

# Τα Νέα του Bowtech

Ενημερωτικό Δελτίο

**BOWEN ΕΛΛΑΔΑΣ**

Σεπτέμβριος 2022



Αγαπητοί συνάδελφοι,

γενικά μιλώντας, τείνουμε να θεωρούμε το καλοκαίρι ως εποχή αναγέννησης, αισιοδοξίας και ραστώνης, καθώς το συνδυάζουμε με τις διακοπές, τις ευχάριστες δραστηριότητες και ... τη μειωμένη νεφοκάλυψη!

Ενώ για την υγεία κάποιων -όπως οι ασθενείς με Σκλήρυνση κατά Πλάκας, Πάρκινσον ή καρδιαγγειακά νοσήματα- η αύξηση της θερμοκρασίας αποτελεί επιβαρυντικό παράγοντα, για κάποιους άλλους είναι θεόστολατο δώρο. Οι ασθενείς με ψωρίαση ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.

Έρευνες έχουν αποδείξει, ότι ο αυξημένος χρόνος έκθεσης στην υπεριώδη ακτινοβολία Β (UVB) του ηλίου και η αυξημένη παραγωγή βιταμίνης D από το δέρμα στη διάρκεια του καλοκαιριού βοηθούν τόσο στην πρόληψη όσο και στην καταπράϋνση των ψωριασικών εξάρσεων.

Επιπλέον μια παλαιότερη μελέτη είχε προτείνει, ότι λόγω της έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία, πιθανόν να καταστέλλεται η ανοσοποιητική δραστηριότητα του οργανισμού, με αποτέλεσμα να μειώνονται τα ενοχλητικά συμπτώματα της ψωρίασης όπως η εμφάνιση της πάθησης σε συνεχώς διαφορετικά σημεία του σώματος, ο έντονος κνησμός, η ερυθρότητα και η αύξηση του μεγέθους των πλακών.

Θεωρώ ενδιαφέρουσα και γι' αυτό σας παρουσιάζω τις φωτογραφίες στις επόμενες σελίδες, καθώς οι θεραπείες έγιναν κατά τη διάρκεια του χειμώνα, όταν φυσιολογικά η ψωρίαση παρουσιάζει εξάρσεις.

Καλή υγεία σε όλους μας και καλό καλοκαίρι!  
Αλεξάνδρα Αντωνίου

© Αλεξάνδρα Αντωνίου  
BSc (Hons) Physio

# ΙΣΤΟΡΙΚΟ: ΨΩΡΙΑΣΗ & BOWTECH

Της Jasna Popovic

Ένα ιστορικό δεν χρειάζεται πάντα πολλά λόγια για να είναι εντυπωσιακό! Οι παρακάτω φωτογραφίες μιας ασθενούς με ψωρίαση από τη Σερβία δείχνουν με πολύ παραστατικό τρόπο, πως το Bowtech μπορεί να υποστηρίξει την αυτοίαση του οργανισμού σε δύσκολες καταστάσεις όπως τα αυτοάνοσα ή νευρολογικά νοσήματα.

Ταυτόχρονα μπορούν να μας παροτρύνουν να δοκιμάσουμε και εμείς τις δυνάμεις μας ως θεραπευτές σε δύσκολες ή «ανεπίλυτες» καταστάσεις, που φυσικά απαιτούν περισσότερο χρόνο και υπομονή, τόσο από την πλευρά του δέκτη όσο και από την πλευρά του ασκούντα.

Στις αριστερές φωτογραφίες θα δείτε το «ΠΡΙΝ» και στις δεξιές το «ΜΕΤΑ» των θεραπειών, οι οποίες έγιναν το φθινόπωρο / χειμώνα 2022-2023.





Οι διαδικασίες Bowen που ακολούθησε η θεραπεύτρια είναι οι εξής:

1. ΚΧΒ 1
2. ΚΧΒ 1 & ΚΧΒ 2  
(Κινήσεις 1-4)  
**Μετά τη συνεδρία η ψωρίαση παρουσίασε έξαρση, με επιδείνωση του κνησμού και αύξηση του μεγέθους των ψωριασικών πλακών.**
3. ΚΧΒ 1 & ΚΧΒ 2  
(Κινήσεις 1-8β)
4. ΚΧΒ 1 & ΚΧΒ 2
5. ΚΧΒ 1 & ΚΧΒ 2 & ΚΧΒ 3 **Πλέον οι συνεδρίες γίνονται κάθε 14 ημέρες.**
6. Νεφροί
7. Νεφροί & Γόνατο
8. Λεκάνη & Ιερό
9. Οπίσθιοι & Γόνατο & ΠΔΚ & Λεκάνη

**Ως τώρα η ψωρίαση μαινόταν και σιγά-σιγά το δέρμα αρχίζει να βελτιώνεται και να καθαρίζει!**

10. Νεφροί (5 ' διάλειμμα) & Αναπνευστικό
11. Αναπνευστικό & Χολή & Ώμος & Βορράς
12. Νεφροί & Αναπνευστικό & Βορράς / Νότος / Ανατολή / Δύση & Αγκώνας-Καρπός & Αντιβράχιο
13. Αναπνευστικό & Χολή

**Δείτε περισσότερες εικόνες από την εξέλιξη της υφής του δέρματος κατά τη διάρκεια των συνεδριών στην επόμενη σελίδα!**



Οι συνεδρίες συνεχίζονται μετά από επιθυμία της ασθενούς. Θα σας κρατάμε ενήμερους για τις εξελίξεις!

