

## HEILSA

# „Svo eru það ævintýrin sem gerast“

Bowen er bandvefsslökunartækni þar sem beitt er léttum þrýstingi á tiltekin svæði líkamans og virðist það hafa jákvæð áhrif á heilsu fólks. Heilsunuddsmeistarinn Ásdís Fanney Baldvinsdóttir lagði stund á nám í Bowen-fræðum og heillaðist fljótt. Hún segir meðferðina hafa reynst mörgum vel og langflestir finni mun á sér.

Ásdís Ásgeirsdóttir asdis@mbl.is

Ég held því fram að Boweníð sé eitt einfaldasta meðferðarform sem til er, en ég er heilsunuddsmeistari til tuttugu ára og ég hef sjaldan séð jafn mikinn árangur af jafn litlu. Ég átti sjálf mjög erfitt með að trúa því í byrjun að þetta virkaði svona vel en svo fór ég að læra fræðin og kafa ofan í þetta og varð heilluð af þessu meðferðarformi,“ segir Ásdís en hún nam Bowen-fræðin í College of Bowen Studies í Bretlandi, sem tók ár, og síðar hefur hún tekið ýmis framhaldsnámskeið á þeirra vegum.

## Röð af rúllandi hreyfingum

„Í dag er meirihluti af þeim meðferðum sem ég veiti Bowen. Ég er með fólk á öllum aldri; allt frá ungbörnum upp í eldra fólk,“ segir Ásdís og útskýrir fyrir blaðamanni hvernig Bowen-tæknin virkar.

„Þetta gengur út á það að ég geri röð af rúllandi hreyfingum, mjög þéttum en samt mjúkum, yfir vöðva, bandvef og sinar. Þá berast skilaboð frá taugakerfinu til heila sem gefur skilaboð til baka um að fara að gera við. Þetta er mjög ólíkt hefðbundnu nuddi,“ segir Ásdís, sem skellti blaðamanni á bekkinn og leyfði honum að finna hvernig þetta gengur fyrir sig.

„Það koma pásur eftir nokkrar hreyfingar, mislangar eftir ástandi líkamans. Pásurnar eru mikilvægar til að gefa líkamanum tækifæri til að meðtaka það sem er verið að gera. Bowen virkar best ef það fær að vinna eitt og sér en ekki með öðrum líkamsmeðferðum,“ segir Ásdís og bætir við að best sé að koma þrisvar til fimm sinnum til þess að sjá marktækan árangur en fyrir ungbörn reynist oft nóg að koma einu sinni.

## Góð meðferð við kulnun

*Hvaða vandamál kemur fólk með til þín?*

„Í rauninni allt milli himins og jarðar. Það koma til dæmis svefnvana foreldrar með ungbörn sín með magakveisu, fólk á öllum aldri með alls kyns heilsukvilla og svo fólk með íþróttameiðsl. Það eru stoðkerfisvandamál, bakverkir, háls- og axlavandamál, astmi og margt fleira sem fólk leitar til mín með,“ segir Ásdís.

„Einn af ávinningunum við Bowen er að það er bæði streitu- og verkjalosandi. Fólk finnur oft mikinn bata hvað varðar álagstengda verki og reynslan sýnir að fólk nær betri svefni. Nú er kulnun mikið í umræðunni og þetta er stórkostleg meðferð við því. Ég hef verið að meðhöndla fólk sem kemur kannski vegna verkjar í hné en svo kemur í ljós að það er búið að vera í kulunarastandi lengi. Hnéð kannski lagast en oft er ávinningurinn svo miklu meiri en lagt var upp með í byrjun,“ segir Ásdís.



Morgunblaðið/Ásdís

„En ég segi aldrei: þetta virkar, heldur: þetta getur haft áhrif. Þetta er svo græðandi meðferð og gerir aldrei skaða,“ segir Ásdís Fanney Baldvinsdóttir.

Bowen-tæknin meðhöndlar líkamann sem heild og er græðandi.



