

De Bowen Techniek in het kort

De Bowen Techniek is een manuele techniek die werkt op de zogenaamde fascie in ons lichaam.

Fascie is één groot netwerk door je gehele lichaam. De Bowen Techniek werkt hierdoor niet alleen lokaal, maar op alle systemen in ons lichaam, zoals het ademhalingsstelsel, het spijsverteringsstelsel en het bewegingsapparaat.

De Bowen Techniek is geen manipulatie en geen vorm van massage. De Bowen therapeut behandelt geen klachten, maar behandelt de *persoon* die de klachten heeft.

Tom Bowen

De Bowen Techniek is ontwikkeld door een Australiër, Tom Ambrosius Bowen (1916 – 1982). Tom Bowen had heel veel interesse in lichaamswerk en een bijzondere kijk op mens en dier. Bowen ontdekte dat hij met eenvoudige technieken resultaat kon bereiken.

Samen met een zestal assistenten behandelde hij op een bepaald moment maar liefst 13.000 mensen per jaar!

Hoe werkt de Bowen Techniek?

De behandeling bestaat uit subtiele rolbewegingen over de fascie op specifieke plekken op het lichaam. In de Bowen Techniek kennen we een basisbehandeling en diverse procedures om bepaalde accenten aan te brengen, bijvoorbeeld op de knie, de enkel, de hamstrings of het bekken.

De behandeling wordt bij voorkeur op de huid toegepast, maar ook door lichte kleding is behandeling mogelijk.

Door de subtiele techniek wordt het lichaam als het ware aangezet om zichzelf te herstellen.

Tussen de behandelingen in zal de behandelaar telkens enkele minuten pauze inlassen en de behandelruimte verlaten. Hierdoor kan het lichaam ongestoord aan zijn herstel werken.

Toepassingen

De Bowen Techniek kan bij diverse klachten en aandoeningen worden toegepast, zoals:

<i>rug- en nekpijn</i>	<i>knieproblemen</i>
<i>schouder-/elleboogpijn</i>	<i>sportblessures</i>
<i>maag/darmproblemen</i>	<i>hernia</i>
<i>hooikoorts/allergieën</i>	<i>burn-out</i>
<i>astmatische condities</i>	<i>whiplash</i>
<i>huidproblemen</i>	<i>fibromyalgie</i>
<i>chronische vermoeidheid</i>	<i>rsi</i>
<i>hoofdpijn</i>	<i>artritis</i>
<i>migraine</i>	<i>stress</i>

De Bowen Techniek bij sport

De Bowen Techniek kan bij regelmatige behandeling blessures voorkomen en de prestatie vergroten. Door een Bowen behandeling kan een acute sportblessure direct worden verholpen.

Bowen Techniek bij baby's en kinderen

De Bowen Techniek is uitermate geschikt om bij baby's die last hebben van darmkrampjes het buikje weer te ontspannen. Daardoor kan de buikpijn snel verdwijnen. Ook bij kinderen met bedplasproblemen wordt de Bowen Techniek regelmatig met succes toegepast.

Contra-indicatie

Het mooie van de Bowen Techniek is dat er geen contra-indicaties zijn. Dit maakt dat de Bowen Techniek kan worden toegepast op jong en oud.

De Bowen Techniek kan nooit uw medische advies / medische behandeling vervangen. Raadpleeg bij twijfel uw arts.

Voor meer informatie

www.bowen.nl, www.bowenweb.nl en www.thebowentechnique.com

Sundari praktijk voor Bowen therapie

Beter in een handomdraai!

