

\* VAHVA TUKIRANKA

- On hienoa, että olemme voineet tuoda myös Suomeen tämän tehokkaan ja maailmalla hyvin tunnetun hoitomuodon, Marit Hohtokari iloitsee.



## APUA TUKIELIMISTÖLLE JA KOKO KROPALLE

# Rullaavat liikesarjat aktivoivat kehon parantavat voimat

Ensin saattaa ajatella, että eihän tämä tunnu missään. Sitten voikin vilistää jo kokonainen muurahaisarmeija ihon alla. Bowen-terapiassa annetaan pienen kehon käsittelyliikkein aivoille signaaleja, jotka käynnistävät kehon omat paranemismekanismit.

TEKSTI: MARJO-KAISU NIINIKOSKI  
KUVAT: PENTTI HOHTOKARI

**B**owen-terapia on australialaisen Tom Bowenin 1950-luvulla kehittämä kokonaisvaltainen hoitomuoto, jossa käsitellään pienen, rullaavin liikesarjoin potilaan lihaksia ja jänteitä.

Hoidettavan oma hermojärjestelmä reagoi liikkeisiin ja aloittaa parantamisprosessin.

– Hoitomuoto on turvallinen, eikä se sisällä kehon manipulaatiota. Se käy kaiken ikäisille ihmisille vauvasta vanhuksiin. Hoito annetaan yleensä viikon välein kolmen hoitokerran sarjana, kuvaa Bowen-terapeutti Marit Hohtokari.

– Bowen sopii hyvin monenlaisiin vaivoihin, aina rakenteellista ongelmista elimistön toimintahäiriöihin, hän jatkaa.

Bowenissa hoidetaan koko kehoa yksittäisten oireiden tai vaivojen sijaan. Pyrkimyksenä on tasapainottaa kehoa kokonaisvaltaisesti, jolloin keho itse alkaa korjata havaitsemiaan ongelmia. Bowen hyödyntää siis vahvasti kehon omaa älykkyyttä.

– Bowen-liikkeillä annetaan keholle herätteitä tai signaaleja, joilla pyritään aktivoimaan kehon omat itsediagnostiikka- ja korjausmekanismit.

### TUKI- JA LIIKUNTAELINTEN HOITOON

Vaikka hoitomuoto ei sisällä jäsenten, nikamien tai nivelten manipulointia tai niksauttelua, Bowenista voi saada apua myös tukielimistön terveysongelmiin.

– Erilaisia olkapäävaivoja, tenniskyy-

närpäätä, hiirikättä, kipeytyneitä lonkkia, polvia ja nilkkoja voidaan hoitaa Bowen-terapialla onnistuneesti, Hohtokari toteaa.

– Siitä on saatu apua myös monenlaisiin selkävaivoihin.

Sen sijaan niska-hartiaseudun vaivojen hoidossa on Hohtokarin mukaan syytä varautua siihen, että jännitystilojen ja kipujen lieveneminen ei välttämättä tunnu heti hoidon aikana tai välittömästi sen jälkeen.

– Moni saattaa pettyä, kun ei saakaan niska-hartiaongelmiinsa välittömästi apua Bowenista. Tässä yhteydessä haluan korostaa, että hoito kuitenkin käynnistää prosessin, jonka vaikutukset saattavat tulla vasta päivän parin kuluttua, Hohtokari toteaa.

Koska Bowenista on hyviä kokemuksia tuki- ja liikuntaelinten hoidossa, myös urheilijat ja aktiiviliikkuajat ovat kiinnostuneita hoitomuodosta.

Bowen voi tarjota heille apua suorituskyvyn kohentamiseen, vammojen ennalta-

ehkäisyyn ja nopeampaan toipumiseen jo syntyneistä vammoista.

Hohtokari toteaa, että monilla englantilaisilla jalkapalloilijoilla on Bowen-terapeutti osana heidän valmennusohjelmaansa.

– Hoidon jälkeen tukielimet palautuvat välittömästi oikeisiin asentoihinsa, jolloin koko keho on hyvässä balanssissa. Tämä on urheilijoille tärkeä asia.

