

Karel Aerssens

Elke (sport)masseur komt cliënten tegen met klachten welke met massage op langere duur niet echt zijn te verhelpen. Veel masseurs zijn daarom steeds benieuwd naar nieuwe behandel mogelijkheden. In een zoektocht naar een dergelijke methode kwam Karel Aerssens vijf jaar geleden de Bowen Techniek tegen. In zijn praktijk voor sporttherapie was dit een welkome aanvulling op de behandelmethoden en voor zijn lijf beduidend minder zwaar. Toen ook nog duidelijk werd dat het een verbluffend effectieve techniek bleek te zijn, was hij helemaal om. De Bowen Techniek is nog relatief onbekend in Nederland maar sterk in opkomst. Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden de behandeling en ook de wetenschap krijgt steeds meer oog voor deze oorspronkelijk Australische therapie.

Karel Aerssens (52), sinds begin dit jaar directeur/eigenaar van opleidingsinstituut BowNed (Bowen Nederland), is blij dat hij destijds in aanraking kwam met Bowen. "Ik las erover, verdiepte me erin en dacht: dit is precies wat ik zoek. Een methode waarmee ik een breed scala aan klachten kan behandelen en die ik vanwege de lage werkbelasting nog jaren kan volhouden." In zijn praktijk in Dordrecht, gebruikt hij de Bowen Techniek meer en meer. "Inmiddels kies ik meestal voor Bowen bij nieuwe klanten. Ik vind dat het resultaat beter is en langer stand houdt. In plaats van lokaal te behandelen, werk ik met Bowen op het hele lichaam. Feitelijk doe ik het 'werk' niet eens, maar laat het lichaam dit zelf doen. Precies dat is nu de kern waardoor de effecten zo groot zijn. Het lichaam bepaalt zelf waar herstel nodig is en dat kan op een hele andere plaats zijn dan ik aanvankelijk zou hebben gedacht. Gerichte oefentherapie is hierop een belangrijke aanvulling. En de massage heb ik altijd achter de hand."

Domino-effect

De basis van de Bowenbehandeling is het werken op de fascie. Door met zachte rolbewegingen (moves) van de duim of de vingers deze fascie even in beweging te brengen, worden de hierin aanwezige receptoren geprikkeld, waarmee het zenuwstelsel wordt aangesproken. Tevens blijkt de fascie zelf reflexmatig te ontspannen. "De reacties op deze subtiele aanrakingen zijn vaak snel en verbazingwekkend effectief.



Het domino-effect van de Bowen Techniek



In de Bowenbehandeling staat de fascie centraal. Door deze met een zachte move in beweging te brengen, zorgt het lichaam zelf weer voor zijn eigen balans.

Wij gaan er onder andere vanuit dat door de behandeling de prikkelgeleiding van de zenuwen versterkt wordt. Zie het zo: per seconde gaan er zo'n zeshonderdduizend prikkels van en naar de hersenen. Daarbij gaan er voortdurend vele verloren, wat op zich niet zo erg is. Maar wat als er een prikkel blijft hangen die aangeeft dat er een disbalans in het lichaam is? Dan zullen de hersenen niet reageren en treedt er dus geen herstel op", aldus Aerssens.

Door een Bowenbehandeling komen verloren gegane signalen weer aan. Het lichaam herinnert zich daarmee als het ware weer hoe het hoort te zijn. Dit heeft tot gevolg dat er een reeks aan herstelreacties optreedt. En dit betekent weer dat naast de herstellende blessures ook andere, oude ongemakken kunnen verminderen of verdwijnen. "Vaak ervaren mensen deze ongemakken helemaal niet meer als klacht. Ze weten niet dat hun lichaam uit balans is of dat het toxisch belast is; ze zijn het gewend. Maar na de behandeling merken ze het verschil in bijvoorbeeld een verdwenen stijfheid, een beter slaappatroon, een regelmatigere stoelgang of simpelweg zich energiever voelend. Soms verdwijnen ook klachten waar mensen al jaren

**„De Bowen
Techniek werk
uitgesproken
holistisch.
Door de
kracht van
deze subtiele
behandel-
methode als
aanvulling op
massage heb
je je klanten
heel wat te
bieden.”**

mee rondlopen, het domino-effect van Bowen."

