-ефективно, ако фасцията е добре хидратирана. Това навярно обяснява защо някои хора реагират по-добре на лечението отколкото други – например по-добре хидратиран е организъмът при бебетата и животните.

Усилване на ефекта

Импулсите, създадени от движенията Боуен, ще бъдат усилены чрез

действието на протеините в течните кристали. Мей Уан описва структурата на фасцията като течено-кристална, т.е. силно реагираща на електрически заряд и способна да предава електрически импулси много бързо (много по-бързо отколкото централната нервна система). Освен това фасцията реагира като единна последователна система – подобно на течния кристален дисплей, който се използва при телевизорите. С други думи, фасцията реагира като едно цяло на движенията Боуен не само локално, но и в голяма степен дирекционно, в зависимост от това как импулсите се придвижват през фасцията. А това от своя страна се определя от ориентацията на колагенните влакна, която пък се определя от тяхната употреба.

Не трябва да подценяваме дирекционния ефект на движенията Боуен – той ни помага да разберем ефекта от тези движения върху цялата извънклетъчна матрица, която не е задължително дирекционна, но глобална, тъй като влияе на енергетичното поле, намиращо се дори на известно разстояние от тялото. Клетъчните промени, които терапията Боуен предизвиква в тялото, се измерват не само чрез конвенционалния микроскоп, но също чрез по-фини енергетични измервания.

Промени в клетките

В клетките настъпват физиологични промени в резултат на импулсите, създадени чрез колагена.

Тъканна памет

Течните кристали притежават „памет”, която има способността да регистрира нови преживявания. С други думи, в тази памет се установяват определени модели, базирани на досегашни преживявания; същевременно обаче, тъканната памет много бързо възприема промяната, предизвикана от дирекционните електрически импулси. Джеймс Ошман нарича това явление „соматично припомняне” и се позовава на изследванията на Стюарт Хамероф, който описва как микротръбичките (микротубулите) в съединителната тъкан също имат памет. Когато те са подложени на натиск, както при движенията Боуен, те излъчват поле, което освобождава задържаните дотогава модели в тъканната памет; тези модели след това могат да се проявят като съзнателни спомени у клиента.

Лекарства

Определени вещества, като например аналгетиците, влияят негативно на проводимостта по продължение на линиите на колагенните влакна. Много практикуващи Боуен са забелязали, че е много по-трудно да постигнат добри резултати, ако на пациента е била поставена кортизонова инжекция или ако той взема лекарства за отпускане на мускулите.

Кортизонът има особено вредно влияние върху фасцията, тъй като в резултат от него тъканите често се уплътняват и флуидността им намалява. Някои практикуващи са открили, че използването на хомеопатичен кортизон помага, за да се противодейства на ефектите от това лекарство.

Пътища

Импулсите пътуват около 100 пъти по-бързо по посока на ориентацията на колагенните влакна, отколкото в която и да било друга посока. Като се има предвид, че тези влакна се ориентират според линиите, които биват използвани от тялото и според структурното напрежение, е лесно да видим в коя посока импулсите ще пътуват в тялото.

Например, едно движение върху сухожилието на *вастус литералис* (външната глава на четириглавия бедрен мускул) ще пропътува по илиотибиалната лента, над седалищната фасция и по *еректор спине* (група мускули, свързани с гръбначния стълб) и ще стигне до тила. Ако няма задръстване, тъкан с белези, липса на флуидност или дехидратация във фасцията, тогава импулсите ще бъдат усилены, докато пътуват.

Ако погледнем фасциалните модели в тялото, както това е описано от Ида Ролф и Томас Майерс, ние ще видим ясно очертани „влакове” и слоеве, които определят как и накъде създадените от нас импулси ще пътуват.

Фасцията се формира в слоеве, които се движат един срещу друг. Това означава, че импулсите, създадени чрез движенията Боуен в области, където фасциалните слоеве се препокриват, ще повлияят на всички тези слоеве. Ако няма препокриване, импулсите ще пътуват само в рамките на един слой в дадения момент.

При терапията Боуен обикновено извършваме движения, където има препокриване на фасциалните слоеве. Тези движения обикновено имат много силен ефект, защото така влияем на няколко слоя едновременно.

Да вземем например Движения 3&4: Тези движения се извършват не само върху два важни лимфни възела (под-тилните лимфни възли), но имат ефект и върху три мускула и фасциални слоя едновременно.

Движения 1 & 2 на РДБ (Релаксационни движения Боуен) също представляват интерес в тази връзка. Те влияят не само на хълбочно-кръстната фасция, чиито влакна са доста разпръснати, но също и на фасцията на *еректор спине*, която има ясна ориентация нагоре и надолу.

Фасциалните слоеве по цялото тяло са много силно свързани помежду си, но съществува много ясно разграничение между фасцията на предната и задната част на тялото. Да вземем например малките движения, които извършваме върху всяка страна на трахеята при процедурата за горните дихателни пътища. Тези малки движения може да изглеждат незначителни, но всъщност създават импулс, който пътува надолу по пред-трахейната фасция, продължава по перикарда, който обгражда сърцето, оттам продължава надолу по сърповидния лигамент към пъпа и по *линеа алба* до срамната кост.

