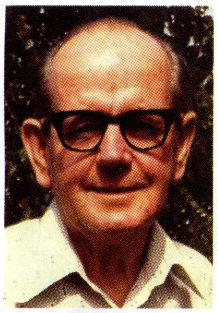
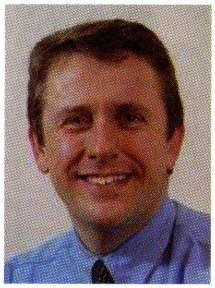
Bowen-teknikken – en skånsom manuellterapi

Bowen-teknikken er en bløtvevsterapi (bindevevsterapi) der terapeuten bruker tommel og pekefinger på spesielle punkter på kroppen for å utføre spesifikke grep over muskler, leddbånd, sener og muskelfibre. Dette skal påvirke kroppen til selv å justere seg og finne tilbake til bedre helse.

Tekst Iver Mysterud Foto Shutterstock



Tom Bowen



Julian Baker

Bowen-terapeuter benytter ingen manipulasjon ("knekking") eller kraft. Behandlingen er skånsom og avslappende og kan utføres gjennom tynne klær. Et vidt spekter av plager angis å respondere positivt på metoden. Klientene reagerer ofte raskt på behandlingen.

Historikk

Bowen-teknikken ble utviklet av Thomas Ambrose Bowen (1916-82) i Australia i 1950-årene.[1] Han skal ha behandlet 13 000 klienter i året, hvorav angivelig rundt 90 prosent bare fikk to eller tre behandlinger før de ble friske. Ikke uventet oppfattet Bowen terapiformen som en gave fra Gud.

Bowen lærte bort teknikken til noen få mennesker opp gjennom årene. En av dem var Oswald Rentsch, som skrev ned det han forsto som hovedtema i Bowens arbeid. Etter Bowens død startet Rentsch å lære bort hans tolkning av teknikken.

Bowen-teknikken ble brakt til England og Europa i 1992 av Julian Baker som hadde lært den i Australia. Han ble overbevist om metodens effektivitet etter selv å ha blitt behandlet for kronisk nakkeskade med godt resultat. Baker leder i dag European College of Bowen Studies (ECBS), driver omfattende undervisningsvirksomhet og har skrevet to bøker om teknikken. Majoriteten av norske Bowen-terapeuter er utdannet ved ECBS.

Slik utføres behandlingen

Klienten legger seg lettkledd på en massasjebenk og får et teppe eller håndkle over seg. Teknikken består av en serie lette grep på muskler, leddbånd, sener og omliggende vev på hele kroppen. Det er lagt inn pauser mellom grepene slik at kroppen uforstyrret kan foreta ørsmå justeringer. En behandling varer i cirka 45 minutter, mens energien angis å arbeide i kroppen i ti dager etterpå.

Behandlingen omfatter ingen manipulasjon eller justering av hardere vev. Kroppen angis selv å prioritere hvor justeringer foretas. Skjevheter regulerer seg selv til tross for at det ikke utøves for eksempel manipulasjon av ledd. Teknikken angir å styrke meridianer selv om den ikke likner på akupunktur eller akupressur. Muskelspenninger og stress kan løses opp, og lymfesystemet reguleres selv om ikke musklene blir massert. Når spenningene i musklene slipper, forlenges musklene. Dette kan føre til omgående reduksjon av smerter etter behandling. Andre ganger skjer den mer gradvis.

Virkningsmekanisme

Behandlingen angis å aktivere sensorer i de berørte områdene som sender impulser gjennom nervesystemet til hjernen. Hjernen sender signaler tilbake til hele kroppen, som balanserer og stimulerer energiflyten. Virk-

Behandlingen er skånsom og virker avslappende.

ningen angis å trenge helt ned på kroppens cellenivå, noe som resulterer i en dyp avspenning. Helbredelsesprosessen begynner så snart kroppen har oppnådd dette dypt avslappende nivået, og kroppen foretar selv finjusteringer og løser opp spenninger og blokkeringer.

Forskjell fra andre manuelle terapier

Fire forhold skiller Bowen-teknikken fra andre manuelle terapier som fysioterapi, osteopati, kiropraktikk, naprapati, kraniosakralterapi og Rosenmetoden. Det første gjelder *grepene*. De er bestemte og faste, men skal ikke gjøre vondt. Det andre er såkalte *stoppere*, som er spesielle grep på ryggsøylen. De skal frigjøre blokkert energi. Det tredje som skiller, er *pausene*. Terapeuten har to minutters pause mellom en serie grep. I denne perioden skal pasienten slappe av mens kroppen jobber med justeringene. *Siste punkt* innebærer at personer som får Bowenterapi, ikke bør bruke noen annen terapi i ti dager fordi det vil kunne forstyrre prosesser som teknikken har satt i gang.