## BOWEN-TÆKNI

## Losar um spennu

Bowen-tæknin er kennd við Ástralann Thomas Bowen (1916-1982). Hann hætti í skóla á unglingsaldri og vann ýmsa verkamannavinnu þar til hann endaði í sementsverksmiðju. Þar horfði hann upp á vinnufélaga sína þjást af álagsmeiðslum vegna vinnu sinnar og fór hann því að fíkra sig áfram og þróaði það sem nú heitir Bowen. Um 1960 var hann með vinsælustu meðferðaraðilum í landinu og meðhöndlaði yfir 13.000 sjúklinga á ári.

Bowen-tæknin barst til Englands árið 1993 og er nú að verða vinsælasta grein óhefðbundinna lækninga þar í landi. Meðferðin samanstendur af röð mjúkra hreyfinga sem gerðar eru með þumlum og fingrum yfir vöðva, sinar og bandvef.

Bowen-tæknin meðhöndlar líkamann sem heild og er aðallega græðandi meðferð. Hún losar um spennu sem hefur byggst upp, líkamlega og/eða andlega. Við það fer í gang ferli í bandvef líkamans til að laga það sem í ólagi er.

*En hvernig hjálpar þetta fólki með astma?*

„Ég tek það fram að við læknum ekki sjúkdóma. Við erum ekki læknar, en það sem Bowen gerir t.d. er að ná slökun fram í þind. Það hjálpar lungum og lungna-starfseminni. Það hefur reynst vel. Fólk hættir ekkert endilega á lyfjum en sumir ná að minnka þau. Maður getur aldrei lofað neinu. Við bjóðum líkamanum bara upp á

þessa meðhöndlun og svo eru það ævintýrin sem gerast.“

## Jákvæð áhrif á heilsu

*Hvað með gagnrýnisraddir sem segja þetta ekki virka?*

„Það er enginn hafinn yfir gagnrýni og auðvelt er að dæma það sem maður þekkir ekki og hefur ekki reynslu af. Boweníð er ekki meðhöndlun við sjúkdómum heldur er þetta heildræn meðhöndlun sem

hefur, samkvæmt minni reynslu, jákvæð áhrif á heilsu fólks,“ segir Ásdís og bætir við að hún hiki ekki við að beina fólki til lækna ef hún telur það þurfa.

„Þetta er enn sem komið er óhefðbundin meðferð en það stendur til að hækka kröfur til námsins. Bowen er mikils metin meðferð víða um heim, sérstaklega í Ástralíu og Bretlandi, þar sem ýmis heilsu- og endurhæfingasetur eru

með Bowen-tækna á sínum vegum, sem og mörg íþróttafélög,“ segir Ásdís.

## Barnið svaf í sex tíma

*Ertu með einhverjar reynslusögur úr þínu starfi?*

„Já, sem dæmi kom kona haltrandi til mín rétt fyrir maraþon, með verk í nára og í kringum mjöðmina. Boweníð lagaði þetta, virtist vera, og hún hljóp á sínum besta tíma. Svo var ég eitt sinn í flugvél, í átta tíma flugi frá Seattle. Ein flugfreyjan sem þekkti til mín kom að máli við mig af því að það var ungbarn hágrátandi í vélinni og þær voru búnar að reyna allt. Barnið var níu vikna og öskrandi og móðirin var í taugaáfalli. Ég þurfti fyrst að róa mömmuna og svo meðhöndlaði ég barnið. Það róaðist og svaf í sex tíma. Parna var ég nýbúin að læra Bowen og var sjálf frekar skeptísk en þetta sannaði fyrir mér endanlega að þetta væri eitthvað sem virkaði,“ segir hún.

„Svo virkar þetta líka vel á andlega vanlíðan því þetta kemur af stað svo mikilli slökun. Þetta róar fólk sem er undir mikilli streitu. En ég segi aldrei: þetta virkar, heldur: þetta getur haft áhrif. Þetta er svo græðandi meðferð og gerir aldrei skaða. En ég hef mjög sjaldan lent í því að fólk finni engan mun á sér,“ segir Ásdís að lokum.