

Mă numesc Bartoc Carmen, am 40 de ani și locuiesc în localitatea Floria, județul Arad.

Am aflat despre terapia Bowen cu ceva timp în urmă, dar am hotărât să o încep abia atunci când sotul meu a mers la o primă sedință, a rămas impresionat și mi-a povestit și mie (el având diagnosticul de hernie de disc și vrând să evite operația chirurgicală). De atunci am început să merg și eu la sesiunile de terapie. Principalul motiv a fost că, de doi ani, luam tratament medicamentos pentru hipotiroidie. Mă gândeam că voi reuși astfel să scap de această problemă, dar știam că e de durată. Alte probleme pe care le am sunt legate de rinita și astmul alergic, dar și circulația periferică defectuoasă (vene varicoase). Din cauza dezechilibrului hormonal, provocat de hipotiroidie, aveam o stare de oboseală accentuată, nervozitate, stări de neliniște, tensiune și încordare, care erau accentuate și de faptul că lucrez într-un mediu deosebit de solicitant, fiind învățătoare și având un colectiv de elevi numeros. Tocmai de aceea, terapia m-a ajutat, în primă fază, să scap de senzația de apăsare și m-a detensionat. În timpul zilei nu mai resimțeam atât de tare efectele stresului, mă puteam controla mai bine, reacționam pozitiv și cu calm la presiunile din jur și la realizarea sarcinilor

urgente. Dacă în timpul săptămânii programul era unul încărcat și oboseala își spunea cuvântul, imediat după ședința de Bowen, mă ridicam <sup>de parcă</sup> ca și cum aș fi dormit un somn bun și mă simțeam reîncălzită și pregătită pentru a o lua de la capăt. Îmi regăseam echilibrul, energia și forța interioară pentru o nouă zi.

Am observat că, după aceste ședințe, am un somn mai liniștit și mă pot concentra mai bine asupra sarcinilor pe care le am de realizat (lucrări, proiecte, întocmirea documentelor). Mental, am o stare pozitivă.

Referitor la starea fizică, reușesc să depășesc mai ușor și mai repede stările de răceală, gripă, reacții alergice (care tin de rinită și astm alergic) și nu mai folosesc sprayul care mă ajută în asemenea momente. În mediul școlar sunt expusă la tot felul de virusi, mai ales la schimbarea sezonieră, când un număr mare de elevi vin cu viroze și gripă. Am observat, cu surprindere, că nu mai contactez cu ușurință aceste boli, așa cum se întâmpla înainte.

Îmi doresc să continui terapia Bowen deoarece cred că îmi va rezolva problema hipotirozică și mă va ajuta să mă echilibrez, atât fizic, cât mai ales psihic și emoțional. Un motiv în plus ar fi că am văzut un rezultat promițător în cazul soțului meu care nu mai resimte durerile provocate de hernia de disc.

La final îi mulțumesc doamnei Stanciu Alina, care se ocupă cu atâta calm și dăruire de fiecare pacient și me ajută să ne bucurăm de beneficiile terapiei Bowen.

*CB*  
(tel: 0723531742)