Hva brukes det for?

Som alternative utøvere har Bowen-terapeutene verken lov til å stille diagnoser eller å behandle kreft og smittsomme sykdommer. De er opptatt av at medikamentbruken må reduseres i samråd med lege og vektlegger å behandle hele klienten, ikke sykdommene de måtte slite med i henhold til legers klassifikasjon.

Bowen-teknikken angis å balansere det autonome nervesystemet, som er sentralt når det gjelder kontrollen av mange kroppssystemer. Ut fra terapeutenes erfaringer kan teknikken ha god virkning på følgende plager:

- Arm- og håndleddsproblemer
- Babykolikk
- Barnløshet (ufrivillig)
- Bekkenlåsning/bekkenløsning
- Hofteproblemer
- Isjiassmerter
- Kjevespenninger
- Kne- og ankelproblemer
- Luftveisproblemer

Bowtech Norge

Dette er en organisasjon som tilbyr egen utdanning i Bowen-teknikken.[4] Den er mye mindre enn sin konkurrent Bowen Norge og Bowen Akademiet. Bowtech Norge har direkte kontakt med den australske foreningen The Bowen Therapy Academy of Australia. De vektlegger at deres versjon av Bowen-teknikken er den originale som Tom Bowen i sin tid praktiserte og er opptatt av å bevare den. I Norge er ni terapeuter medlemmer i denne foreningen.

- Mage- og tarmproblemer
- Menstruasjonsproblemer
- Migrenesymptomer
- Motoriske forstyrrelser hos barn
- Nakke- og skulderproblemer, inkludert nakkeslengskade og frossen skulder
- Idrettsskader
- Sengevæting
- Stress- og spenningsproblemer
- Tennisalbue

Er det trygt å bruke?

Basert på et stort antall terapeuters erfaringer over flere tiår er teknikken trygg å bruke. Dette gjelder uavhengig av alder og fysisk form, fra nyfødte til gamle, kronisk syke og uføre til aktive idrettsutøvere. Også gravide kan trygt behandles, med unntak av én prosedyre.

Kontraindikasjoner

Terapeutene skal unngå å bruke et såkalt brystmuskelgrep på kvinner med silikon i brystene. Grunnen er at dersom det skulle oppstå lekkasje, kan terapeuten få skylden. De unngår også å bruke såkalt halebeinprosedyre på gravide kvinner. Ellers behandles gravide kvinner på linje med andre.

Antall behandlinger

Det anbefales 3-4 behandlinger. Hvis ikke disse gir vesentlig bedring i symptomene, er det lite sannsynlig at Bowen-teknikken kan hjelpe. Enkelte tilfeller kan like fullt kreve flere behandlinger, alt etter hvor lenge klienten har hatt sin plage. Hver behandling bør skje 7-10 dager etter forrige behandling.

Opplevelse etter behandling

Noen føler seg lettere i kroppen og får mer overskudd. Andre kan føle seg tunge og trøtte i kroppen, noe som kan indikere at en avgiftning er satt i gang. Mange opplever at smertenivået minker.

Etter behandling

Samme dagen man har mottatt behandling, anbefales det at man ikke sitter stille mer enn 30 minutter av gangen. Man bør reise seg opp et kort øyeblikk og gå litt rundt et par minutter før man setter seg igjen. Dette gjelder også dersom man skal kjøre langt i bil, buss, tog eller fly.

Etter og mellom behandlingene anbefales det å drikke mye vann og å gå mye, minst 15-30 minutter per dag, helst i ulendt terreng. Det anbefales også å unngå å sitte med beina i kryss, varme og kalde omslag, ekstreme temperaturforskjeller, varmetepper, varmebehandlinger, badstue og veldig varm og hard dusj.

Som nevnt skal man også unngå annen form for behandling, for eksempel massasje, fysioterapi og kiropraktikk, da dette kan forstyrre helbredelsesprosessen. Det anbefaltes å vente til 14 dager etter siste behandling før man begynner med annen behandling.

Det angis at Bowen-behandling kan forsterkes ved å kombinere med blomstermedisin, kosttilskudd, urter og homøopatiske produkter.

Kostnader

En behandling koster mellom 500 og 600 kroner (blant annet avhengig av den enkelte terapeutens husleie).

