

## Tehnica Bowen

Marti; 2.04.2019

Dimineata m-am trezit cu umărul drept întepesit, cu o seară înadins mișcăm mâna din ce în ce mai greu.

În urma sedinței de terapie Bowen am simțit cum corpul începe să se relaxeze, au fost eliminate anumite blocaje, în special în partea dreaptă a coloanei vertebrale, zona cervicală. (muschiul ridicător al scapulei care era foarte contractat; am simțit relaxarea lui și a întregii părți drepte a corpului).

Pe parcursul zilei simțeam că pot ridica mâna din ce în ce mai sus de la o oră la alta, spre seară o puteam ridica la  $90^\circ$ ; iar a doua zi seara, puteam face o rotație simplă. Am simțit permisivitate ca "mâna mea lăcșoasă", adică zona umărului.

Am repetat terapia Bowen în fiecare marți, astăzi 16.04.2019 este a patra,