



In deze nieuwsbrief:

- Groeipijnen bij kinderen
- Migraine-aanvallen gestopt
- In de herhaling: body stress ontmaskerd
- BSR-artikelen
- Het BSR proces van een collega-practitioner
- Opmerkelijke uitspraken van klanten
- Adviezen
- Persoonlijk



ATTENTIE:

Op de A2 Den Bosch richting Amsterdam, is de afslag Maarssen gewijzigd. Let goed op de borden, want de afslag komt eerder dan verwacht!

Body stress bij kinderen: groeipijnen.

De BSR theorie gaat er van uit dat groeien geen pijn hoeft te doen.

Waarom heeft het ene kind wel 'groeipijn' en het andere niet?

Body stress kan vanaf de geboorte aanwezig zijn.

Een keizersnede, vacuümpomp of verlostang kan hieraan hebben bijgedragen.

Wanneer deze body stress niet oplost kan het in het latere leven tot problemen leiden. Bij kinderen bijvoorbeeld in de vorm van groeipijnen.

Een van de kinderen die ik in mijn praktijk mocht ontvangen, huilde 's nachts vaak en klaagde dan over 'dunne beentjes'.

Ja, hoe leg je als driejarige uit wat je precies voelt?

Hier waren slechts enkele sessies nodig om het lichaam te laten herstellen. En dat is nu het mooie van met baby's en kinderen werken: vaak is er snel resultaat.

Soms hebben volwassenen het geluk snel van het problemen verlost te zijn, maar regelmatig heeft het meer tijd nodig. Kinderen daarentegen hebben geen jarenlange stress opgebouwd waardoor het proces van vrijkomen van spanning veel sneller verloopt.

Migraine-aanvallen stoppen maanden na laatste BSR-sessie

Bij terugkomst van de BSR-conferentie en workshop in Zuid Afrika dit jaar, vond ik bij thuiskomst een kaartje van een cliënte.

Zij leed al jaren aan migraine-aanvallen. Na diverse sessies had zij vijf maanden eerder de laatste BSR-behandeling ondergaan. Ze stopte met BSR omdat de hoofdpijnen niet verdwenen.

Nu, vijf maanden later dus, schreef zij dat zij enkele weken na de laatste sessie haar laatste migraine-aanval had gehad.

Hoewel we in het begin van het BSR-proces duidelijk maken dat herstel soms lang kan duren, verdwijnt het vertrouwen af en toe bij cliënten als er geen snel resultaat merkbaar is.

Maar stoppen met BSR betekent niet dat het lichaam stopt met het zelfherstellend proces.

Het lichaam heeft impulsen gekregen om spanning los te laten en gaat daar mee door.

Beter is het echter om door te gaan met de releases tot de vastgezette spanning uit alle spier- en bindweefsel-lagen is verdwenen. Na volledig herstel adviseren wij om met een bepaalde regelmaat voor 'onderhoud' te komen om nieuwe body stress te voorkomen.

In de herhaling: body stress ontmaskerd

In de vorige nieuwsbrief schreef ik erover en voor de nieuwe lezers vertel ik het graag nog een keer.

'Vergeten' pijn kan tijdens het BSR-proces opnieuw de kop opsteken.

Wanneer er ergens in het lichaam een trauma ontstaat, door een ongeluk, een langdurig verkeerde houding of emotionele/mentale stress kan het lichaam dit gebied 'spalken' om het te beschermen. Dit spalken gebeurt door het vastzetten van spier- en ander weefsel in dat gebied. Hierdoor kan de pijn verdwijnen omdat de zenuwen geen impulsen meer doorgeven. Vergelijk het met een vinger tussen de deur hebben. Je voelt dat er een beklemming is, maar het doet geen pijn, **TOTDAT** de deur opengaat, dan komt de pijn in alle hevigheid. De communicatie tussen de zenuwen komt op gang.

Zit er een blokkade (body stress) dan zal dit gebied niet herstellen zolang de communicatie tussen de zenuwen verstoord is en de hersenen geen seintje ontvangen dat er iets mis is. Met BSR wordt spanning vrijgemaakt met als gevolg dat communicatie tussen de zenuwen herstelt en de 'zere plek' weer in beeld komt. In BSR termen heet dit *unmasking* oftewel ontmaskeren. Vanaf dit moment kan het lichaam aan de slag om te gaan herstellen. Wanneer mensen tijdens het BSR-proces vertellen over deze teruggekeerde pijn worden wij als practitioners enthousiast! Het lijkt geen aardige reactie, maar de achterliggende gedachte is: *Feeling means healing*.