Bowen is geen sturende therapie. Dat wil zeggen: de behandelaar hoeft niet op zoek te gaan naar eventuele blokkades om deze op te heffen; het lichaam weet zelf het beste welke reactie het op de prikkel dient te geven. Het zelfherstellend vermogen wordt door Bowen dus direct aangesproken.

Deze techniek is in de jaren '50 en '60 ontwikkeld door de Australiër Tom Bowen. "In het begin behandelde hij mensen in zijn directe omgeving, puur vanuit zijn gevoel. Later werd zijn cliëntenkring steeds groter tot hij uiteindelijk zo'n 280 mensen per week behandelde! Zonder het zich te realiseren heeft hij gebruik gemaakt van verschillende reflectoire principes zoals musculo-fasciale en viscerofasciale prikkels. Hierin zit onder andere een verschil met massagetechnieken, waarbij de herhaalde beweging, die vooral een mechanische prikkel is, voor de verandering zorgt."

Anamnese

Eigenlijk best handig: omdat het lichaam zelf bepaalt waar herstel nodig is, stel je als behandelaar van tevoren geen

EUROPESE SAMENWERKING

Via de assistenten van de Australiër Tom Bowen, de ontdekker van deze behandeling, is de therapie wereldwijd bekend geraakt. In 1992 is één van hen samen met Julian Baker, een Engelsman die in Australië de Bowen Techniek onder de knie kreeg, in Engeland gestart met behandelaars op te leiden. Vervolgens richtte Baker het European College of Bowen Studies (ECBS) op en dat geldt inmiddels als een van de meest gezaghebbende opleidings- en onderzoeksinstituten. In 1997 zette de Nederlandse Bowenbehandelaar Hans Thijssen, die zijn opleiding in Engeland deed, BowNed (Bowen Nederland) op. Het jaar daarna verzorgde hij de eerste Nederlandse Bowenopleiding. Behalve de basisopleiding zijn er ook diverse nascholingen. Dit alles onder auspiciën van het ECBS, dat de richtlijnen bepaalt en onder andere de examens afneemt.

Sinds 1 januari 2008 is Karel Aerssens eigenaar/directeur van BowNed. Hij was na Thijssen enkele jaren geleden de tweede Nederlander die onder de vlag van het ECBS het docentendiploma behaalde. Inmiddels heeft Hans Thijssen wat gas teruggenomen en verzorgt hij alleen nog nascholingen.

diagnose. "Een diagnose is vaak slechts een verklaring van de symptomen. En hoeveel onduidelijke diagnoses worden er niet gesteld? Wat vertelt een diagnose eigenlijk? Moet je bij een tenniselleboog de elleboog gaan behandelen? Niet per se. De klachten kunnen ook zijn ontstaan door spanning in de rug- of schouderspieren en waar komt die spanning dan weer vandaan? Bekken, knie of enkel? Een lokale behandeling helpt dan misschien even maar neemt de oorzaak niet weg. Hoeveel mensen lopen niet rond met vage klachten?"

Ik zoek dus geen diagnose: het lichaam zelf weet beter waar het probleem zit dan ik ooit zou kunnen achterhalen."

Toch, benadrukt Aerssens, is een goede anamnese wel degelijk van belang om gericht te kunnen behandelen. "Een Bowen behandeling bestaat uit een basisreeks bewegingen met daarbij extra aandachtgebieden. Het is daarom ook belangrijk om aan het begin van elke behandeling te vragen wat de effecten van de vorige zijn geweest. Je moet altijd kijken hoe het lichaam reageert zodat je daarmee verder aan de slag kunt."

Prestatiebevorderend

Bowen is een geschikte behandeling voor zowel chronische als acute klachten. Een aantal aandoeningen waarbij positieve resultaten behaald zijn: rug-, schouder-, nek- en hoofdpijn, ademhalingsproblemen, RSI, hooikoorts, kolieklpijnen bij baby's, menstruatiepijnen. Maar ook bij sportblessures. En: preventie op allerlei gebied.

"Sporters die regelmatig met de Bowen Techniek worden behandeld, blijken duidelijk minder blessuregevoelig te zijn", vertelt Aerssens. "Naast een kortere herstelperiode blijkt ook de belastbaarheid toe te nemen. De houding kan subtiel veranderen waardoor er een betere motoriek ontstaat. Al met al werkt Bowen hierdoor uiteindelijk prestatiebevorderend. Ook bij sporters blijven training en oefentherapie een belangrijke ondersteunende factor. En eerlijk is eerlijk, het werkt niet bij iedereen en dan komt mijn achtergrond als masseur en sporttherapeut goed van pas om een andere passende methode te vinden of naar de juiste behandelaar te kunnen verwijzen."

