

# Spiel, Satz und Sieg mit Bowen

von Pat Cash, Großbritannien

**Ich wurde gefragt, beim Australian Open Legends Match 2020 mitzuspielen und reiste deshalb Anfang Januar aus London an, da ich die Veranstaltung auch kommentierte.**

**Das Problem dabei war, dass ich gerade am Rücken operiert worden war und nicht richtig gehen, geschweige denn den Schläger in die Hand nehmen konnte.**

Ich hatte eine lumbale Laminektomie bei den Wirbeln L3 und L4 und wurde vom selben Chirurgen wie Andy Murray operiert. Tatsächlich hatten wir dasselbe Problem, nur dass es bei mir laut meinem Chirurgen schlimmer war, da ich es schon länger hatte. Obwohl die Operation Gott sei Dank erfolgreich war, hatte der Arzt aufgrund meines Zustandes die Sorge, dass ich nie wieder auf den Tennisplatz, geschweige denn, zu den Australian Open zurückkehren könnte.

Der Arzt hatte Sorge, dass ich nie wieder auf den Tennisplatz zurückkehren könnte

Nach der Operation waren meine Haltung und meine Beweglichkeit sehr beeinträchtigt. Ich hatte das Gefühl, dass ich nicht richtig über meiner Hüfte stand, Einschränkungen und Spannungen meiner Faszien führten dazu, dass ich gleichzeitig nach vorne und nach hinten gebeugt war!

Gehen war für mich sehr unangenehm, ich spürte Schmerzen und Einschränkungen in meiner Achillessehne, meiner Hüfte und

meinem unteren Rücken. Dazu kamen Knie-schmerzen (gegen die ich schon jahrelang kämpfte) und ein schweres Karpaltunnelsyndrom in meinem rechten Handgelenk.

Mike wurde mir von einem Freund empfohlen, der vor dem Ü40 Herren Einzel-Finale eines Turniers im The Queens Club eine **Bowen-Therapie** bei ihm machte. Er hatte Schienbein-Schmerzen und war sich nicht sicher, ob er spielen sollte, da er das Gefühl hatte, das Match nicht durchzuhalten zu können. Er sagte, dass seine Symptome nach der Behandlung weg waren. Er hat das Spiel ohne Satzverlust gewonnen.

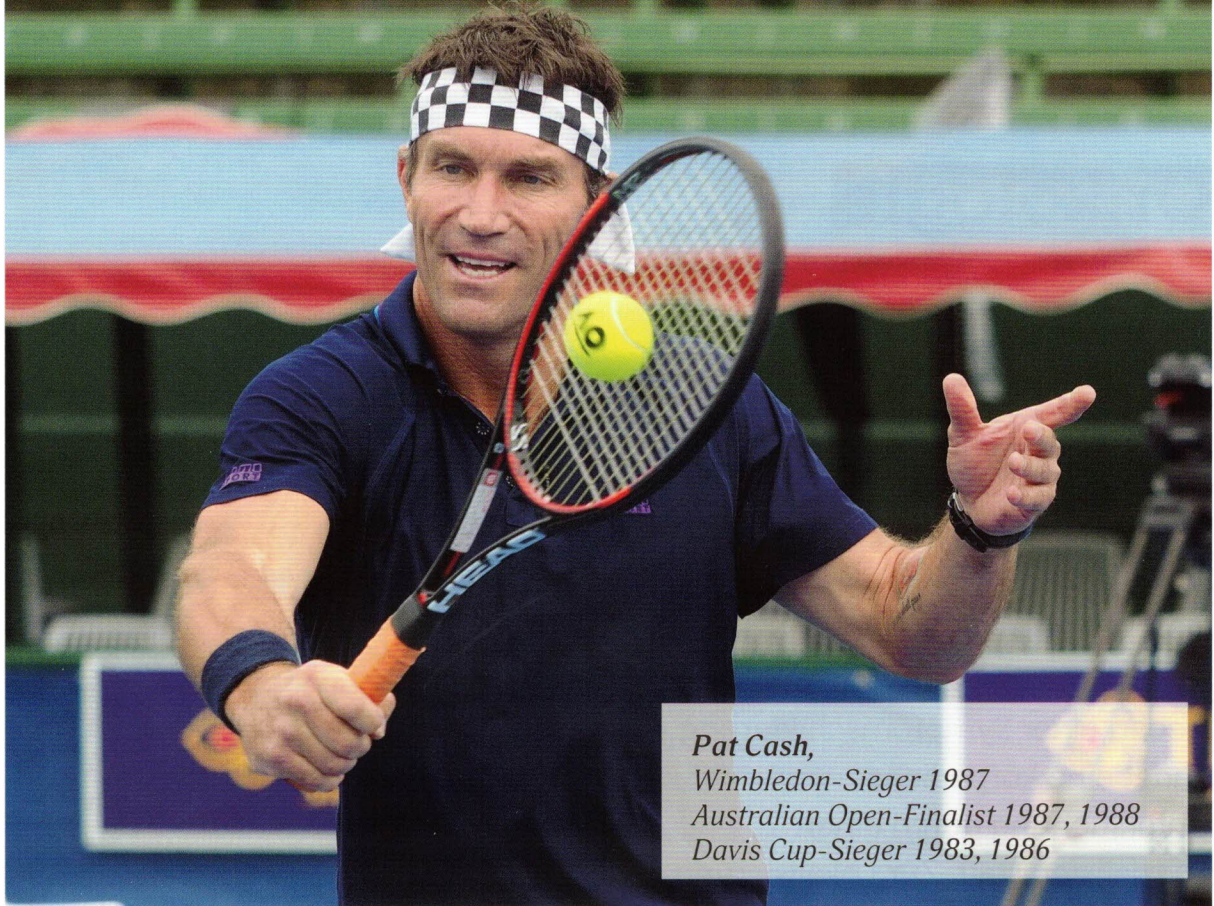
Aufgrund dieser Empfehlung und obwohl meine Lage um einiges schlimmer war, entschloss ich mich, **Bowen** eine Chance zu geben. Ich war bereit, alles zu versuchen.