Adviezen



volg de adviezen op die tijdens de sessies worden aangereikt: denk vooral aan de buikspieroefening, de juiste manier van bukken en de juiste manier van zitten



wees geduldig en hou het BSR-proces vol

BSR artikelen

Dit jaar heeft er een uitgebreid artikel gestaan in het AD. Hierin werd Trienke Wiersma geïnterviewd.



Het BSR-proces van een collega practitioner Dit keer Trienke Wiersma, werkzaam in Zoetermeer

Elke dag de mooiste van het jaar

Ik heb een veelbewogen leven achter de rug, waarin ik altijd last had van hoofdpijn. Dat was niet prettig, maar het heeft mij gebracht waar ik nu ben: ik heb een fantastische baan waarin ik mensen van de pijn afhelp. De hoofdpijnen begonnen vanaf mijn zestiende. De aanvallen kwamen steeds vaker en werden sterker. Na dertien jaar huwelijk scheidde ik van mijn man en probeerde ik mijn leven met drie kinderen weer op de rails te krijgen. Ik kreeg een baan als leerkracht bij een vrije school en jaren later kwam ik terecht op een school voor moeilijke opvoedbare kinderen. Er waren dagen dat ik scheel keek van de druk in mijn hoofd en al die jaren deed ik van alles om van mijn hoofdpijnen af te komen. Tevergeefs. Uiteindelijk besloot ik mijn leven om te gooien. Misschien had ik het gewoon te druk, dacht ik. Ik diende mijn ontslag in en startte een vertelatelier. Dit werk was rustiger en ik genoot ervan. Maar de hoofdpijnen bleven. Toen hoorde ik over Body Stress Release. Ondanks mijn twijfels startte ik met de behandelingen en zes maanden later was ik definitief van mijn hoofdpijnen af. Mijn rug werd sterker en de vermoeidheid verdween. Daarom besloot ik zelf de opleiding tot Body Stress Release practitioner te volgen. Als ik van mijn pijn kon afkomen, moest de rest van Nederland dat ook kunnen! Eerder had ik zo'n opleiding niet aangekund vanwege de pijn. En nu? Fluitend! Inmiddels heb ik een bloeiende Body Stress Release praktijk. Dankzij mijn ervaring weet ik precies wat mensen doormaken en ben ik blij dat ik met deze zachte techniek kan helpen. Van een dankbare cliënt kreeg ik de volgende uitspraak cadeau: "gezondheid is datgene wat je het gevoel geeft dat elke dag de mooiste dag van het jaar is". Nu ik al zes jaar pijnvrij leef, kan ik me daar helemaal in vinden.

Trienke Wiersma, Zoetermeer



Aan- of afmeldingen nieuwsbrief of wilt u de vorige nieuwsbrief ontvangen? Mail naar debsrpraktijk@hotmail.com

Opmerkelijke uitspraken van klanten

- "Na de eerste release zei ik tegen mijn vrouw: ik weet niet wat ik ervan denken moet, ze gaf alleen wat kleine duwtjes. Ik kan me niet voorstellen dat dat iets doet. Tot de volgende dag: ik had overal spierpijn en een van de klachten waar ik mee tobde is al bijna verdwenen."
- "Bij de vijfde keer dacht ik: ik stop. Nu ben ik blij dat ik ben doorgegaan."
- "Ik ben mijn lichaam meer gaan respecteren."
- "Het viel mijn man op dat mijn rug rechter is. Ik heb het zelf ook gemerkt."
- Dochter van een cliënte: "ik betaal wel een sessie. Fijn zo'n relaxte moeder."
- "Ik wil je iets laten zien: ik kan weer hurken."
- "Niet meer dat moedeloze gevoel. Ik geniet!"
- "Geen klachten meer na BSR. Ik kom nu alleen nog omdat ik het lekker vind."

Volwassenen vraag ik altijd uitgebreid naar klachten. De meest belangrijke klacht staat bovenaan het lijstje: het 'meest belangrijke punt'. Hoewel de grootste klacht niet altijd als eerste oplost is het vaak bemoedigend te weten dat andere klachten wel afnemen of verdwijnen. De wetenschap dat dat gebeurt geeft de mensen vertrouwen dat ook het meest belangrijke punt uiteindelijk zal verbeteren.

Persoonlijk:

- o Op 26 juni jl. vond het examen plaats van de medische basisopleiding. Ik ben heel blij met het resultaat: geslaagd.
- o Wilt u uw practitioner eens in een andere rol zien? Kijk dan op maandag 7 september om 19.00 uur naar Nederland 1.

