



Jaco Hoekman is een verwoed amateur schaatser.

BOWEN IN DE SPORT

(Top)sporters hebben niet alleen baat bij sportmassage, maar ook bij Bowen, aldus Robin Hoitingh van Bowen-Health uit Naarden. Hij is gediplomeerd sportmasseur en Bowentherapeut, maar hij kiest toch vaak voor de laatste techniek, juist vanwege de uitstekende resultaten. Niet alleen zijn diverse buitenlandse (top)sporters daarover enthousiast, ook Nederland kent verschillende geestdrifige cliënten, zoals Jaco Hoekman, een verwoed amateur schaatser.

BRobin Hoitingh voelt zich bevoorrecht, want hij is een van de vier Nederlandse therapeuten die volgens de originele Bowen Technique (Bowtech) is opgeleid; hij heeft zelfs het masterniveau behaald waar ook de sportspecialisatie onderdeel van is. Hij behoort bij een grote groep van bijna 30.000 Bowen therapeuten uit meer dan 30 landen, zoals Australië, Groot-Brittannië, Duitsland, Oostenrijk en de USA, die deze holistische methode uitoefent. Zachte rollende bewegingen zijn daarin de belangrijkste grepen.

Moves

De Bowen techniek bestaat uit zachte, rollende bewegingen die Bowen moves

worden genoemd. Deze worden meestal met duimen en vingers over spieren, pezen, gewrichtsbanden en zenuwen gemaakt. Robin: "Hierdoor wordt het zelfherstellend vermogen van het li-

chaam aangezet." Hij vervolgt: "Tijdens een move trek ik de huid meestal naar de rand van een spier, pees of gewrichtsband" Hierdoor bouwt zich in het weefsel spanning op die een mo-





ment wordt vastgehouden (foto 1). Hij laat die spanning met een kleine rollende beweging weer gaan (foto 2). Robin over de theorie hierachter: "Tijdens en na deze moves registreren zogenaamde proprioceptoren (stand- en bewegingsdetectoren in spieren en pezen) een andere situatie waardoor er een rustspanning en balans kan ontstaan." Om het lichaam te laten wennen aan deze nieuwe situatie, en om de cliënt niet af te leiden maar zich juist te laten concentreren op zijn lichaam, verlaat de therapeut gedurende een minuut of twee iedere keer na een paar grepen de ruimte. Nog een verschil met andere behandelmetho- den: "Het is een eenvoudige manier om mensen van alle leeftijden te kunnen helpen." Hij doelt daarbij op pasgebo- renen tot en met oudere mensen in een rolstoel.

Relaxatie

Omdat het lichaam als een geheel wordt gezien, en er geen symptoom- behandeling plaatsvindt, start Robin de behandeling met zogenaamde Basic Relaxation Moves (BRM): "Hierdoor ontspant het lichaam al en hebben de volgende moves meer effect." Omdat Jaco met klachten van zijn lage rug en benen komt, die door het vele schaatsen op natuurijs zijn ontstaan, zal de therapeut na het algehele deel wel specifiek ingaan op de aangedane li- chaamsdelen. "Maar uiteraard begin ik met de intake, waarbij ik vraag naar de klacht, medicijngebruik en andere be- handelingen. Dit omdat de Bowen the- rapie lang doorwerkt en een andere methode het resultaat misschien wel doet uitstellen of verminderen." Robin begint aan de linker zijde van het li- chaam op de lage rug, de billen en de benen. Een voorbeeld van een greep op de achterzijde van het bovenbeen: met de wijs- en middelvinger van zijn linkerhand geeft hij druk op de zitbeen- knobbel, terwijl hij met de andere hand aan de binnenzijde van de laterale pees strijkt (foto 3).

Dan geeft hij de BRM op de bovenrug, ook weer startend aan de linkerzijde van het lichaam. Om niet om te hoeven lopen, neemt hij de rechterzijde van de rug met zijn twee wijsvingers onder handen (zie foto 4). Deze handgreep heeft de mooie naam 'top stoppers'.