Ich traf mich mit dem *britischen Ausbilder Mike Patrick* und unsere erste Einheit fand am 29. November 2019 statt.

Am 4. November 2019 war ich operiert worden. Ich wusste nicht wirklich, was ich von der Behandlung erwarten sollte; im Laufe meiner Karriere hatte ich schon vieles probiert. Ich muss sagen, die Ergebnisse waren erstaunlich. Ich hatte schnell das Gefühl, wieder richtig über der Hüfte zu stehen, mein Körper fühlte sich ausbalanciert und koordiniert an, so als wäre ich alle Nachwirkungen der Wirbelsäulenoperation losgeworden.

Meine Beweglichkeit kam während der ersten Einheiten immer mehr zurück, sodass ich wieder mit dem Tennis- und Krafttraining beginnen konnte. Wir setzten die **Bowen-Therapie** fort, um diesen Prozess zu unterstützen und bei der Genesung und der Vorbereitung zu helfen.

Der Chirurg sagt, dass meine Vernarbung nur ganz leicht ist und ich bin mir sicher, dass **Bowen** dabei geholfen hat.



*Pat Cash,  
Wimbledon-Sieger 1987  
Australian Open-Finalist 1987, 1988  
Davis Cup-Sieger 1983, 1986*

Mein Berater fand die Ergebnisse, gelinde gesagt, äußerst bemerkenswert. Er hatte bezweifelt, dass ich jemals wieder spielen könnte.

Schon die erste Einheit brachte nennenswerte Ergebnisse

Durch die Hilfe von **Bowtech**® konnte ich schnell wieder auf den Tennisplatz zurückkehren. Ich konnte nicht nur am Turnier teilnehmen, ich habe mich auch stark gefühlt und sehr gut gespielt!

Schon nach der ersten Einheit brachte **Bowtech**® nennenswerte Ergebnisse und jede weitere Einheit führte zu weiteren Verbesserungen.

Meine Körperhaltung veränderte sich innerhalb kürzester Zeit sehr stark, ich konnte mich freier bewegen, mein Körper war besser ausbalanciert. Auch meine Schmerzen gingen deutlich zurück, nicht nur am Rücken, sondern auch an meinem Knie und meinem Handgelenk, wo ich schon lange Zeit Beschwerden hatte.

Als Profisportler und ehemaliger Tennis-Champion weiß ich wie wichtig es ist, physisch und psychisch in Höchstform zu sein. Deshalb empfehle ich Bowen nicht nur als Unterstüt-

zung bei postoperativen oder schlimmen Beschwerden und Verletzungen, sondern auch dabei, lang anhaltende Probleme zu lösen und Verletzungen vorzubeugen.

Außerdem hilft **Bowen** auch, das Gleichgewicht wiederzufinden, Stress abzubauen und die Genesung zu beschleunigen, wie man an meinem Beispiel sehen kann.

