

Vage vermoedens en spannende klachten

artikel voor Amazone over de Bowen methode door Anne Muller

Als je ziek bent ga je naar een dokter, als je paard ziek is roep je er een dierenarts bij. Als je alles hebt geprobeerd en nog is er geen verbetering, sta je met je handen in het haar? Niet noodzakelijkerwijs.

Naast de conventionele geneeswijzen staan ons nog legio mogelijkheden open. Er is een veelheid van meer en minder bekende therapieën en (be)handelwijzen 'op de markt'. Er zijn 'onafhankelijke therapeuten', vrije geesten en georganiseerde verenigingen en opleidingsinstituten. Er zijn heel veel moeilijke en vooral dure woorden in omloop. Er zijn behandelaars die zich specifiek houden aan één techniek, er zijn er ook (en steeds meer) die meerdere methodes door elkaar gebruiken

Voor wie niet een beetje bekend is met deze wereld heeft het toch iets weg van lopen over drijfzand. Elke behandelaar belooft je dé oplossing. Wie moet je geloven, wat is wat? Voor welke klacht werkt het? Hoe werkt het? Wat zijn de bekende resultaten? Is het verantwoord? Kan het schade aanrichten? Wat gaat het kosten, hoe lang gaat het duren? Is er een (voor)opleiding voor nodig?

Want daar sta je... jaren gedroomd van een eigen paard. Jaren gewerkt aan het sprookje dat het geweldig zou zijn. Jij en hij, hij en jij. Twee zielen, één gedachte, één beweging. En ze leefden nog lang en gelukkig.... En dan loopt je paard plots niet meer echt regelmatig, ziet er zo 'verdrietig' uit, de vaart en de vrolijkheid is er uit.

Wanneer je merkt dat jullie niet lekker gaan. Dat je paard 'anders' is dan anders, of dat jullie samen niet ontspannen, als bepaalde oefeningen maar niet willen lukken... dan begint de zoektocht.

Dierenarts, hoefsmid, fysiotherapeut en nog zijn jullie niet happy.

Voorals je last hebt van meer vage klachten en onduidelijke oorzaken schiet de reguliere geneeskunde nogal eens tekort. Als het gaat om de invloed van de ruiters op het paard, als stress in welke vorm dan ook de veroorzaker is, als je paard last heeft van onaangename ervaringen in het verleden dan kan een ruimere, meer holistische kijk op het geheel, een uitkomst bieden.

Je gaat eens hier en daar informeren, je hoort van horen zeggen en de buurvrouw wist je te vertellen...Op een verjaardag komt het onderwerp ter sprake en je hoort van iedereen iets anders. Je wist niet dat er zoveel therapieën waren en zoveel moeilijke termen.

Orthomaneel, Haptonoom, Orthomoleculair, T-team, Shiatsu, Bowen, Ceasar, Craniosacraal. Steeds meer humane, voor mensen bedoelde, behandelwijzen, zowel regulier als alternatief of aanvullend blijken zeer goed aan te slaan bij paarden. In deze serie artikelen laten we je meekijken over de schouder van een aantal van de minder bekende behandelmethodes.

Deel 1: de Bowen Methode

De Bowen techniek valt in de categorie 'manuele therapie'. Dat wil zeggen deze behandelaar werkt met blote handen aan je paard. Door een bepaalde manier van aanraken zou het genezingsproces op gang moeten komen. Een leek die er naar staat te kijken zou zeggen; 'mijn paard wordt gemasseerd.'

Een humaan Bowen therapeut heeft minimaal een één-jarige opleiding afgerond en een examen met goed gevolg afgelegd. Op de site van Bowen.nl vinden we alle mogelijkheden en een lijst van behandelaars. We gaan praten met Geerteke Kroes, een humaan Bowen therapeute, die deze techniek in het voetlicht wil zetten. Het is haar intentie mensen warm te laten lopen voor de (nieuw in Nederland te starten) opleiding 'Bowen behandelaar Paarden'. Voorlopig behandelt ze vooral 'eigen' paarden want, zo legt Geerteke uit; zolang er in Nederland nog geen opleiding is die zich specifiek richt op het werken met paarden zullen we ons een beetje moeten behelpen met de humaan opgeleide mensen met affiniteit in de paardenwereld.

