

# Vergroting van de prestaties door

TEKST HANS THIJSEN fysiotherapeut, Bowenbehandelaar en docent Bowen Techniek

Als masseur kent u ongetwijfeld de cliënt die door u regelmatig behandeld wordt aan die chronische klacht die maar terug blijft komen. De behandeling is zeer prettig, maar er is geen werkelijke vooruitgang op langere duur. Of misschien bent u benieuwd naar een behandelingsmogelijkheid die niet alleen een breder terrein bestrijkt, maar ook de activiteiten van de cliënt kan verbeteren, terwijl uw fysieke inspanningen beduidend minder zijn? In Australië, Nieuw Zeeland, de VS en Engeland is de Bowen Techniek inmiddels bekend en geaccepteerd. Steeds meer cliënten (en topsporters) vinden daar de weg naar de Bowentherapeut. Ook in Nederland is deze 'zachte' techniek in opkomst. Masseurs die deze techniek toepassen spreken over een grote meerwaarde. Niet alleen bij het behandelen van klachten, maar ook wegens de preventieve werking ervan en de vergroting van de dagelijkse activiteiten van hun cliënten.

**H**et is alweer een tiental jaren geleden dat ik in de VS kennismakte met de Bowen Techniek. De techniek fascineerde me door zijn eenvoud en door zijn zeer sterke werking. Meer dan welke andere techniek die ik kende, speelde deze techniek in op het van binnenuit herstellen van de cliënt. Na de opleiding in Engeland heeft deze techniek een hoofdrol gekregen in mijn praktijk. Ik viel van de ene in de andere verbazing. Reden om deze techniek op grotere schaal in Nederland te introduceren. Inmiddels zijn er in Nederland ongeveer 250 Bowen behandelaars opgeleid, waaronder een respectabel aantal masseurs. Zij zijn erg enthousiast.

## Tom Bowen

De Bowen Techniek werd in de tweede helft van de vorige eeuw ontwikkeld door de Australiër Tom Ambrose Bowen (1916 – 1982). Hij werd geboren in Geelong en werkte aanvankelijk als manuskriptschrijver van alles in de cementfabriek. Zonder een medische achtergrond, maar gewapend met een haarscherp observeringsvermogen en een grote interesse, ontdekte hij dat een korte rolbeweging over de fascie van een spier een bijzondere uitwerking had op dieren en mensen, in eerste instantie sporters, later mensen met allerlei klachten. Dit mondde uit in een zeer drukke praktijk. Op zijn veertigste verklaarde hij onder ede dat hij zo'n 280 (!) patiënten per week behandelde, weliswaar met een assistent en een receptionist. 88 Procent van deze patiënten bleek al geholpen met twee tot drie behandelingen. Twintig jaar na zijn dood wint zijn methode zeer veel terrein. Vooral in zijn geboorteland vormt de techniek een niet meer weg te denken onderdeel van de gezondheidszorg. Daar wordt ook door sporters op grote schaal gebruik gemaakt van deze techniek, wat opgemerkt werd tijdens de olympische zomerspelen van 2000.

## Domino-effect

Bij de Bowen Techniek wordt met de duimen of vingers op diverse plaatsen van het lichaam een korte rolbeweging gemaakt (zie foto's). Daarbij wordt de fascie van de spier even in beweging gebracht wat aanleiding geeft voor de hersenen om de prikkel te verwerken en een adequate reactie erop te geven. Het aantal plaatsen waar gewerkt wordt is klein en na enkele van deze rolbewegingen wordt een pauze van enkele minuten ingelast om het lichaam de tijd te geven om tot verwerking en herstel te komen. De reacties op deze subtiele aanrakingen zijn vaak snel en direct. Zeker als cliënten een relatief goede conditie hebben. Om te begrijpen hoe de techniek werkt moeten we ons allereerst realiseren dat er een enorme stroom van prikkels per seconde naar en van de hersenen gaat. Daarvan gaan er voortdurend veel verloren. Dit is op zich geen probleem. Een groot aantal prikkels is niet van vitaal belang. Het kan echter ook gebeuren dat een prikkel, die aangeeft dat er een probleem/dysbalans in het lichaam aanwezig is, niet aankomt. De hersenen zullen dan logischerwijs niet reageren. Er treedt dus geen herstel op. Omgekeerd kan het ook zo zijn dat de signalen vanuit de hersenen die tot herstel moeten leiden niet aankomen. Ook dan gebeurt er niets. Door de Bowen prikkel op de juiste plaatsen toe te passen en daarna het lichaam de tijd te gunnen om deze prikkel te laten inwerken, komen deze verloren gegane signalen weer aan. Dit heeft dan tot gevolg dat een scala aan herstelreacties optreedt. Naast b.v. blessures die herstellen, kunnen ook andere klachten verdwijnen of verminderen. Vaak zijn deze klachten een gevolg van het langdurig uit balans zijn van het lichaam of van een toxische belasting. Transpiratie, veranderingen in de stoelgang, lichte verhoging, slaap, etc. zijn dan reacties die wijzen op eliminatie van deze toxines. Stapsgewijs vindt herstel plaats. Dit kun je vergelijken met het 'domino-effect'.