# BOWTECH στο

# Φεστιβάλ REBIRTH

19.-20.08.23 - Αγία Άννα Ευβοίας



Δύο χρόνια μετά τις καταστροφικές πυρκαγιές στην Εύβοια, η σταδιακή αναγέννηση της φύσης καταδεικνύει τον εξάισιο και μαγευτικό τρόπο με τον οποίο όλα μπορούν να υποστούν μεταμόρφωση.

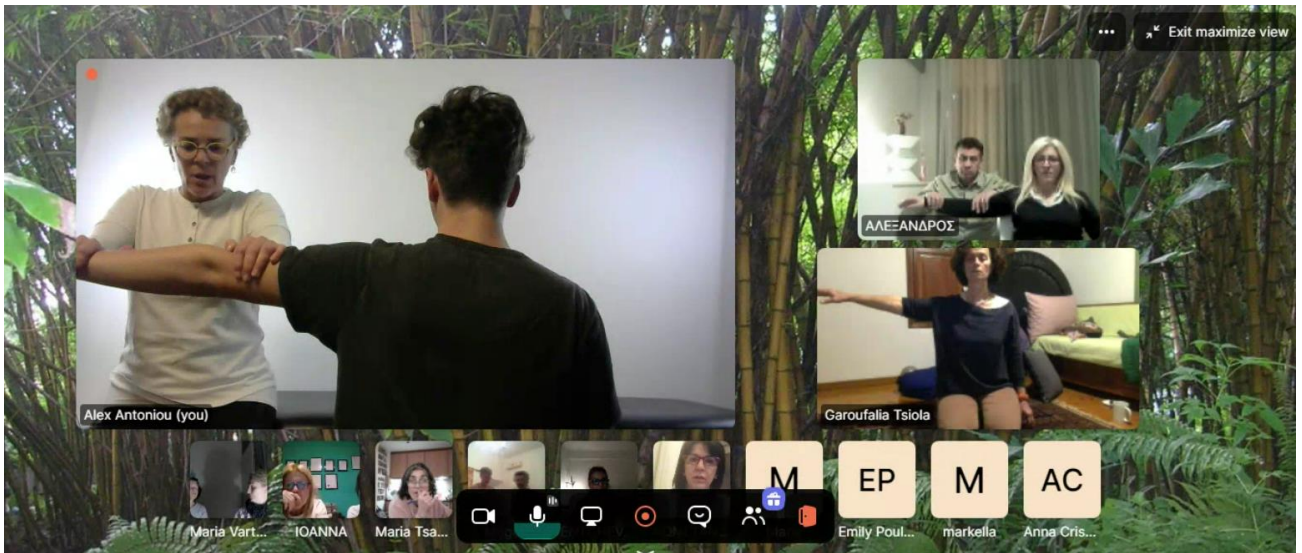
Το φεστιβάλ ηλεκτρονικής μουσικής που οργανώνεται από τοπικούς φορείς, γίνεται φέτος για δεύτερη χρονιά και εμπλουτίζεται και με άλλες δράσεις όπως το Bowtech, το Ecstatic Dance και οι εικαστικές εγκαταστάσεις, προσδοκώντας να φέρει κοντά ανθρώπους από όλα τα μέρη της Ελλάδας και να γίνει πηγή έμπνευσης και αυτοσεβασμού, για μια πιο εναρμονισμένη συνύπαρξη ανθρώπου και φύσης.

Το Φεστιβάλ στηρίζεται οικονομικά από τα μέλη του και η είσοδος είναι ελεύθερη (θα υπάρχει κουτί οικονομικής ενίσχυσης). Μπαρ με ποτά δεν θα υπάρχει, θα παρέχονται ωστόσο δωρεάν νερά, πάγος, χυμοί και φρούτα, ενώ μπορείτε για τις δικές σας ανάγκες να φέρετε ότι επιθυμείτε για τις ατομικές σας ανάγκες.

Το Bowtech θα είναι εκεί με δωρεάν συνεδρίες για τους παρευρισκόμενους. Ποιός/ά θα έρθει να βοηθήσει; Υπάρχουν ακόμη δύο κρεβάτια ελεύθερα για φιλοξενία σε σπίτι, όποιος/α τα προλάβει θα είναι τυχερός/ή. Περιμένουμε τις συμμετοχές σας!