Geerteke is er zo één, vanaf haar jonge jeugd in de paarden, gekomen tot Intermediair niveau. Haar laatste paard is tot Grandprix opgeleid maar nu 18 jaar en met 'betrekkelijke' rust. Geertekes interesse gaat al langer uit naar een meer holistische trainingsaanpak. Toen ze in 2003 in de Hoefslag een artikel over Bowen therapie tegenkwam is ze enthousiast geraakt en in opleiding gegaan

Wat is er zo speciaal aan de Bowen techniek?

De Bowen techniek is eenvoudig, eigenlijk door iedereen te leren. Het is zeer respectvol, dat wil zeggen, je dwingt de patiënt nergens toe. Je vraagt het lichaam zichzelf te repareren.

Waar komt het vandaan? De Australiër Thomas Ambrose Bowen, geboren te Geelong in 1916 was altijd erg geïnteresseerd in het bewegingsmechanisme van mens en dier. Door het observeren van sporters en hun trainers ontwikkelde hij zijn eigen 'bodywork', een holistische manuele therapie die gebruik maakt van een rollende beweging van de handen op de huid, waarbij geen kracht wordt gebruikt. Thomas Ambrose begon met het behandelen van windhonden en paarden, in de jaren 70 behandelde hij zo'n 13.000 mensen per jaar. Vaak maar één of twee keer.

Voor welke klacht werkt het?

De Bowen techniek claimt in veel gevallen verbetering of verlichting te kunnen bieden. Hoofd, schouder of nekpijn. Rugklachten, maar ook RSI, chronische vermoeidheid, astma, allergieën, oude blessures en acute bewegingsproblemen kunnen aangepakt worden. Zo op het oog zeer uiteenlopende klachten, doch een algemene deler is toch wel vaak de factor 'spanning'. Al deze aandoeningen hebben op een eigen manier een relatie met spanning. Spanning door fysieke of emotionele stress, met als gevolg een specifieke of meer globale klacht. Bowen is een holistische techniek. Dat wil zeggen dat het de bedoeling is dat de behandeling zich niet beperkt tot één deel van het lichaam. Een goede behandeling heeft effect op het hele individu. Aldus mag je verwachten dat je Bowen therapeut met hart en ziel werkt aan een ontspannen totaal plaatje.

Bowen voor dieren

Ook voor katten en honden kun je dus de Bowen techniek gebruiken die je toepast op mensen. Volgens de Australische website Bowtech.com is het verschil tussen het behandelen van mensen en kleine huisdieren minimaal, het werken met paarden en andere grote dieren verschilt omdat de bindweefsel structuren dikker en stugger zouden zijn dan b.v. die van mensen.

Geen diagnose

Een Bowen therapeut stelt vooraf geen diagnose. Tijdens het intake gesprek inventariseert de behandelaar de klachten, na een of meerdere behandelingen worden aan de hand van de eerste inventarisatie veranderingen of/en verbeteringen opgemerkt.

Hoe ziet het eruit?

De Bowen therapeut werkt met duimen en wijsvingers op de huid. Steeds opnieuw een hele lichte 'stretch' van de huid (3 seconden) en dan een lichte afrollende beweging waarbij de huid niet beweegt maar het (door de stretch 'geopend') onderliggend bindweefsel zacht gestimuleerd wordt. In de basisbehandeling werkt de Bowen beoefenaar langs een vast schema. De behandeling begint met het aanbrengen van een aantal 'stoppers'. Op het lichaam wordt als het ware het 'werkveld' gemarkeerd. Telkens opnieuw neemt de behandelaar een beetje afstand en laat de behandeling 'zelf' zijn werk doen. Dit aspect is uniek te noemen. Door steeds minutenlang afstand te nemen en daarna weer verder te gaan, krijgt het lichaam de tijd om na te 'denken' en eventueel 'antwoord' te geven. Een diepe zucht, een rilling, het paard schudt zichzelf eens even lekker uit. Gaat geeuwen, er kan van alles gebeuren. Dan volgt een steeds weer een korte serie van deze zeer lichte rollende aanrakingen en meerdere pauzes. De Bowen therapeut zegt; "minder is meer". In de praktijk betekent dat letterlijk., des te groter de disbalans, des te minder aanrakingen de therapeut 'doet'. Het is even wennen, er lijkt zo weinig te worden gedaan. De druk is niet meer dan dat b.v. je oogbol kan verwerken. Dat is echt licht dus.

