

## Bowen Therapie

Bowen therapie is een therapie die ontwikkeld en genoemd is naar de Australiër Tom Bowen. Het is een bijzondere en zeer effectieve manuele behandelingsvorm, die in de regel snel en goede resultaten geeft. Bowen maakt gebruik van een zachte manuele techniek waarbij met duim en wijsvingers een rollende beweging gemaakt wordt dwars over spieren en bindweefsel. Er wordt geen kracht gebruikt en de therapeut probeert ook geen blokkades op te heffen. De behandelmethode is dan ook niet pijnlijk en geschikt voor iedereen.

### De behandeling

Tijdens de therapie wordt het hele lichaam behandeld en niet alleen het gebied waar men klachten heeft. Een Bowen behandeling duurt circa 30 minuten. Gedurende de behandeling worden korte pauzes ingelast om het lichaam de mogelijkheid te geven de toegepaste techniek te laten verwerken. Doel van de behandeling is het zelf genezend vermogen van het lichaam te stimuleren en te activeren. Daarmee heeft Bowen heeft een bijzonder effect op het lichaam waardoor herstelprocessen beter en sneller gaan verlopen, genezing wordt bevorderd, pijn afneemt en mensen weer meer energie krijgen. Vanwege de invloed op het herstellvermogen van de mens wordt een behandeling over het algemeen als aangenaam, ontspannend, zacht, subtiel en tegelijkertijd heel krachtig ervaren.

### Bij welke klachten?

Bowen is geen klassieke massage en stimuleert het lichaam zichzelf te herstellen. De behandeling vindt over het algemeen 1x per week plaats om, met de in gang gezette herstelprocessen, het lichaam zichzelf te laten herstellen. Vaak zijn twee of drie behandelingen genoeg om tot verandering te komen, soms is echter een groter aantal gespreide zittingen nodig.

Juist vanwege het effect op het zelf genezend vermogen kan een Bowen behandeling bij veel klachten een belangrijke bijdrage leveren. Bowen heeft zijn kracht en waarde bewezen bij mensen met onder andere: sportblessures en ter verbetering van sportprestaties, rug- en nekklachten, schouderklachten, RSI, bekken instabiliteit, migraine, hooikoorts, CARA, artritis, artrose, knie- en enkelklachten, fibromyalgie, chronische vermoeidheid, lymfe oedeem, ademhalingsproblemen en nierproblemen.

Voor behandeling of verdere vragen kunt u contact opnemen met Herman Nederlof of Jeroen de Louw of uw vraag stellen via email; [h.nederlof@cbtnfysio.nl](mailto:h.nederlof@cbtnfysio.nl) of [j.delouw@cbtnfysio.nl](mailto:j.delouw@cbtnfysio.nl)