

Det lille tryk med den store virkning

Bowtech – Hvad er det?

En speciel og meget blid *body-mind*-massageform. Teknikken består blot af lette tryk og et lille rul, som skal aktivere kroppens egen evne til at nulstille og helbrede sig selv.

Teorien bag er, at de lette tryk på helt specifikke punkter – mange i øvrigt de samme som akupunkturpunkterne – aktiverer kroppens egne energisystemer.

Det får kroppen til at slippe, så både fysiske og psykiske spændinger og blokeringer forsvinder. Bowen-teknikken blev udviklet i 50'erne af den australske terapeut Tom Bowen, og uddannelsen er krævende, ligesom man forpligter sig til at tage efteruddannelse i teknikkerne hvert år, hvis man skal have plads på Bowtech-behandlernes hjemmeside (se sidst i artiklen).

Sådan foregår det:

Ved en BOWTECH-behandling bliver du simpelthen lagt på en briks og bedt om at tie stille og slappe helt af. Imens går behandleren til og fra og trykker hver gang på mellem to og otte punkter (afhængigt af problemet) og slutter med et „smut“, hvorefter din krop får nogle få minutter til at opfatte og reagere på „beskeden“, inden behandleren serverer en ny serie tryk.

Godt for:

Næsten alt, siger Bowtech-behandler Lene Rødshagen og remser op: Ankelproblemer, astma, barnløshed, forstoppelse, forstuvninger, gigt, hovedpine, inkontinens, knæproblemer, kolik, kæbe-spændinger, nakkeproblemer,

PMS-smerter, rygproblemer, sklerose, sportsskader, fysisk og/eller psykisk stress osv. Akutte smerter kan ofte klares med 1-3 behandlinger, mens kroniske problemer kan kræve flere.

Foles:

Skønt! Men behandlingen kan opleves meget forskelligt: Nogle

kuldegysning – og mærkede en insisterende snurren i mine anspændte skrivearme.

Påklædning:

I de fleste tilfælde kan du beholde tøjet på.

Behandlingen varer:

Selve behandlingen varer mellem en halv og en hel time alt efter

Blev min forventning indfriet:

Ja, i betragtning af at jeg jo „kun“ testede basisbehandlingen, og der ifølge Lene Rødshagen skal flere behandlinger til for eksempelvis at fjerne mine kroniske spændinger i nakke og arme.

Men som antistressmiddel kan en sådan grundbehandling varmt anbefales.



mærker strømme af energi, andre kulde og/eller varme, nogle ser farver og billeder – og andre kommer til at græde.

Jeg oplevede først og fremmest en dyb afslapning – så dyb, at jeg glimtvis drømte og totalt mistede fornemmelsen af tid og sted.

Desuden fik jeg nu og da en

problemets art.

Hertil kommer en samtale om årsagen til konsultationen og behandlingen.

...og koster:

Bowtech-behandlere fastsætter selv deres priser. Hos Lene Rødshagen koster en behandling 330 kr.

Her kan du få behandlingen:

På www.bowtech.dk kan du både læse mere om teknikken og finde nærmeste behandler. Vi blev behandlet hos Bowtech-behandler og -instruktør Lene Rødshagen i Roskilde. Tlf. 46 36 76 40, www.energipunktet.dk