



## Persoonlijke ervaring met **Body Stress**

Op de jubileumdag van de RSI-vereniging in oktober 2005 liep ik tijdens de pauze over de RSI-informatiebeurs. De vereniging vierde haar tienjarig bestaan en zelf werd ik al ruim zeven jaar geplaagd door RSI-klachten. In de achterliggende jaren had ik de nodige therapieën gevolgd en ik was eigenlijk therapiemoc. Er waren maar weinig behandelingen waar ik baat bij had gehad en sommige daarvan hadden mijn klachten zelfs verergerd.

Op de beurs stond een kraam met informatie over een nieuwe gezondheidstechniek: Body Stress Release. In eerste instantie dacht ik dat het om de zoveelste vorm van alternatieve therapie ging. De meeste alternatieve therapieën vind ik zelf nogal wazig en ongeloofwaardig. Maar zoals het waarschijnlijk de meeste RSI'ers vergaat, blijf ik toch altijd nieuwsgierig naar nieuwe behandelingen. Daarom heb ik bij die kraam het boekje *Body stress release* van Edith Wiersma-Arts gekocht en een folder meegenomen. Ik vond de informatie in het boekje medisch goed onderbouwd en de inhoud sprak mij aan. Het leek mij in ieder geval de moeite waard om te proberen. Hoewel er op dat moment nog niet zoveel *practitioners* in Nederland werkten, bleek één daarvan zich in mijn woonplaats te bevinden. Omdat ik al zoveel verschillende therapieën had gevolgd, waren mijn verwachtingen niet hoog. Ik was dan ook erg verbaasd toen ik na drie of vier sessies merkte dat mijn handen eindelijk weer lekker warm waren. Ik liep al jaren rond met ijskoude

handen en was daar inmiddels zo aan gewend geraakt dat ik niet beter meer wist. Dus toen ik opeens vrijwel permanent warme handen had, was dat best een rare gewaarwording. Voor mij was dit een teken dat de doorbloeding naar mijn armen sterk verbeterd was.

### **Wat is Body Stress Release?**

Body Stress Release (BSR) is geen therapie of geneeswijze. Het is een techniek die het lichaam helpt om zichzelf te herstellen en op die manier een optimale staat van gezondheid te behouden of te bereiken. Een Body Stress Release practitioner is dan ook geen therapeut, maar iemand die een techniek uitoefent. BSR vervangt ook geen therapie of (para)medische behandeling, maar vult deze aan. De techniek is niet mystiek of geheimzinnig. Ons lichaam is van nature in staat zichzelf te herstellen. Denk bijvoorbeeld maar aan het genezingsproces van een wondje. BSR ondersteunt het lichaam bij dit proces. Wanneer spieren, om wat voor reden dan ook, niet meer in staat zijn om opgebouwde spanning los te laten,

heeft dit een negatieve invloed op het herstelvermogen van het lichaam. De vastgezette spierspanning (body stress) heeft namelijk invloed op het zenuwstelsel. Het zenuwstelsel heeft vele functies, waaronder het besturen van de spieren, de organen, de zintuigen, het spijsverteringskanaal, de hormonen, de warmtehuishouding en het slaap- en waakritme. Wanneer het zenuwstelsel niet meer optimaal functioneert, veroorzaakt dat dus klachten op allerlei gebieden. Een BSR practitioner helpt met zijn/haar techniek het lichaam om de spierspanning los te laten.

### **Wat is body stress?**

Stress is het Engelse woord voor spanning. Het heeft tegenwoordig een negatieve klank, maar eigenlijk is stress een natuurlijke reactie van het lichaam. In bepaalde mate is stress noodzakelijk om te kunnen overleven. Het houdt ons actief en alert. Stress is nodig om bepaalde prestaties te leveren en gaat vaak gepaard met een gevoel van uitdaging. Zodra de prestatie is geleverd, volgt ontspanning, waardoor weer geestelijke en lichamelijke reserves kunnen worden opgebouwd voor de volgende uitdaging. Wanneer de stress echter teveel wordt, slaat het lichaam deze op als spierspanning om het lichaam te beschermen. Dit gebeurt via het autonome zenuwstelsel, wat betekent dat je hier zelf geen invloed op hebt. Als gevolg hiervan kunnen allerlei lichamelijke klachten ontstaan. Je lichaam geeft hiermee aan dat het rust nodig heeft om de stress te verwerken.



Aan de voeten kan de practitioner zien op welke plek in het lichaam spierspanning is opgeslagen.

# Release

## Informatie

Als je meer informatie over deze techniek wilt hebben, kun je kijken op [www.bodystressrelease.nl](http://www.bodystressrelease.nl). Hier vind je ook adressen van practitioners in Nederland. Het boekje *Body stress release* van Edith Wiersma-Arts geeft duidelijke informatie en kost bij Bol.com maar 6,00 euro. Uitgebreidere informatie vind je in het Basisboek *Body Stress Release* van Gail Meggersee. Zij en haar man hebben deze techniek ontwikkeld. Dit boek is voor 18,90 euro verkrijgbaar bij Bol.com. Op YouTube kun je verschillende filmpjes vinden waarop de techniek wordt uitgelegd.