Boemerang

Op foto 5 laat Robin een move van de BRM op de bovenzijde van de rug zien, de zogenaamde boemerang. Hierbij



Robin Hoitingh geeft in zijn praktijk in Naarden de Bowen therapie en sportmassage. In Nederland zijn er overigens meerdere stromingen van Bowen. De methode die in dit artikel beschreven is, en in het buitenland het bekendst is, valt onder de Bowtech. De grondlegger, de Australische Thomas Bowen, vroeg aan het nog steeds aan het hoofd van de The Bowen Therapy Academy of Australia staande echtpaar Ossie en Elaine Rentsch, om zijn methode te documenteren en verder uit te dragen.

In Nederland kon deze opleiding tot op heden niet gevolgd worden, vandaar dat Robin Hoitingh zijn studie in Schotland deed. Goed nieuws is dat Jacqui Hoitingh in juni dit jaar een Bowtech-opleiding in Bussum start.

maakt hij roterende bewegingen rond het schouderblad en over de ruitvor- mige spieren. En op foto 6 behandelt hij vervolgens de brede rugspier.

Als Jaco op zijn rug ligt, wordt de BRM wordt afgesloten met een move op de knie, de zogenaamde 'Hit the lat' (foto 7): met zijn duimen pakt hij de pees van de brede laterale dijbeenspier en rolt erover terug.

Na deze ontspannende grepen komen de specifieke klachten van het model aan bod. De rugklachten van de schaatser zijn terug te voeren op de grote belasting ervan tijdens deze sport. "Bij andere sporten waarbij je je benen veel gebruikt, zoals onder meer hardlopen, blijkt het eveneens zeer



belangrijk en effectief te zijn dit gebied te behandelen.” Diep in de lies pakt hij met zijn middel- en wijsvingers de slanke dijbeenspier stevig aan, terwijl hij met zijn been de knie van zijn cliënt fixeert (foto 8). Op foto 9 haakt de middelvinger van Robin onder de liesband en beweegt hij vervolgens het been van zijn cliënt naar de andere schouder. Hierdoor rolt zijn vinger over de band en gelijktijdig worden de hamstrings gerekt.



Hamstrings

De hamstrings worden door nog meer moves aangepakt; dit omdat deze spieren onder meer bij het schaatsen zo belast zijn geraakt. Op foto 10 is te zien dat hij met zijn vingertoppen de spierbuiken scheidt. En als het been gestrekt wordt, waarbij de sporter in de laatste fase daaraan lichte weerstand moet bieden (zie foto 11), dan raakt deze spiergroep niet alleen ontspannen, maar rekt hij ook.



Ter afsluiting volgt wederom een BRM, dit keer in de nek (foto 12). “Bijna iedereen heeft daar veel spanning, die je hiermee kunt verminderen.” De totale behandeling duurt tussen de dertig en vijfenveertig minuten. “En beslist niet langer, omdat je anders het lichaam teveel prikkelt en het daardoor niet meer kan ontspannen.”

Voor meer info: www.bowenhealth.nl en www.bowtech.com.

BASKETBALTEAM

Topsporters, zeker in Nederland, kunnen zich niet voorstellen dat deze eenvoudige techniek hen kan helpen in het voorkomen en behandelen van klachten. In het buitenland is de Bowentechniek bekender. Ook de Schotse basketballers van de foto stonden aanvankelijk sceptisch tegenover deze methode, maar hun coach overtuigde hen van de voordelen. “Nadat ze Bowen zelf hadden ondergaan, gingen ze stuk voor stuk overstag en waren ze heel enthousiast over de effecten ervan. Niet alleen waren de behandelde gebieden meer ontspannen dat gold ook voor hun totale lichaam en geest.”



Het Scottish Rocks Pro Basketball team was heel enthousiast over de Bowen behandeling van Jacqui Hoitingh, Bowen instructeur, en Bowentherapeut Robin Hoitingh van BowenHealt