Hoe werkt het?

Onder de huid, om elke spier, in organen en beenderen bevindt zich bindweefsel. Er bestaan verschillende soorten bindweefsel, meer en minder elastisch. Bindweefsel vormt een fijnmazig netwerk door ons hele lichaam, letterlijk houdt het de hele boel bij elkaar. Onder andere door bindweefsel staat alles met alles in verbinding. Bindweefsel is in staat, zo vertelt ons de Bowen therapie, boodschappen (prikkel) door te geven aan o.a. proprioceptoren. Dit zijn (wetenschappelijk erkend) een soort sensoren die de mede onze lichaamshouding reguleren. We bewaren niet alleen onze balans met of door ons evenwichtsorgaan (slakkehuis). Spieren geven op hun eigen wijze boodschappen, via dit netwerk door aan b.v. de hypofyse, b.v.: "stuur bouw materiaal!" De hypofyse stimuleert op zijn beurt de aanmaak van steroïden (lichaamseigen hormonen), die via de stofwisseling het herstel en de aanmaak van nieuw weefsel bevorderen. Wanneer, om welke reden dan ook dit zelfregulerend systeem niet zo maar meer functioneert kan een Bowen therapeut dit systeem, waar we allemaal mee geboren zijn, opnieuw aanzetten tot actie.

"Getraumatiseerd bindweefsel is net als een strookje plastic dat je te ver uitrekt. De elasticiteit verdwijnt" vertelt Geerteke. Spanning wordt niet meer geresorbeerd (opgenomen en verwerkt door het systeem van elastische verbindingen en vloeistoffen,

maar bouwt zich op op de plaats van het trauma. Zo ontstaan blokkades en spierknopen die het lichaam letterlijk in de weg staan.

Door een Bowen behandeling verbeter je de plasma (vloeistof) huishouding en daarmee de functionaliteit van het bindweefsel als drager van de boodschap aan het hele lichaam; 'ontspan, kom tot rust, geef ruimte aan...'. Sesam Open U!

Teder, Liefdevol en Zorgzaam, de TLZ factor

In de opleiding van een Bowen therapeut wordt regelmatig de nadruk gelegd op de kwaliteit van de aanraking. Een therapeut moet geleerd hebben zijn eigen 'zaakjes' op orde te hebben. Wanneer je niet liefdevol bent, je hoofd zit vol met zorgen, je schouders staan strak van spanning en je moet zo de kinderen uit school halen ben je niet goed bezig.

Het vermoeden bestaat dat de TLZ factor, een van de meest werkzame bestanddelen is van veel alternatieve of holistische therapieën. Des te meer zorg, liefde en aandacht de behandelaar voor de cliënt in huis heeft, des te beter de cliënt zich begrepen voelt, des te makkelijker aanvaard de cliënt hulp. De Bowen therapeut werkt aldus ook aan zichzelf om meer te kunnen betekenen voor jou.

Is het verantwoord?

Omdat de Bowen therapie zó licht, bijna te beleefd, een 'verzoek' doet aan het lichaam om zelf aan het werk te gaan, zien we vooralsnog geen reden tot bezorgdheid. Iedereen op elke leeftijd zou baat kunnen hebben bij deze werkwijze. Bowen dwingt een paard of persoon niet tot verandering, hij of zij wordt uitgenodigd. Je moet je er gewoon lekker bij kunnen voelen. Een beetje geduld met jezelf of met je paard is wel voor nodig.

Wat gaat het kosten, hoe lang gaat het duren?