### KÄSKYJÄ HERMOJÄRJESTELMÄLLE

Hoidon aikana terapeutti tekee peukaloita ja etusormia käyttäen pieniä rullaavia liikkeitä eri puolilla kehoa tarkasti määriteltyissä kohdissa. Liikkeet antavat aivoille signaaleja, jotka käynnistävät kehon omat paranemismekanismit. Samalla hoito vapauttaa ja tasapainottaa kehon energioita.

Bowenin teho perustuu siihen, että kehossa kulkee jatkuvasti miljoonia aistisignaaleja ihon ja keskushermoston välillä, vaikka emme sitä tiedostakaan. Bowen-liike keskeyttää tämän signaalivirran hetkeksi,



Bowen-terapialla voidaan hoitaa onnistuneesti erilaisia olkapäävaivoja, tenniskyy-närpäätä, hiirikättä, kipeytyneitä lonkkia, polvia ja nilkkoja.

mikä saa aikaan herätteen, jonka perusteella aivojen huomio kohdistuu käsiteltävään alueeseen.

– Hoito etenee siten, että liikkeiden välillä pidetään aina parin minuutin kestoisia taukoja, jotka ovat olennainen osa Bowenia.

– Liikkeen tarkoitus on antaa hermojärjestelmälle käsky lähteä reagoimaan. Taukojen aikana keho reagoi tiettyihin liikkeisiin ja käynnistää korjausprosessin, Hohtokari sanoo.

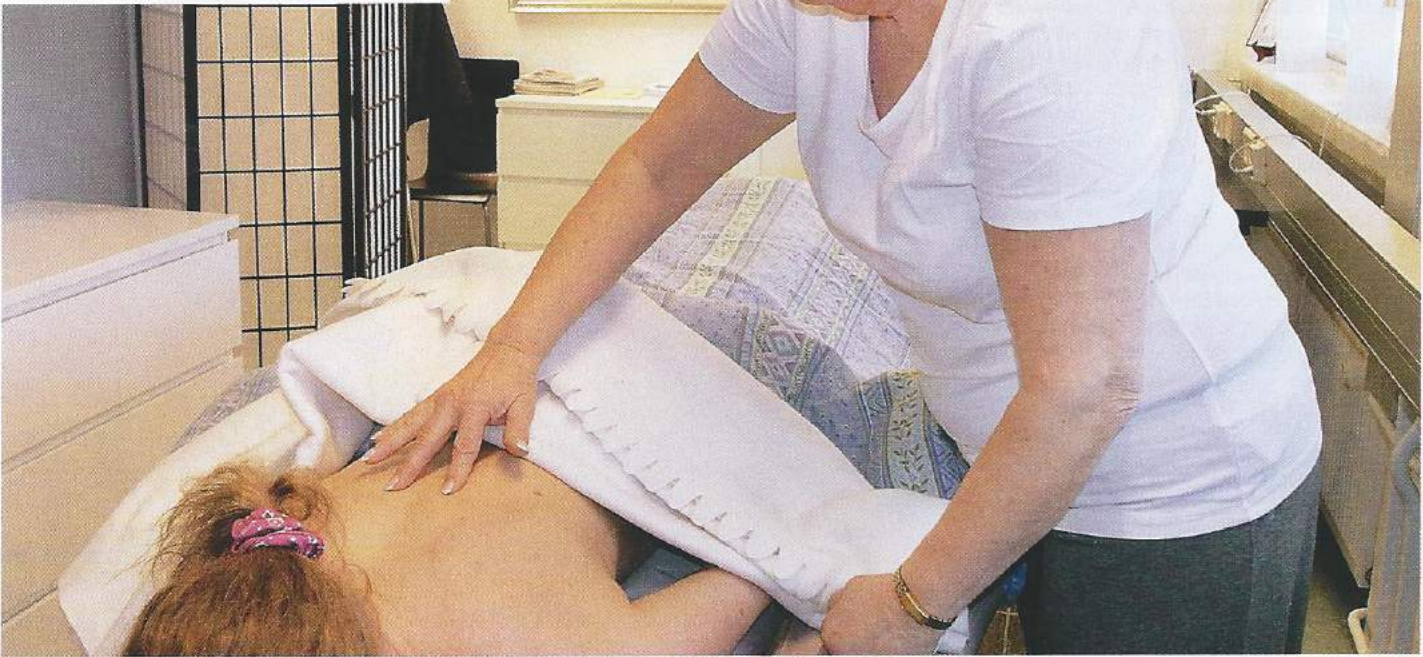
Verrattuna vaikkapa klassiseen hierontaan, Bowen rentouttaa lihaksen syvältä ja hoidettava rentoutuu äärettömän nopeasti. Siinä missä monet hoitomuodot rentouttavat ensin kehon pintaa, Bowenissa rentoutus tulee sisäkautta ulospäin.

