



Tiefenentspannt statt ausgebrannt – im Urlaub und Alltag

Von *Bowtech_D*

Erstellt am 6 Jul 2016 - 14:07

Endlich Urlaub – Zeit sich zu entspannen! Doch statt sich zu erholen, brechen viele Menschen im Urlaub zusammen. Unbewältigter Beziehungsstress, ungesunde Gewohnheiten, aufgestaute Familienkonflikte: "Wer auf eine Reise geht, der nimmt sich immer selber im Gepäck mit", lautet eine Lebensweisheit. Es kommt also darauf an, im Alltag wie im Urlaub Spannungen zu lösen und so dem körperlichen und seelischen Zusammenbruch vorzubeugen. „Zum Beispiel, indem man bewusst ‚herunterfährt‘ und kleine Inseln der Entspannung schafft. Weniger ist mehr – ein Motto, das überforderte Menschen erst wieder lernen müssen“, bringt es die Heilpraktikerin Regina Fischer 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 Regina Fischer, die auch Vorsitzende des Vereins Bowtech Deutschland e.V. ist. In diesem sind etwa 500 Anwender der Original Bowen Technik – kurz: Bowtech – organisiert.

Eine Bowtech-Anwendung besteht aus einer Reihe genau definierter, präziser Griffe an bestimmten Körperpartien und aus kurzen Regenerationspausen, in denen der Körper die Wirkung der Griffe „verarbeiten“ kann. 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; 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, 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 Impulse verarbeiten kann, macht der Bowtech-Anwender ausreichende Pausen: Für Regina Fischer ein weiterer Weg zur "Entschleunigung". Sie rät ihren 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 eine Studie: The Psychophysiological Effects of the Bowen Technique, von Ashley.G.Pritchard. Swinburne University Melbourne Department of Psychophysiology (1993). Download unter: <http://www.bowtech.de/die-original-bowen-technik/forschung.html> [1].

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:16): <http://www.medkom24.eu/node/21553>

Links:

[1] <http://www.bowtech.de/die-original-bowen-technik/forschung.html>



Tiefenentspannt statt ausgebrannt – im Urlaub und Alltag

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)