Onderzoek

In Engeland zijn door medische universiteiten meerdere onderzoeken gedaan naar de effectiviteit van de Bowen Techniek. Het initiatief hiervoor neemt het European College of Bowen Studies (ECBS). Een van die onderzoeken betreft de behandeling van de frozen shoulder. "Hierin is duidelijk geworden dat behandelen van frozen shoulders met de Bowen Techniek een snelle en significante verbetering van de klachten geeft." In een ander wetenschappelijk onderzoek, eveneens uit Engeland, is bekeken wat de effectiviteit van Bowen op de flexibiliteit van hamstrings is. Hieruit blijkt dat, waar de verbeterde flexibiliteit na andere behandelingen tussen de acht en 24 uur aanhoudt, de verbetering na Bowen een



Eén van de typische rolbewegingen uit de Bowen Techniek.

week aanhoudt en de flexibiliteit gedurende die week in veel gevallen ook nog toeneemt.

"Het zijn twee voorbeelden waarbij het gaat om studies naar de vraag óf Bowen werkt. Terwijl de vraag hóe Bowen werkt eigenlijk nog steeds niet beantwoord is. De dieper liggende, technische effecten in het lichaam van een behandeling blijven voornamelijk onduidelijk. We weten gewoon nog te weinig hoe de hersenen werken en nieuwe inzichten in de vele functies van de fascia zijn pas van de laatste drie of vier jaren", aldus Aerssens. "Fascie kan bijvoorbeeld zelfstandig contraheren, zit overal in het lichaam en is door het hele lichaam met elkaar verbonden. Als fascia ontspant neemt het altijd zijn oorspronkelijke vorm weer aan. Fascie is naast het centraal zenuwstelsel de belangrijkste schakel in de informatievoorziening van het lichaam. Fascinerend toch?"

Erkend

Inmiddels staat Bowen al op de kaart van de Nederlandse gezondheidszorg. "Sinds de oprichting van BowNed zijn er in Nederland ruim 350 behandelaars opgeleid, we worden erkend door een aantal beroepsverenigingen en er zijn dan ook steeds meer zorgverzekeraars die de behandelingen vergoeden. Het aantal mensen dat de opleiding gaat doen, stijgt en het worden steeds vaker professionals in de gezondheidszorg."

De meeste voldoening uit het werk in de praktijk komt uiteraard van tevreden cliënten. En doordat een veel breder scala aan klachten kan worden behandeld, heb je meer cliënten.

Bovendien kan een behandelaar twee of zelfs meerdere mensen tegelijkertijd helpen. "Dat klinkt raar, ik weet het", zegt Aerssens. „Maar dat heeft te maken met het feit dat er na elke korte reeks rolbewegingen enkele minuten pauze volgt. Als behandelaar ga je dan de kamer uit om het lichaam van de cliënt de rust te geven op de impulsen te reageren. In die tijd kun je een tweede persoon helpen. In een praktijk zal dat in een andere ruimte zijn, maar als behandelaar van sporters kun je dit ook doen in een grote behandelruimte. Voor de behandelaar is het een groot voordeel dat de Bowen Techniek niet belastend is. „Anders dan bij masseren, hoeft je niet hard te werken. Je moet natuurlijk wel precies weten wat je doet. In mijn praktijk stond ik full time te masseren. Ik dacht: ik ga dit nooit hele dagen volhouden tot mijn pensioen. Nu vind ik massage een fijne afwisseling van Bowen. En ik kan dit volhouden tot mijn honderdste. Echter: zonder de kennis die ik bij de sportmassage- en sporttherapie-opleiding heb opgedaan zou het voor mij veel lastiger zijn om de soms subtiele oorzaken van een klacht te doorgronden”

De Bowendeskundige kan er uren over praten. En dat doet hij dan ook, want Aerssens verzorgt zelf de opleidingen in nauwe samenwerking met de ECBS, het grootste instituut in Europa, en geeft daarnaast regelmatig lezingen. In oktober start de reguliere opleiding tot Bowenbehandelaar weer en in januari 2009 begint in Dordrecht deze opleiding specifiek voor masseurs.

Link

www.bowen.nl