Bowen ei perustu akupunktio- tai vyöhyketerapian pisteisiin, eikä myöskään niin kutsuttuihin trigger-pisteisiin.

– Usein nämä kevyet, rullaavat liikkeet tehdään kohdissa, joissa kaksi tai useampia



Verrattuna vaikkapa klassiseen hierontaan, Bowen rentouttaa lihaksen syvältä ja hoidettava rentoutuu äärettömän nopeasti. Siinä missä monet hoitomuodot rentouttavat ensin kehon pintaa, Bowenissa rentoutus tulee sisäkautta ulospäin.



lihaskerroksia risteää, mutta tästäkin on useita poikkeuksia.

#### MUURAHAISARMEIJA IHON ALLA

Marit Hohtokari on valmistunut Bowen-terapeutiksi joulukuussa 2011. Hän kuuli ensimmäisen kerran tästä tuolloin Suomessa vielä tuntemattomasta holistisesta hoitomuodosta saman vuoden helmikuussa.

– Olimme Pietarissa rakentamassa Luovien alojen Suomi-asema -vientinäyttelyä. Kollegani oli stressissä ja migreenikohtauksen kourissa. Mukana oli myös kuvataiteilija, jonka kuulin sanovan, että nyt pitäisi saada Bowenia, Hohtokari muistelee.

– Niinpä hän antoi migreenistä kärsineelle kollegalle Bowen-hoidon. Kun päänsärky helpotti, kiinnostuin kovasti hoitomuodosta.

Kun Hohtokari palasi Suomeen, tänne oli juuri sopivasti saapumassa englantilainen Bowen-opettaja Susan Hagan, joka piti tuolloin ensimmäiselle suomalaisryhmälle Bowen-kurssia. Hohtokari pääsi itse kokeilemaan, miltä hoito tuntui.

– Heti hoidon jälkeen olin hirmu pettynyt. Ajattelin, että näinkö pientä se olikin ja näinkö vähän se tuntuu. Ei mennyt kuitenkaan kauaa, kun ihon sisäinen maailma alkoi elämyä, Hohtokari muistelee.

– Tunsin sisälläni erilaisia ”lirahduksia”

– Tunsin sisälläni erilaisia ”lirahduksia” ja ”lorahduksia” ja pieniä sähköiskuja. Ihan kuin muurahaislauma olisi vilistänyt ihon alla.

ja ”lorahduksia” ja pieniä sähköiskuja. Ihan kuin muurahaislauma olisi vilistänyt ihon alla. Vakuutuin siitä, että jotakin tässä täytyi olla ja päätin ottaa selvää, mitä se oli.

Hohtokari ilmoittautui seuraavalle Bowen-kurssille. Kesällä 2011 hän kävi alkeiskurssin, mikä johti lopulta joulukuussa 2011 näyttötutkinnon suorittamiseen.

– Sillä tiellä ollaan edelleen, enkä ole hetkeäkään katunut sitä, että luontainen uteliaisuuteni johti minut oppiin ja yhdeksi hoitomuodon Suomen uranuurtajista. Bowen on myös terapeutille hyvin palkitseva hoitomuoto, sillä siinä tulokset näkyvät niin nopeasti.

– On hienoa, että olemme voineet tuoda myös Suomeen tämän tehokkaan ja maailmalla hyvin tunnetun hoitomuodon, Marit Hohtokari iloitsee. \*