

PRESSEMITTEILUNG

Tiefenentspannt statt ausgebrannt

***Die Original Bowen Technik wirkt vorbeugend gegen Burnout und Depression /
Ausreichende Pausen zwischen den gezielten Griffen lassen den Körper die
gesetzten Impulse verarbeiten / Tiefenentspannung eine wichtige Voraussetzung
zur Stressbewältigung***

Bamberg, Januar 2013. Zeitdruck im Job, familiäre Spannungen, Lärm und Informationsflut: Die Menschen sind heute mehr denn je einer Vielfalt von Stressfaktoren ausgesetzt, die sie dauerhaft belasten. Körper und Geist befinden sich ständig im Alarmzustand: die Vorstufe zu Burnout und Depressionen. Doch soweit muss es nicht kommen. Schließlich gibt es genügend Möglichkeiten, um dem körperlichen und seelischen Zusammenbruch vorzubeugen. Zum Beispiel, bewusst „herunterzufahren“ und kleine Inseln der Entspannung zu schaffen. „Weniger ist mehr – ein Motto, das überforderte Menschen erst wieder lernen müssen“, so bringt es Bowtech Practitioner Bernhard Klein aus Bamberg auf den Punkt.

Als Folge von Dauerstress kommt es zu einer Vielzahl von Störungen auf geistiger und auch körperlicher Ebene: Dysfunktionen in der Verdauung, chronische Entzündungen, Schmerzen, Konzentrationsmangel, Allergien, Migräne, Angst- und Panikattacken sowie Erschöpfungszustände und chronische Müdigkeit – um nur einige zu nennen. Daher ist beides wichtig: das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen und den Körper in Balance zu bringen. „Genau hier setzen wir mit Bowtech als ganzheitlicher Entspannungsmethode an“, erläutert Bernhard Klein.

Eine Bowtech-Anwendung besteht aus einer Reihe genau definierter, präziser Griffe an bestimmten Körperpartien und aus kurzen Regenerationspausen. Die schmerzfreien Griffe, die mit den Daumen und Fingern sanft auf der oberen Gewebsschicht ausgeführt werden, reichen nicht tiefer als bis zur Muskelhaut oberflächlicher Muskeln und oberflächlichen Bindegewebes. Die gezielten Griffe setzen sanfte Impulse und vor allem das vegetative Nervensystem wird angesprochen und der Körper in eine Tiefenentspannung versetzt. Durch den positiven Einfluss auf das Nervensystem erhalten Herzfunktion, Atmung, Verdauung und auch das Hormonsystem die Möglichkeit, sich zu regulieren. Dauerhaft verkrampfte Muskeln entspannen sich. Über die Lymphe wird eine Ausleitung aktiviert und die Abwehrkräfte und die Leistungsfähigkeit steigen wieder. Alle diese Punkte sind wichtig, um den gestressten Menschen auf allen Ebenen wieder auf den richtigen Weg zu bringen*.

Damit der Körper die Bowtech-Impulse verarbeiten kann, macht der Bowtech-Anwender charakteristische Pausen: Für Bernhard Klein ein weiterer Weg zur "Entschleunigung". Er rät seinen Klienten, nach einer Anwendung ausreichend zu trinken und sich in Maßen und in ruhiger Atmosphäre zu bewegen. Das sei gerade für gestresste Menschen wichtig: „Computerspiele oder Fernsehen sind keine Entspannung, sondern das genaue Gegenteil. Durch Reizüberflutung und Lärm wird der Stresslevel nur noch weiter erhöht.“

* Die positive (Wechsel-)Wirkung von BOWTECH auf Körper und Psyche bestätigt auch eine Studie: **The Psychophysiological Effects of the Bowen Technique**, von Ashley.G.Pritchard. Swinburne University Melbourne Department of Psychophysiology (1993). Sie steht zum Download unter: <http://www.bowtech.de/die-original-bowen-technik/forschung.html>

Kontakt:

Bernhard Klein , Artur-Landgraf-Str. 28, 96049 Bamberg, mail:
bernhard.klein@bowtech-bamberg.de