Bowen Norge

Bowen Norge er en uavhengig og selvstendig

Et forbrukerperspektiv på Bowen-teknikken

Som forbruker av helsetjenester vil man stå overfor valget om hvilken teknikk eller metode som skal forsøkes for et gitt problem. Ofte vil det være flere mulige veier til målet. Hva skal man da velge? Å svare vil være en oppgave for forskning, men for Bowens og en rekke andre teknikker er det ikke utført mange studier, verken på den enkelte terapien eller sammenlikning av ulike terapiers effektivitet. Pris, eventuelle bivirkninger og hvor fort man blir frisk kommer også med i bildet i valg av terapi. Det er gledelig at Bowen-terapeuter har god erfaring med et vidt spekter av problemer, men som forbruker bør man også ha i mente andre veier mot målet. For eksempel har også kiropraktikk god effekt ved babykolikk, og et kosthold med lite karbohydrater og mye fett kan være effektivt blant annet ved ufrivillig barnløshet, menstruasjonsproblemer og migrene. Flere manuelle terapier, for eksempel kiropraktikk, og energimedisinske terapier som akupunktur og refleksologi kan lindre isjiassmerter. Ved luftveisproblemer kan store doser vitamin C hjelpe, og ved mage- og tarmproblemer og sengevæting foreligger erfaring for at intoleranse mot gluten og/eller kasein kan være sentralt. Ved stress- og spenningsproblemer kan for eksempel meditasjon, trening og skifte av livssituasjon være hensiktsmessig. Denne lista kan gjøres mye lengre, men det er ikke poenget. Hensikten er å vise at Bowen-teknikken kan være én av flere veier mot et mål om bedre helse. Så lenge sammenliknende studier av ulike terapiers effekt for et gitt problem ikke foreligger, finnes det ingen entydige svar på hvilken terapi som er best.

forening for Bowen-terapeuter i Norge. Den har som viktigste målsettinger å gjøre Bowen-teknikken kjent i vårt land, fremme medlemmenes faglige utvikling og kompetanse, støtte medlemmenes informasjonsarbeid og markedsføring samt formidle kontakt og utvikle nært samarbeid mellom medlemmer over hele Norge. Foreningen er medlem av SABORG (Sammenslutningen av alternative behandlerorganisasjoner). Bowen Norge er godkjent av Helsedirektoratet som organisasjon for utøvere av alternativ behandling. Det betyr at medlemmene kan melde seg inn i registerordningen for helsepersonell og andre utøvere i Brønnøysundregistrene. Terapeuter som er registrert her, kan gi sine klienter momsfritak på behandlinger med Bowen-teknikken.

Bowen Norge har 48 medlemmer og seks under utdanning. En oversikt over foreningens 40 praktiserende terapeuter er presentert på dens nettside.[2]

Bowen Akademiet

Bowen Akademiet representerer Europas ledende skole i Bowen-teknikken, European College of Bowen Studies.[3] Akademiets mål er å utdanne gode, dedikerte og omsorgsfulle terapeuter som kan hjelpe mennesker over hele landet til å få en bedre livskvalitet. Studentene får automatisk medlemskap i Bowen Norge samt forsikring under studietiden. All undervisning finner sted sentralt i Oslo.

Forskning

Ifølge databasen Natural Standard er det utført sparsomt med forskning på Bowen-teknikken.[5] Av seks studier som oppsummeres omhandles frossen skulder,[6,7] smerter, psykiske problemer[8,9] og stress.[10] På en skala der A er best ("sterk positiv vitenskapelig dokumentasjon) og F er dårligst ("sterk negativ vitenskapelig dokumentasjon") (og E ikke er med) har Bowen-teknikken en gradering på C for alle de fire nevnte tilstandene. C står for "uklar vitenskapelig dokumentasjon". Like fullt går det fram av de to pilotstudiene (uten randomisering og kontrollgruppe) om frossen skulder at deltakerne er fornøyde med og blir bedre av behandlingen.[5,6]

Det er publisert én randomisert og kontrollert studie i 2011,[11] men den er ikke med i vurderingen på databasen Natural Standard. Det ble testet effekten av Bowen-teknikken på hamstringmuskelen i låret (den store muskelen på baksiden av låret). Deltakerne hadde ingen plager på forhånd. Intervensjonsgruppa mottok én behandling og ble fulgt opp over en uke. Der så man bedring på tre mål for fleksibilitet. Ingen endringer skjedde i kontrollgruppa.

Det er også utført flere studier som ikke er publisert, på astma, migrene og fibromyalgi. Disse er omtalt på ulike nettsider.[12]

En gruppe terapeuter i Bowen Norge har inne en søknad om forskningsmidler til en studie av kvinner med bekkenløsning. Ansvarlig er terapeut Stefan Karlson i Halden.

Tur i skog og mark virker forebyggende mot mange sykdommer.

Les mer om Bowen-teknikken

Engelskmannen som brakte Bowen-teknikken til Europa, Julian Baker, har skrevet to bøker om emnet: *The Bowen technique* fra 2001[13] og en bok som kommer ut våren 2012.