## Reflexen

De kennis over het fasciale weefsel groeit enorm. Onderzoekers besteden steeds meer aandacht aan dit bijzondere weefsel. Het geeft ons inzicht in de reflexwerking die van de Bowen Techniek uitgaat. En hoe het kan dat door een dergelijk korte rolbeweging zoveel effect kan worden verkregen. In het kader van dit artikel is het interessant te vermelden dat werkelijke verandering in het fasciale weefsel (en daarmee het onderliggende weefsel) niet verklaard kan worden door louter mechanische krachten. Massage geeft warmte en deze warmte geeft o.a. eiwitomzetting in het weefsel. Om deze warmte diep in te laten dringen is een langere tijd van massage nodig. De wrijving geeft deze warmte (naast de energetische uitstraling van de therapeut). Het blijkt dat via de rolbeweging uit de Bowen Techniek een zelfde omzettingsproces plaats vindt. In workshops en de opleiding wordt hier dieper op in gegaan. >

# behandeling met de Bowen Techniek

*“De Bowen techniek heeft de eigen wetten van het lichaam tot de kern van haar behandeling gemaakt.”*



## Curatief: enkeldystorsie

Bij sportblessures wordt de Bowen Techniek in bovengenoemde landen zeer vaak ingezet, zelfs al is de klacht chronisch geworden. Ik wil dit toelichten met een casus. In juli 1999 meldde Karina zich in mijn praktijk. Ze was in december 1997 bij het volleyballen door haar linkerenkel gegaan. In het ziekenhuis dacht men aan gescheurde enkelbanden. Na onderzoek bleek dat de enkel vastzat. Haar voet stond een plantairflexie van zo'n 45 graden. 'U heeft een spitsvoet' concludeerde de arts. Er volgde een langdurige periode met fysiotherapie. In totaal kreeg ze 26 behandelingen. Dit had geen resultaat. Intussen ontwikkelde Karina, door een verkeerd looppatroon ook knie- en heupklachten. Haar voet en onderbeen

werden dik, lopen ging steeds moeilijker. Uiteindelijk werd Karina via de huisarts verwezen naar een orthopedisch chirurg. Hij vond haar voet 'zeer merkwaardig'. Na foto's en een CT-scan raadde hij een steunzool aan van twee centimeter. Deze gebruikte ze een half jaar. Aangezien de klachten aanhielden werd overlegd of een operatie een optie was. De chirurg was niet zeker maar zou uiteindelijk toch overgaan op een ingreep, waarbij hij zou trachten enkele pezen vrij van verkleving te maken. De operatie zou niet zonder risico zijn. Het raken van een zenuw zou blijvende gevolgen kunnen hebben. Ruim een maand voor de operatie hoorde Karina van de Bowen Techniek. Ik heb haar onderzocht en behandeld. Na de behande-

ling merkte ze geen direct effect. Ze was verrast door de subtiele aanrakingen en was eigenlijk een beetje sceptisch vertelde ze later. Ongeveer 30 uur na de behandeling nam ze veranderingen in de enkel waar. Een dag later voelde haar enkel ineens veel losser. Ze kon beter lopen en tot haar verbazing kon ze haar hiel weer op de grond zetten. Dit was in anderhalf jaar niet gelukt. Na nog enkele behandelingen waren we zeker van blijvend herstel. Haar steunzolen waren niet meer nodig. Ook haar last van de knie en heup waren verdwenen en ze kon weer rennen. De orthopedisch chirurg was stomverbaasd toen hij Karina weer terugzag. De operatie kon uiteraard worden afgezegd.