**Πληροφορίες για συμμετοχή ή εύρεση καταλύματος:**  
**Αλεξάνδρα Αντωνίου, Τηλ. 6946898974, Mail: [info@bowen.gr](mailto:info@bowen.gr)**

# Διαδικτυακό Σεμινάριο «Άσκηση Sotai για ασκούντες το Bowtech»



Ως γνωστόν το Bowtech είναι μια θεραπεία που δύσκολα συνδυάζεται με άλλες τεχνικές και σύμφωνα με τους δημιουργούς του τουλάχιστον 4 ημέρες πριν και 5 ημέρες μετά τη συνεδρία Bowen δεν πρέπει να γίνονται άλλες παρεμβάσεις στο σώμα. Ισχύει όμως το ίδιο και για την άσκηση και κυρίως για τις ήπιες ισομετρικές ασκήσεις;

Το Sotai είναι μέθοδος που βασίζεται στο συνδυασμό ισομετρικών ασκήσεων και ειδικών αναπνοών και είναι πανεύκολο τόσο στην εκμάθησή του όσο και στην εφαρμογή του. Δεν χρειάζονται παρά λίγες επαναλήψεις της συγκεκριμένης για κάθε κίνηση άσκησης, για να αισθανθείτε άμεση ανακούφιση από τον πόνο και τη δυσκαμψία.

Μια νέα τυχαίοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη από το Πακιστάν (Pakeeza Seemal et al (2022) «Effects of Muscle Energy Technique with and without Bowen Therapy in Text Neck Syndrome») επιβεβαιώνει αυτό που όλοι οι ασκούντες μαθαίνουν ήδη στο σεμινάριο 1ου Επιπέδου: ότι το Bowen μπορεί να μειώσει τον πόνο και τη δυσκαμψία και να αυξήσει το εύρος κίνησης των αρθρώσεων. Μόνο που στην περίπτωση της έρευνας αυτής, αυτό συνέβη σε συνδυασμό με ισομετρικές ασκήσεις MET (Muscle energy technique), με σκοπό τη μείωση των συμπτωμάτων από το «Text Neck syndrome», το σύνδρομο υπέρχρησης στην περιοχή του αυχένα και των ώμων, λόγω παρατεταμένης κάμψης οφειλόμενης στην υπέρμετρη χρήση smartphone ή tablet.

Δυσκαμψία, πόνος, αδυναμία, μούδιασμα και πονοκέφαλος είχαν θεαματική βελτίωση για την ομάδα που δέχτηκε συνεδρίες Bowen παράλληλα με ισομετρικές ασκήσεις. Μπορείτε να διαβάσετε την πλήρη έρευνα στα αγγλικά εδώ:

[file:///C:/Users/User/Downloads/164%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/164%20(3).pdf)

Ενώ οι τεχνικές MET και Sotai έχουν κάποιες μικρές διαφορές, στηρίζονται ωστόσο στις ίδιες αρχές που διέπουν την ισομετρική άσκηση. Έτσι, οι συμμετέχοντες στο τελευταίο διαδικτυακό σεμινάριο Sotai είχαν την ευκαιρία να βιώσουν θεαματικές αλλαγές στο ίδιο τους το σώμα κατά τη διάρκεια του μαθήματος, αλλά ταυτόχρονα και να μεταφέρουν τη γνώση αυτή στους θεραπευόμενούς τους. Διαβάστε τι είπαν οι συμμετέχοντες για το διαδικτυακό μάθημα Sotai:

*Είχα πόνο και στους δύο αγκώνες μου λόγω του φόρτου εργασίας μου ως φυσικοθεραπεύτριας. Μετά την εξάσκηση κατά τη διάρκεια του διαδικτυακού σεμιναρίου, ο πόνος απλά εξαφανίστηκε. Ευχαριστώ!*

**Γεωργία – Κρήτη**

*Δεν μπορούσα να σηκώσω το δεξί μου χέρι πάνω από το ύψος του αυτιού. Εξασκώντας αυτά που έμαθα στο διαδικτυακό σας σεμινάριο, έχω πλέον πλήρες εύρος κίνησης και μπορώ να κάνω τις καθημερινές μου δραστηριότητες με ευκολία.*

**Μάγδα – Κύθηρα**

*Αυτό το σεμινάριο ήταν ευλογία για τα ισχία μου. Αισθάνομαι τα πόδια μου πολύ ελαφρύτερα. Δεν μπορώ να πιστέψω ότι είχα αυτά τα αποτελέσματα μετά από μία μόνο συνεδρία!*

**Γαρουφαλιά – Πήλιο**

Το διαδικτυακό σεμινάριο Sotai θα επαναληφθεί στη διαδικτυακή πλατφόρμα Whereby, τα Σαββατοκύριακα 21.-22.10. & 28.-29.10.23 και ώρες 18:00 - 22:00 με παρουσιάστρια την Αλεξάνδρα Αντωνίου

### **Κόστος και δήλωση συμμετοχής:**

**250** Ευρώ για **προπληρωμή** ως 20.09.23

**300** Ευρώ για **πληρωμή** μεταξύ 21.09.23 – 27.10.23

Το κόστος περιλαμβάνει εγχειρίδιο σε PDF, βίντεο-links στο You Tube, βίντεο του σεμιναρίου και πιστοποιητικό παρακολούθησης.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με την Αλεξάνδρα Αντωνίου στο 6946898974 ή στο [info@bowen.gr](mailto:info@bowen.gr)

# Καλό Καλοκαίρι!



**Καταρράκτες Δρυμών**  
Βόρεια Εύβοια