Ефектът от този импулс ще варира, ако преди това сме сложили ограничители някъде по пътя на импулса. Например такива ограничители могат да бъдат движенията, които извършваме за долните дихателни пътища от пред на диафрагмата – тези движения могат да спрат пътуването на импулсите през предната фасция, намираща се на това ниво. Това може да бъде от голяма полза, ако желаем да задържим ефекта от работата ни върху тялото над или под нивото на диафрагмата.

Ние използваме този принцип при процедурата за гръдния кош, когато третираме случаи на сколиоза. Също така, можем да използваме този принцип, когато третираме коремната кухина на бременна жена, ако искаме да насърчим бебето, което е заело задна или странична позиция, да се обърне с главата напред. Когато приложим тези предни движения на процедурата за долните дихателни пътища, това ще ни помогне да задържим импулсите, създадени от извършването на процедурата за таза, като така в голяма степен се усилва ефекта на импулса в тази област.

При терапията Боуен е важно да извършваме движенията върху предната и задната фасция отделно, тъй като има ясно разграничение между двете. Това е свързано с ясното разделение между *висцеро-краниум* (лицето, устата, белите дробове и червата) и *невро-краниум* (мозъка, гръбначния мозък и прешлените). Затова и фасцията е структурирана по подобен начин – чрез ясно разграничение между предната и задната страна на тялото. Също и при човешкия зародиш, фасцията, обграждаща органите, произлиза от една част на мезодерма, която е различна от структурните фасциални ленти.

Фасцията в предната част на тялото се различава много съществено в своите функции и динамика от фасцията в задната част на тялото. Динамиката на задната фасция (която Томас Майерс нарича повърхностната задна линия) се състои основно в това да държи тялото изправено. Без тази динамика тялото би паднало напред. Ориентацията на колагенните фибри е много различна при предната и задната фасция в резултат на различното напрежение, което се оказва върху тях. Това обяснява ефекта на „задържащите точки“ при нашата работа, които ще спрат пътуването на импулсите по тези фасциални линии и ще задържат и усилят ефекта в определени области в тялото.

Работа при тъкани с белези

Тъй като тъканите, в които има белези, могат да предизвикат ограничения чрез тъканното поле (не само структурно, но също и по отношение на комуникацията), понякога е много полезно да работим директно с тези тъкани. Тъканите с белези реагират много добре на терапията Боуен.

Има няколко начина за работа с тези тъкани. При белези, които са отскоро, е по-добре да се работи около засегнатата област отколкото директно върху нея. При белези, които са от по-дълго време, може да извършвате нежни движения директно върху белега. Том Боуен е използвал този вид работа, първоначално извършвайки движения във всеки край на белега и понякога през средата на белега.

Изследванията показват, че колагенните влакна се преориентират в резултат на дирекционния заряд, който се създава чрез тези типове движения. Това навярно е причината, поради която тъкани с белези реагират толкова добре на терапията Боуен и често стават по-

незабележими след третиране с тази терапия.

Дан Амато, старши инструктор по техниката Боуен в САЩ, е установил, че освобождаването при едно движение Боуен създава тип вълна, преминаваща през тялото, която той нарича солитон; най-добре познатият тип от тези вълни е цунами.

Солитоните имат интересни свойства, тъй като пренасят голямо количество енергия посредством водата на дълги разстояния, без да губят енергия по време на този процес. Интересно е също така, че не е нужно голямо напрежение, за да се създадат този тип вълни.

Вълната цунами, която опустоши толкова много области около Индийския океан преди няколко години, е била задвижена от два тектонични пласта, които са се сблъскали със скоростта, с която растат нашите нокти. С други думи, движението Боуен, което е нужно, за да предизвикаме силна реакция в тялото, не е задължително да бъде силно. Това, което е необходимо, е достатъчен натиск, така че тялото да не се съпротивлява (понеже ако има съпротива от страна на тялото, това ще попречи на способността му да реагира на терапията).

Ефектът от движенията Боуен върху флуидните елементи на нашите тела е от изключително значение. В крайна сметка, телата ни се състоят от поне 75% течност. Американският поет Лорън Айзли дори е описал хората като „ходещи чували с морска вода” – наблюдение, което не е научно обосновано.

В книгата си „Тялото на Йов” Дийн Джухън описва колко лесно е за флуидната природа на нашите тъкани, особено това, което се нарича земно вещество, да застине (или ако използваме неговия термин – да стане „фиксотрофично”) в резултат на катастрофи, падания и операции. Сякаш флуидите „замръзват” – структурата им се кристализира в по-голяма степен и загубва способността си да реагира и да бъде пластична.

Изглежда, че движенията Боуен „размразяват” „замръзналите” тъканни области – Том Боуен е описвал това като „освобождаване на блокирана енергия”, вероятно в резултат на силния енергетичен ефект, който Дан Амато описва.

