



Voor wie is Body Stress Release?

BSR is voor iedereen. Iedereen is onderworpen aan fysieke en mentale spanningen en kan daardoor worden overbelast. De hierdoor vastgezette spierspanningen (body stress) belemmert het optimaal functioneren van elk lichaam op een andere manier. Enkele voorbeelden waartoe bodystress kan leiden:

- Baby's kunnen door een moeilijke geboorte een pijnlijke nek hebben waardoor ze bijvoorbeeld veel huilen, moeilijk zuigen, groei- of spijsverteringsproblemen hebben.
- Kinderen kunnen als gevolg van een val 'groeipijnen' in de benen voelen of moeite hebben met 'stilzitten' en concentreren.
- Jongeren en werkenden kunnen als gevolg van een verkeerde lichaamshouding vervormingen hebben aan de rug en door spanningen op school of het werk darm-, maag, hoofdpijn, gespannen nek, schouders en RSI klachten hebben.
- Vrouwen kunnen door spanningen in het bekkengebied o.a. menstratieklachten, vruchtbaarheidsproblemen of blaasproblemen hebben.
- Slachtoffers van een val of ongeluk kunnen nek- en schouderklachten, hoofdpijn, pijnlijke of juist gevoelloze armen, elleboog, pols en handen krijgen. Maar ook klachten vanuit de onderrug; hernia, pijnlijke heup-, knie- en enkelgewrichten.
- Fanatieke sporters kunnen tijdens het hardlopen krampen in de beenspieren, pijnlijke rug of liezen ervaren. Daarnaast kan men een beperkte bewegingsvrijheid en pijnlijke schouders tijdens het werpen of slaan ervaren. Ook herstel tijdens en na het sporten kan steeds moeizamer gaan.
- Langdurig zieken kunnen door de emotionele spanning als gevolg van het ziek zijn, het lichaam extra belasten.
- Ouderen kunnen beperkte flexibiliteit ervaren, waardoor de zelfstandigheid (aankleden etc.) in grotere mate beperkt wordt dan wanneer het lichaam vrij is van vastgezette spierspanningen.

Praktijk voor Body Stress Release

Annette Vermeulen en Caroline aan de Stegge

Ossenmarkt 42a
1381 LX Weesp

0294 – 484 585

info@stressvrijlichaam.nl
www.stressvrijlichaam.nl

Lid van de BSR associatie Nederland.
www.bodystressrelease.nl

Body Stress Release

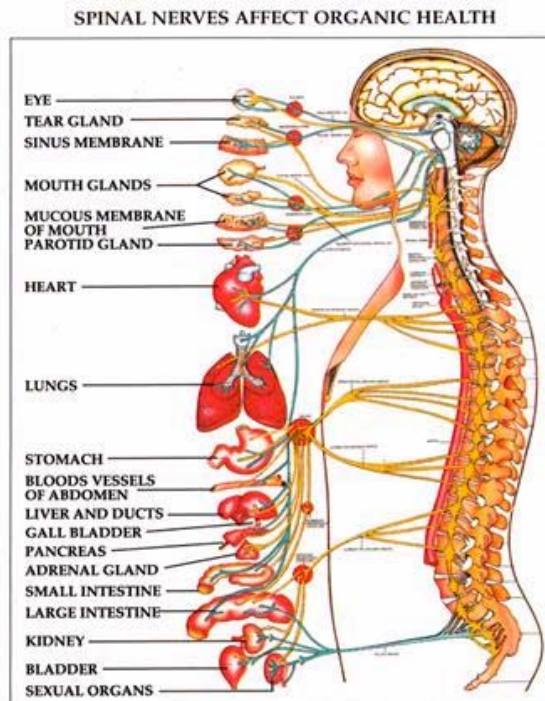
Lage rugklachten
Huilbaby
Uitstralingspijn
Menstratieklachten
Nek-/schouderpijn
Maag-/darmklachten
Stijve gewrichten
Spierverkramping
Hoofdpijn/migraine
Pijn in armen en benen
Bekkenklachten
Slapeloosheid
Groeipijn
Hormonale klachten
Emotionele klachten
Koude handen en voeten
Krachtverlies / Verdooving

Wat is Body Stress Release (BSR) ?

Body Stress Release is een gezondheidstechniek die uw lichaam in staat stelt beter te functioneren door uw lichaam vrij te maken (=release) van *vastgezette spierspanningen* (=body stress).

We worden dagelijks onderworpen aan diverse bronnen van spanning. Een zekere mate van spanning is noodzakelijk: Mentaal hebben we behoefte aan uitdagingen voor persoonlijke ontwikkeling en vooruitgang. Maar ook fysiek is het noodzakelijk het lichaam te bewegen en in te spannen om gezond te blijven.