Er zijn verschillende vormen van stress:

- **Fysieke stress**, die wordt veroorzaakt door een plotselinge overbelasting (bijvoorbeeld een val of een ongeluk) of door een geleidelijk opgebouwde overbelasting (te lang te zwaar werk doen of het maken van langdurig verkeerde en eenzijdige bewegingen). Fysieke stress leidt vaak tot klachten aan het bewegingsapparaat.
- **Emotionele stress**, die wordt veroorzaakt door emotionele of mentale overbelasting (bijvoorbeeld emotionele klappen of langdurige zorgen). Deze stress uit zich vaak in een verkrampde houding en maag-, darm- en hartklachten.
- **Chemische stress**. Chemische verontreiniging kan je lichaam binnenkomen via je eten of medicijnen, door inademing, via contact met de huid, injecties of straling. Deze stress uit zich vooral in hevige hoofdpijn en pijn in de nek.

### Hoe werkt Body Stress Release?

Het eerste consult begint met een intakegesprek, waarbij de practitioner vragen stelt over onder andere je klachten en ongevallen en operaties in het verleden. Ook krijg je uitleg over hoe de techniek werkt. Je gaat vervolgens op een speciaal voor BSR ontworpen bank liggen; eerst op je buik en tijdens het tweede deel van de sessie op je rug. Eigenlijk ga je tegen de bank aan staan en vervolgens word je langzaam in horizontale positie gekanteld. Zodoende is het ook voor mensen met rugklachten makkelijk om op de bank te gaan liggen en weer op te staan. Je hoeft je niet uit te kleden. Je lichaam wordt

eerst tot rust gebracht en vervolgens gaat de practitioner de spierspanning in je lichaam meten. Dit doet hij met behulp van het biofeedbackmechanisme van je eigen lichaam. Hij drukt hiervoor zacht in specifieke richtingen op bepaalde plekken tussen je schedel en je stuitje. Op plaatsen waar body stress aanwezig is, veroorzaakt dit een lichte irritatie. Als reactie treedt gedurende een aantal seconden een lichte terugtrekkende reflex op. Deze reflex zorgt via de zenuwen in het ruggenmerg voor een kortdurende verkorting van een van je benen. Een geoefende practitioner ziet deze reactie en weet daardoor precies op welke plek in je lichaam de spierspanning zich bevindt. Vervolgens gaat de practitioner aan het werk om de spierspanning los te maken. Door op de juiste plekken en in de juiste richting te duwen, wordt aan de hersenen een impuls gegeven. Daardoor worden deze gestimuleerd om op die plaats de spierspanning los te laten. Hiervoor is niet veel kracht nodig. Alleen voor de diepere spierlagen in de onderrug wordt als hulpmiddel een houten stokje gebruikt, waarmee meer kracht wordt uitgeoefend. Je lichaam geeft hierbij zelf de grens aan. In gebieden waar veel spanning aanwezig is, kan een release wel even wat gevoelig of pijnlijk zijn, maar de techniek is over het algemeen heel zacht. De meeste releases worden uitgevoerd op je rug, maar ook aan de voorzijde van je lichaam vinden releases plaats, bijvoorbeeld van het middenrif. Na de release wordt de behandelafel weer rustig in verticale richting gekan-

teld, zodat je weer makkelijk op kunt staan en bij kunt komen. De eerste afspraken worden altijd op dag 1, 4 en 11 gemaakt. Vervolgafspraken zijn afhankelijk van de snelheid waarmee je lichaam de spierspanning loslaat. Dit kan per cliënt erg verschillen.

### Werk het?

Omdat ik na een paar behandelingen opeens weer permanent warme handen had, ben ik er zelf van overtuigd dat de techniek werkt. Helaas heb ik daarna geen verdere spectaculaire verbetering meer gehad, maar dat kan liggen aan het feit dat we aan het dweilen zijn met de kraan open. Ik werk al anderhalf jaar lang 32 uur per week in een voor mijn armen behoorlijk belastende functie. Mijn armen worden hierdoor constant overbelast en het verbaast mij nog steeds dat ik dit werk al zo lang vol kan houden. Ik ben ervan overtuigd dat dit te danken is aan de ondersteuning van de Body Stress Release. Dit is mijn zesde re-integratie. Alle eerdere pogingen zijn vanwege mijn pijnklachten mislukt. Hoewel mijn klachten vrijwel altijd aanwezig zijn, blijft dat nu op een niveau waarop ik mijn werk vol kan houden. Het is jammer dat mijn zorgverzekeraar de kosten nog steeds niet vergoedt, maar volgens mijn BSR practitioner zijn er steeds meer zorgverzekeraars die dat wel (gedeeltelijk) doen. Het is zeker de moeite waard om hierover navraag te doen bij je eigen zorgverzekeraar.

Tekst: Jantine van der Tang  
Foto's: Ilona van der Tang