

# BOWEN TEKNIKKEN

## får kroppen i balanse

Bowen Teknikken er en skånsom og dyptgående behandling. Den gir kroppen den informasjonen den trenger for å behandle seg selv.

**P**å Bærum Bowen Senter praktiserer terapeut Vibeke Brems en unik teknikk, som ved hjelp av en serie myke bevegelser på muskler og sener, samt på omliggende vev på hele kroppen, og kun ved bruk av tommel- og pekefinger, gir smerlindring. Spesielt plager i rygg, skuldre og nakke kan oppleve rask bedring. Enkelte har kommet med akutte smerter, og kjenner faktisk bedring allerede etter første behandling, ifølge Brems.

Bowen Teknikken er ingen manipulasjon eller justering av hardere vev. Behandlingen er meget forsiktig, behagelig og avslappende for kropp og sjel.

### Vi fikk prøve:

Bedre Helse har testet metoden som blant annet hevder å virke mot ryggplager. Behandlingen ble utført ved at man la seg på

en benk, kun iført undertøy. Man fikk et teppe over seg, og i cirka 45 minutter trykket terapeuten med lette bevegelser rundt på kroppens sener og muskler. Inni mellom tok terapeuten pauser, og jeg fikk beskjed om å slappe av. Behandlingen kjentes behagelig og avslappende, og da den var over, føltes det som om kroppen hadde fått påfyll av energi. Stivhet i nakke og skuldre var også borte.

### Balanserer og stimulerer

– I mange tilfeller kan langvarige smerter bli lindret etter tre- fire behandlinger, selv om noen tilfeller krever flere behandlinger. Berøringene utløser vibrasjoner som minner kroppen om hvordan den kan helbrede seg selv. Bowen teknikken balanserer og stimulerer energiflyten og trenger helt ned på kroppens cellenivå. Behandlingen gir dyp avspenning, og når kroppen

oppnår dette dypt avslappende nivået, begynner helbredelsesprosessen ved at kroppen selv foretar ørsmå finjusteringer. Resultatet er at spenninger og blokkeringer løses opp, og det kan føre til at smerter minsker eller blir borte, forklarer Brems.

### Bedrer livskvaliteten

Ifølge terapeuten er Bowen teknikken en enkel og virkningsfull «hånd» terapi, og man trenger ikke å føle seg syk for å få glede av behandlingen. Metoden benyttes også av osteopater, kiropraktorer, fysioterapeuter og sportsterapeuter, og ifølge Brems hjelper den mot mange symptomer.

– Behandlingen er blant annet effektiv i en restitusjonsfase etter muskel- og skjelettplager. Metoden bedrer livskvaliteten og får sykemeldte hurtigere tilbake i arbeid, hevder Vibeke Brems



**SKÅNSOM:** – Bowen Teknikken er en sikker, skånsom og effektiv behandling som hjelper mot mange plager, blant annet belastningskader og smerter i rygg og nakke, sier Vibeke Brems, som er en av landets mest erfarne Bowen terapeuter.

### Dette er Bowen Teknikken

- Bowen Teknikken ble utviklet av australske Tom Bowen på 1950-tallet. I en periode behandlet han 13.000 pasienter i året, og han hevdet at cirka 90 prosent av dem kun trengte tre – fire behandlinger for å bli friske.
- Senere studerte osteopatene Oswald og Elaine Rentsch metoden og utviklet den videre.
- I 1992 startet Julian Baker den første Bowenklinikken i Storbritannia, etter at han selv var blitt helbredet for nakkeslengskade. Han sørget også for å spre metoden til andre steder i Europa.
- I dag finnes det cirka 20-30 Bowen terapeuter i Norge, og to forbund.
- I Europa har leger gode erfaringer med å sende pasienter med akutte og kroniske belastningsplager til Bowen terapeuter. Dette er kostnadsbesparende både for bedrifter og trygdeetaten.
- Nå er slike muligheter også tilgjengelig i Norge og samarbeidet med leger er godt i gang. Foreløpig dekkes ikke behandlinger av det offentlige.
- Sjekk mer på: [www.bowen-virker.no](http://www.bowen-virker.no)