## De mens als geheel

Zoals we gezien hebben moedigt de Bowen Techniek het lichaam aan om zichzelf te herstellen. Een behandeling is meestal pijnloos en zowel voor de cliënt als voor de behandelaar niet belastend. Er wordt niets gemanipuleerd en er wordt nooit kracht gebruikt. Ook is de Bowen Techniek strikt genomen geen vorm van massage. Een consult bestaat meestal uit de basisbehandeling die de kern vormt van de methode, en een of meerdere toegevoegde 'procedures'. De namen van de procedures hebben betrekking op bepaalde lichaamsgebieden of op een klachtenbeeld.

De Bowen Techniek is een uitgesproken holistische behandelwijze; de mens wordt als een geheel gezien en als zodanig behandeld. In acute situaties duurt de behandeling vaak erg kort. In slechts enkele minuten kan een direct resultaat mogelijk zijn. Bij behandeling van mensen met chronische klachten duurt een behandeling ongeveer 45 minuten en kan door licht zittend kleding uitgevoerd worden. Twee tot drie behandelingen, eens per week, zijn vaak voldoende om een blijvende vermindering van de klachten te bewerkstelligen. Extra behandelingen kunnen het effect verdiepen. Ofschoon we niet klachtgericht werken, zijn er talloze beschrijvingen van klachten die verholpen zijn door de Bowen Techniek. Ik denk hierbij aan alle mogelijke vormen van sportblessures, rug- en nekpijnen, knieklachten, R.S.I., artritis, ademhalingsproblemen, hoofdpijnen en migraine, hooikoorts, darmklachten, etc. De Bowen Techniek kent geen contra-indicatie. Wel laat de techniek zich niet goed gelijktijdig combineren met aanverwante methoden zoals fysiotherapie, manuele therapie, acupunctuur, massages en Reiki. De combinatie met homeopathie, Bach remedies en orthomoleculaire geneeskunde werkt juist net synergetisch. Uiteraard kunnen medicijnen voorgeschreven door artsen door gebruikt worden evenals oefeningen van fysiotherapeuten.

*“De Bowen Techniek  
moedigt het lichaam aan  
om zichzelf te herstellen”*

Naast lezingen en workshops over de Bowen Techniek organiseert BowNed een opleiding in deze techniek. Het basisjaar duurt 15 lesdagen verdeeld over ongeveer 10 maanden. Om kennis te maken met de techniek zijn er regelmatig workshops. De eerstvolgenden zijn op 8 september in Utrecht en 15 september in België. Ook kent BowNed open kennismakingsdagen. Deze is dit jaar op 1 september in Utrecht. De eerst volgende opleiding start in september in Utrecht en oktober in België. Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met BowNed: [www.Bowen.nl](http://www.Bowen.nl). ■



## Prestatieverhogend: twee persoonlijk records

Volgend verslag is van Elena den Blanken. Op een dag kwam er een topsporter de praktijk binnen lopen. Ze is 3de in de wereld met bankdrukken, 5de met powerlifting en 6de met bodybuilding. Haar klachten waren: hoge bloeddruk (186/112), veel last van astma en pijnlijk aanvoelende nieren. Verder klaagde van vermoeidheid en insomnia. De eerste behandeling bestond uit slecht 4 (!) rolbewegingen.

Een week later kwam ze terug met de mededeling dat ze twee persoonlijke records met gemak gebroken had. Haar benen voelden krachtiger aan, ze had meer energie gekregen en voelde zich zowel geestelijk als fysiek sterker. Ze had meer innerlijke rust, haalde beter ademen had en het niet meer zo benauwd. Haar insomnia was verdwenen. De bloeddruk was gezakt naar 144/101.