Een gemiddelde behandeling duurt zo'n 45 min. Maar zeker de eerste afspraak ben je (veel) meer tijd kwijt. De Bowen therapeut zal je veel vragen stellen om zo te komen tot een gedegen inventarisatie van je klachten. Het 'hoe is het NU' plaatje kan je na een aantal behandelingen er weer bij pakken en 'zien' of de therapie is aangeslagen. Vaak zijn twee tot drie basisbehandelingen voldoende om het herstel op gang te krijgen, aldus Geerteke. Per keer komt een afspraak je op gemiddeld 45 euro te staan, excl voorrijkosten.

Naast een curatieve (genezende) werking kan je Bowen ook preventief inzetten, voorkomen is beter dan... Paarden en mensen moeten al hard zat werken om het hoofd koel te houden in deze heksenketel die 'leven' heet. Een extra steuntje in de rug, een onderhoudsbeurt kan iedereen op zijn tijd wel gebruiken.

Is er een vooropleiding voor nodig?

Wanneer je interesse hebt en je denkt erover b.v. de opleiding te doen is het goed te weten dat je voor het volgen van de opleiding toch wel wat voorkennis nodig hebt. Welke diploma's allemaal volstaan moet je overleggen met de organisatoren. Maar een diploma ORUN, Helicon of MMI met EHBO voor paarden is, aldus Geerteke, in principe voldoende. Tip van de redactie; Als je nou na het lezen van dit stuk de massagekriebels hebt gekregen en je jezelf of je paard eens een extra'tje wilt geven kan je een keer de 'Indianenpoets' doen. In plaats van de gebruikelijke serie borstels waar je je paard dagelijks mee aanraakt, klaar je de klus een keer met blote handen. Je 'draait' vuil, dode huidcellen en - haren los met je vingertoppen, zo dat de huid over het onderliggend weefsel beweegt. Werk een beetje

traag. Kalm, let een beetje op je ademhaling en sta op je eigen benen. Leun niet tegen je paard terwijl je werkt. 'Borstel' je vriend daarna met lange stroken van je hele handen, weer van top tot teen, puntje neus, puntje staart. Dan blijf je net zo lang aaien en vege (eventueel met je hele onderarm) en je handen weer afkloppen tot het glimmend resultaat (volledig in slaap gesukkeld) voor je staat.

Tegen deze tijd ben jij stinkend vies, stoffig en moe. Hard toe aan een lekkere warme douche? Masseer na afloop (of liever nog natuurlijk laat het gebeuren) ook jezelf eens, puntje neus tot puntje staart, met b.v. zuivere amandelolie. Maak de tijd, zet je mobiel uit. Wat een beetje TLZ factor al niet kan doen, hè? Wijntje, kaarsje, rust... Even lekker met de Amazone op je knieën, op de bank, of was je al zover?

Hoenoem je dat wat ik ervan vindt...

Toen de redactie van Amazone mij vroeg deze serie te maken heb ik me wel even drie keer bedacht. Ik hou helemaal niet van gezwef en methodeaanbidding is ook niet mijn ding. Ik besloot dat ik het zou het doen op voorwaarde dat ik kritisch mocht zijn als ik dat nodig vond. Voorts staat in deze serie niet de kwaliteit van de behandelaar centraal maar worden slechts de toegepaste technieken belicht. Aldus; thuisgekomen na het gesprek met Geerteke was ik nog niet bepaald overtuigd van de werking van de techniek. Eigenwijs als ik ben, ik denk soms even dat ik alles kan, ben ik de Bowen techniek op mijzelf en anderen w.o. paarden gaan toepassen, met wisselende resultaten. Het meest uitzonderlijke resultaat is mijn eigen knie, deze zomer scheurde door een klap van een paard de aanhechting van m'n bovenbeen 'hefspier' bijna geheel af. Na een nogal intensief cursusweekend over verlichtte zit behandelde ik mijzelf en was in een dag van de pijn verlost. Andere resultaten waren niet zo overweldigend. Maar opmerkelijk was dus het wel.

De Bowen techniek is zo 'eenvoudig' dat ik betwijfel of een opleiding *mij* een heel jaar zou kunnen boeien. Voor mensen zonder therapeutische achtergrond lijkt het me zeker wel aan te raden de volledige opleiding te volgen.