

# Min första klient blev bra – då förstod jag att det funkade!



**Gordana var nyfiken men lite skeptisk till bowenterapi. – Det är bara mjuka rörelser, sa läraren. Och jag tänkte: Vilken idiot jag är som gick på detta! Men jag hade ju betalat så jag stannade hela kursen.**

**G**ordana Jelonjic blev intresserad när hon läste en tidningsartikel om bowenterapi för två år sedan.

– Jag hade svårt att tro att det fungerade men ringde ändå och pratade med läraren som höll i utbildningen. Hon skickade en massa papper och jag bestämde mig för att testa, fastän jag tvivlade.

Första dagen på grundkursen fick eleverna lära sig hur man rullar över och stimulerar musklerna med mjuka rörelser, och öva på det. Gordana frågade när det skulle bli hårdare tag.

– Det är bara så här mjuka rörelser, sa läraren. Och jag tänkte: Vilken idiot jag är som gick på detta! Men jag hade ju betalat så jag stannade hela kursen.

Efter ett par minuter fick Gordana prova att stiga upp och promenera i korridoren. Hade hon fortfarande ont?

– Nej, inte när jag gick och inte när jag satt. Inte när jag la mig på britsen heller. Det kommer säkert tillbaka, trodde jag, men det hände inte.

Väl hemma i Ronneby började Gordana testa sina nyvunna kunskaper.

Första klienten var en kvinna som hade ont i axeln.

– Jag gjorde det som jag lärt mig. Sedan frågade jag: Kan du lyfta armen? ”Jaa, det kan jag. Underbart!” sa hon.

Dagen efter ringde Gordana kvinnan och frågade hur det var med henne. Och hon hade inte blivit sämre.

– Då började jag tro på det här!

En äldre herre, 93 år, klagade på svåra smärtor i låren. Han hade så ont att han bara kunde gå ett trappsteg i taget när han kom till kliniken.

Tre dagar efter behandlingen kom han tillbaka och sa till Gordana: ”Du, kvinna!”

– Jag blev nästan rädd, för han är ganska stor. ”Du är en mirakelkvinna. Jag har inte ont i benen längre.” Sedan hoppade han som en ung kille, berättar hon skratande.

Nu har Gordana byggt på sina kunskaper med vidareutbildningar och behandlar klienter med en rad olika problem.

Några av de vanligaste är astma, fibromyalgi, ryggbesvär, mensproblem och foglossning.

– När man rullar över musklerna skapas subtila vibrationer i kroppen och det pågår i tre dagar efter behandlingen. Musklerna slappnar av och nerver som kommit i kläm frigörs. Blodcirkulation och syretillförsel förbättras och jag stimulerar lymfsystemet. När man sedan dricker vatten sköljer man ut slaggprodukter ur kroppen. Då händer det mycket i kroppen, många upplever det som en metamorfos.

Både kvinnor och män, yngre och äldre finns bland klienterna.

– Många är nyfikna första gången. När de märker att det hjälper kommer de igen. Några kommer varje månad, bara för att det är skönt.

Gordana påpekar att hon inte behandlar cancerpatienter, och det är känsligt att behandla reumatiker.

– Då måste man vara lätt på handen som en fjäder, och då får man ingen stimulans i muskeln. Jag säger inte att jag kan fixa allt. ■

## BOWENTERAPI – MJUKA RÖRELSE MED STOR EFFEKT

Samma eftermiddag fick hon plötsligt fruktansvärt ont i korsryggen. Eleverna övade på varandra så det berodde säkert på något som hänt då.

– Läraren sa genast att hon skulle behandla mig. Och jag tänkte: Upp till bevis. Kan hon hjälpa mig med en sådan smärta, då kan jag hjälpa andra. Hon gjorde några små grepp, sedan gick hon därifrån. Herregud, tänkte jag.

### LÄTTA GREPP GER LINDRING

• Bowenterapi eller bowenteknik är en mjuk kroppsterapi som utvecklades av australiensaren Thomas Bowen i mitten av 1900-talet. Behandlingen är vanlig i Australien, Nya Zeeland och England. På 1980-talet började metoden spridas över världen, bland annat till Sverige.

• Terapeuten stimulerar med tummar eller fingrar specifika punkter på kroppen. Det sker genom mjuka, rullande grepp över främst muskler och sensorer.

• Terapin stimulerar lymf- och blodcirkulationen, skapar avslappning och stimulerar utrensningsorganen, med tex ökad urinmängd, fler tarmtömningar och ökad svettning.

• En behandling tar 45–60 minuter och för att kroppen ska svara bra på terapin är 4 till 10 dagars mellanrum bäst.

• Bowenterapeuter finns på många orter i Sverige.

Läs mer på: [www.bowenterapi.com](http://www.bowenterapi.com)

Bowenterapi är mjuka, rullande grepp över muskler och sensorer.