Brenner for Bowen-teknikken

– Bowen-teknikken representerer framtidens helhetsterapi, sier Vibeke Brems (f. 1945) fra Oslo. Hun erfarer daglig hvor enkelt og raskt det er å hjelpe mennesker med denne metoden.

TEKST OG FOTO **IVER MYSTERUD**

Vibeke Brems
Telefon:
922 10 451
E-post: vibeke.brems@c2i.net

– Jeg sto bakerst i køen da tålmodighet ble delt ut. Derfor ble jeg fascinert av hvor raskt folk ble friske med Bowen-teknikken. Det var bakgrunnen til at jeg selv ble utdannet i metoden i 2000, minnes Brems. – Dette har jeg ikke angret på. Jeg har det moro på jobb når jeg klarer å hjelpe så mange, og det er fantastisk å oppleve hvor intelligent kroppen vår er, sier hun ydmykt.

Tidligere fikk man engelske instruktører til Norge for å drive opplæring i teknikken. Dette var upraktisk, og Brems ønsket å gjøre noe med det. I utgangspunktet likte hun ikke å stå foran en forsamling, men gikk like fullt i gang med full utdanning som Bowen-instruktør. I dag er "sceneskrekken" borte, og hun holder kurs og foredrag og underviser i teknikken.

Ingen nåde

Selv om Brems hovedsakelig driver med Bowen-teknikken, er hun opptatt av å lære mer og tar regelmessig kurs om ulike temaer som har relevans for å få klientene på beina, og ikke minst å holde dem der. Hun er av den grunn spesielt opptatt av klientenes livsstil. – Jeg viser ingen nåde overfor klientene når det gjelder livsstilen. Hos meg får de klare råd om å legge om kursen, sier Brems.

Liten interesse

På den ene siden ser Brems i sitt daglige virke hvor effektiv Bowen-teknikken er. På den annen side er plagene teknikken hjelper for, svært utbredte i Norge og koster samfunnet store summer hvert år. Av den grunn har hun gjentatte ganger kontaktet NAV og flere helseministre for å fortelle at det finnes en teknikk som kan få folk i arbeid etter 3-4 behandlinger. – Det virker ikke som om våre helsemyndigheter er lydhøre eller interessert i slikt. Dette er veldig frustrerende. Helse-Norge må ha mye penger å sløse bort, sier Brems lakonisk.

Siden Bowen-teknikken kan være effektiv ved ulike idrettsskader, har Brems vært i kontakt med Olympiatoppen. Heller ikke her var det noen interesse eller nysgjerrighet for det hun driver med. – En rekke toppidrettsutøvere sliter med ulike typer skader, og enkelte ganger hentes det inn eksperter fra utlandet for å få dem på beina. Dette er etter mitt syn å gå over bekken etter vann, avslutter den engasjerte terapeuten Vibeke Brems, som har et sterkt ønske om å hjelpe andre mennesker – raskt. **VOF**

Kilder:
Hovedartikkelen baserer seg primært på informasjon fra Bowen-terapeut Vibeke Brems og nettsidene til Bowen Norge[1], Bowen Akademiet[14] og Vibeke Brems.11

1. Menchner V. The Bowen technique. Massage Magazine 2003; 106: 102-7.
2. www.bowennorge.no
3. www.thebowentechnique.com
4. www.bowen.no
5. Bowen therapy. Natural Standard Professional Monograph. 2011 (www.naturalstandard.com) [6.9.2011].
6. Carter B. A pilot study to evaluate the effectiveness of Bowen Technique in the management of clients with frozen shoulder. Complementary Therapies in Medicine 2001; 9: 208-15.
7. Carter B. Clients' experiences of frozen shoulder and its treatment with Bowen technique. Complementary Therapies in Nursing & Midwifery 2002; 8: 204-10.
8. Zerbe KJ, Fabacher JE. Benefits and limitations of Bowen therapy with psychiatric inpatients. Bull Meninger Clin 1989; 53: 522-6.
9. Hyland PS. Family therapy in the hospital treatment of children and adolescents. Bull Meninger Clin 1990; 54: 48-63.
10. Dicker A. Using Bowen therapy to improve staff health. Aust J Holist Nurs 2001; 8: 38-42.
11. Marr M, Baker J, Lambon N mfl. The effects of the Bowen technique on hamstring flexibility over time: A randomised controlled trial. Journal of Bodywork and Movement Therapies 2011; 15: 281-90.
12. www.bowen-virker.no
13. Baker J. The Bowen technique. Leeds, UK: Human Kinetics Publishers, 2001.
14. www.bowen-akademiet.no