

WHY NOT ? Terapia Bowen

Numele meu este Monica Harta și doresc să vă împărtășesc câteva impresii legate de experiența corpului meu cu tehnica Bowen. Am descoperit câte ceva despre această tehnică pe internet când unii alții se laudau de progresele făcute de propriul lor organism în lupta cu boala și miracolul vindecării.

Ok, mi-ai zis “why not” și eu mai ales că în ultimele luni pe fondul unui stress emoțional intens hormonii mei au cam luat-o razna, iar manifestările acestui dezechilibru erau “frumos” somatizate: **insomnii, transpirații nocturne, agitație, lipsă de concentrare**, autosabotare, gânduri cel puțin gri, dacă nu de altă culoare mai întunecată, **dureri de spate lombare, dureri de mușchi, frică nejustificată, dureri articulare, stare de sfârșeală, stări de depresie ușoară și atacuri de panică, probleme de digestie, stare de uscăciune a gurii** fără a avea probleme cu glicemia.

Când am ajuns la dna terapeut Oana Hărăguș eram cam confuză și plângăcioasă, sceptică chiar, “doar masajul acela și stimularea anumitor puncte ale organismului nu o să facă minuni”. Surprinderea mea a fost când am aflat că multă lume se plânge de manifestările mele și nu știe că s-ar putea să sufere de sindromul epuizării glandelor suprarenale!

Pot să spun că în comparație cu prima sedință simptomele mele s-au ameliorat mult (calitatea somnului, transpirațiile nocturne au dispărut, durerile groaznice de șale, mă simt mult mai stăpână pe mine, frica s-a îndepărtat de mine) mai ales că din păcate a treia sedință am fost nevoită să o devansez de la o săptămână la două din cauza unor îndatoriri neprevăzute de la job. Cu toate astea, simt că încep să mă simt mult mai bine în propria-mi piele, să-mi iubesc mai mult corpul și să îi înțeleg mai mult necesitățile.

Ca și o curiozitate, în timpul primelor două sedințe, am simțit o încălzire intensă a anumitor părți ale corpului și niște senzații noi pentru mine, ca un abur colorat în negru, inițial pe care îl sesizam că iese din corp și îl vizualizez, care apoi își modifica culorile în violet, apoi verde.

Am constatat că în lumea nebună în care trăim, în societatea românească de-anapoda și în sistemul inversat de valori de cele mai multe ori ne simțim pierduți, fără speranță, sclavi ai goanei după câștigul existenței zilnice și nu facem altceva decât să ne amăgim că suntem bine, fără să ne mai considerăm creații minunate ale Divinității.

Cum în viață uneori avem regrete eu îl am pe cel legat de faptul că nu am descoperit mai repede această terapie, mai ales că am avut o surpriză neplăcută în ultimele luni cu fertilitatea. Cum în ultima vreme ne place să ne dăm cu părerea îndrăznesc să dau un sfat prietenesc celor care au probleme cu fertilitatea să încerce și alternativa tehnicii Bowen, dar cu credință și încredere în propria feminitate, chiar dacă cei din jurul lor spun că e prostie și o reclamă ieftină ca multe altele, să știe în timp util că există și astfel de alternative înainte de a se îndopa cu hormoni de sinteză și a suferi consecințele efectelor secundare ale acestora.

Mulumesc terapiei Bowen și dnei terapeut Oana Hărăguș pentru profesionalism, empatia de care dă dovadă în relațiile cu pacienții, răbdare și faptul că te face să te simți bine în propriul corp, după mine, primul pas spre vindecare.

Cluj-Napoca,
7.10.2014