Als uw lichaam wordt blootgesteld aan te veel spanning (overbelasting), dan wordt deze vastgezet in de spieren: Uit zelfbescherming 'wapent' het lichaam zich dan tegen meer belasting.



Het zenuwstelsel verzorgt de communicatie tussen hersenen/ruggenmerg en alle lichaamsdelen waaronder de organen.

De gevolgen van body stress

Vastgezette spierspanningen, oftewel body stress, onderdrukken het zenuwstelsel. Hierdoor verstoort het 'aansturen' of 'waarnemen' vanuit de hersenen van betreffende lichaamsfuncties. Verstoring van het zenuwstelsel kan elke lichaamsfunctie negatief beïnvloeden en zo allerlei klachten veroorzaken.

Vastgezette spierspanning kan stijfheid van en pijn in de gewrichten veroorzaken en gevoelloosheid in armen en benen. Ook hyperactiviteit (krampen) of onderactiviteit (verslappening) van spieren kunnen het gevolg zijn van een door body stress onderdrukte zenuw elders in het lichaam. In het uiterste geval kan het leiden tot vervorming van de lichaamshouding.

Iemand die last heeft van body stress kan zich heel gespannen en vermoeid voelen. Levensenergie en enthousiasme ontbreken. Emotionele instabiliteit, slapeloosheid, ademhalingsproblemen en verstoring van de stofwisseling en spijsvertering kunnen het gevolg zijn.

Als de spierspanning in uw lichaam blijft opgeslagen, verlaagt dit de efficiëntie van uw lichaam: Uw lichaam herstelt minder snel van grote mentale of fysieke inspanningen en ziekte. Op den duur is uw lichaam steeds minder in staat om zelfs aan de dagelijkse belastingen het hoofd te bieden. Op deze manier raakt u verder verwijderd van een optimale gezondheid.

De oorzaken van body stress

We kunnen ons lichaam *fysiek overbelasten* door te weinig rust te nemen na zwaar lichamelijk werk of sport, het doen van ongeschikte en/of repeterende bewegingen, verkeerde (zit)houding, zwangerschap of langdurig ziekbed. Daarnaast kan ons lichaam acuut fysiek worden overbelast door o.a.: verkeersongeluk, ernstig vallen, vertillen, blessures of operaties.

We kunnen te maken hebben met plotselinge, heftige emoties, zoals boosheid, verlies van een dierbare of shock. Of we ondergaan geleidelijke vormen van mentale spanning, zoals angst voor de toekomst, depressie, wrok, financiële zorgen, concurrentie op het werk, verstoorde relaties. Deze vormen van *emotionele overbelasting* uiteten zich ook op een fysieke manier in ons lichaam in de vorm van body stress.

Zodra ons lichaam in aanraking komt met een schadelijke stof, zal het zich hiertegen beschermen door o.a. het aanspannen van spieren. Bij veelvuldige en langdurige *chemische overbelasting* via ons spijsverteringskanaal, onze luchtwegen of door contact met onze huid, kan deze beschermende reflex zich omzetten in body stress.

De Body Stress Release techniek

BSR richt zich op vastgezette spierspanningen en gaat er vanuit dat ons lichaam één geheel is dat van nature in staat is het hoofd te bieden aan belasting van buiten af. BSR richt zich als zodanig niet op een ziekte of lichamelijk probleem, maar op het verbeteren van het zelf herstellend vermogen van uw lichaam. BSR is daardoor een complementaire gezondheidstechniek die goed samen kan gaan met medisch en/of psychotherapeutisch handelen.

De techniek is mild en precies, zo dat het lichaam niet wordt geïrriteerd en aanspanning van spieren wordt vermeden: Het doel is tenslotte vastgezette spierspanningen vrij te maken. De BSR-practitioner kan precies de plaats en richting van body stress localiseren door gebruik te maken van de neuromusculaire reacties van het lichaam op lichte handmatige testdrukken. Na de tests stimuleert de BSR-practitioner het lichaam om de spanning los te laten door het uitvoeren van lichte handmatige impulsen. Tijdens de behandeling blijft de cliënt volledig gekleed.

Aantal behandelingen

BSR zet een proces in gang waarbij uw lichaam spierspanningen loslaat, zodat het kan herstellen van de overbelasting. Dit loslaten en herstellen wordt door de BSR-practitioner gedurende meerdere behandelingen gefaciliteerd. Het proces wordt opgestart met drie behandelingen in een bewezen effectieve opeenvolging van 1^{ste}, 4^{de} en 11^{de} dag. De noodzaak voor vervolgbehandelingen en frequentie van onderhoudsbehandelingen is per individu verschillend. Dit is o.a. afhankelijk van:

- de mate van dagelijkse belasting,
- de mate waarin houdings- en bewegingsadviezen van de BSR-practitioner worden opgevolgd en
- de persoonlijke doelstelling ten aanzien van de eigen gezondheid en functioneren van het lichaam.