



In deze nieuwsbrief:

- Beenlengteverschil
- Emotionele ontlasting
- Sport
- Adviezen
- Het BSR proces van een collega-practitioner
- Opmerkelijke uitspraken van klanten
- Aanpassing tarieven
- Persoonlijk: - Joe Dispenza over stress
- dagje uit met collega's

*Prachtige
feestdagen
en een
stralend
nieuwjaar!*

ATTENTIE:

Per 1 januari 2010 vindt een aanpassing van de tarieven plaats. Zie verder in deze nieuwsbrief.

Beenlengteverschil

Soms vertelt een cliënt dat hij/zij klachten heeft omdat 'het ene been langer is dan het andere'.

Tijdens onze opleiding vertelden

Ewald en Gail Meggersee dat, wanneer benen worden nagemeten, de lengte meestal praktisch gelijk is. Waar dat lengteverschil dan wel vandaan komt? Uit de rug. Wanneer aan een zijde van de rug meer spierspanning aanwezig is dan aan de andere zijde wordt het bekken als het ware eenzijdig 'opgetrokken'. Hierdoor lijkt één been korter te zijn.

Wanneer door middel van BSR deze extra spanning oplost verdwijnt ook het zogenaamde 'lengteverschil'.

Emotionele ontlasting

Laatst schreef een cliënte me dat ze erg emotioneel en boos was geweest na een release. Of dit met BSR te maken kon hebben.

Het antwoord is "ja, dat kan". Als wij zeggen dat 'oud zeer' aan de oppervlakte kan komen, kan dat op lichamelijk gebied zijn, maar ook op emotioneel vlak.

Lichaam en geest werken samen en hebben samen een geheugen.

Ervaring heeft mij geleerd dat dit oude zeer, net zoals lichamelijk oud zeer, aan de oppervlakte komt om daarna op te lossen.

Sport

Op zich is sport niet schadelijk, ware het niet dat veel sportbeoefening doorslaat in overbelasting. Een lichaam dat vrij is van body stress kan allerlei sporten beoefenen zonder problemen, maar een lichaam dat zich al schrap heeft gezet ervaart stevig sporten snel als overbelasting. Hierdoor zal het nog meer in een beschermende staat gaan door nog meer body stress te creëren.

Bij hardlopen leidt iedere stap tot een schok die zorgt voor een korte samendrukking van de wervels, waardoor de tussenwervelschijven een opdonder krijgen.

Dat kan een lichaam wel verwerken als dat zo af en toe gebeurt, maar structureel hardlopen is op den duur fnuikend voor de tussenwervelschijf. Dat weet het lichaam ook en zal trachten de tussenwervelschijven voor (verdere) schade te beschermen door de boel gewoon vast te gaan zetten. Heb je al rugproblemen, dan is hardlopen niet de manier om dat probleem op te lossen.

In feite hebben alle sporten die met slag en stoten, met korte heftige bewegingen, draaibewegingen, een langdurig onnatuurlijke houding enz. dat element van body stress-opbouw.

Waarom wij deze sporten afraden heeft te maken met het feit, dat het lichaam van iedere cliënt die onze praktijk binnenkomt zich al in de beschermende staat bevindt. Het lichaam is bereid body stress los te laten indien er geen redenen zijn om die nog langer in stand te houden of nieuwe bescherming op te bouwen.

Het doen van oefeningen en sporten kan daarom een ernstige belemmering zijn om tot genezing te komen. Als iemand toch wil hardlopen, adviseren wij dat men dat doet op een mini-trampoline. Die manier van hardlopen heeft niet dat schokkende effect op de tussenwervelschijven. Daarnaast geeft de verende beweging een intense massage van het hele lichaam en zo wordt ook de lymfestroom geactiveerd. Het lymfesysteem is onze 'riolering'.

Gezonde beweging is alle beweging, waarbij het lichaam zo weinig mogelijk **overbelast** wordt. Wandelen, fietsen (recht op een normale fiets) en zwemmen zijn, mits op normale wijze beoefend, het minst belastend.

Een Amerikaans onderzoek door neurologen, orthopeden en chiropractors heeft aangetoond dat per dag een kwartier wandelen, naast de dagelijkse lichaamsbeweging die je hebt door je normale bezigheden, voldoende is om een goede conditie te behouden. Al het andere wordt door hen als overbodig en onnodig belastend beschouwd.

Bron: collega BSR practitioner Koos van Ravesteijn 2008

Adviezen



heren: bij het zitten met een portemonnee in de kontzak kan het bekken scheef komen te staan en dit kan tot body stress leiden.



dames: bij het dragen van een schouder tas wordt één schouder in meer of mindere mate opgetrokken en wordt het lichaam eenzijdig zwaarder belast. Ook dit kan leiden tot body stress. Draag de tas daarom liever onder de arm of kruiselings.

Het BSR-proces van een collega practitioner Dit keer Irma de Vries, werkzaam in Almere en in Laren

"In maart 2005 kwam ik in contact met Body Stress Release. Op dat moment was ik herstellende van mijn tweede nekhernia.

Na enkele behandelingen waren de reacties vrij heftig en ik dacht dat er sprake was van een derde nekhernia. Gelukkig kon mijn practitioner Caroline me geruststellen; het was geen derde nekhernia, maar het genezingsproces was op gang gekomen. Dit verloopt voor iedereen anders, maar voor mij was het behoorlijk heftig.

Na enkele weken begon ik me beter te voelen. Het was erg belangrijk voor mij dat ik steeds beter begreep hoe BSR werkt, zodat duidelijk werd waarom mijn lichaam reageerde zoals het reageerde. Tijdens die weken kwam de vastgezette spierspanning in mijn nek los. Zenuwbanen in de nek, die door deze spierspanning waren onderdrukt, gingen beter functioneren waardoor het gevoel in dat gebied terugkwam. In deze meer ontspannen situatie kon het lichaam de aangedane plek genezen, en dat gebeurde dan ook. Niet alleen mijn nek en rug, maar in praktisch mijn hele lichaam was het proces aan de gang.

Ik kreeg opeens pijn op plaatsen van oude blessures, waarvan ik dacht dat ze al maximaal waren genezen, terwijl ik met het restant aan beperking moest leven. Ik heb me enkele maanden intensief laten behandelen en dat wierp zijn vruchten af: er is geen sprake meer van nekhernia's en ik kan weer normaal een tenniswedstrijd spelen zonder vroegtijdig te moeten opgeven vanwege krampen in de benen of pijn in de schouders. Wat heerlijk, geen pijn na inspanning!

Begin november 2005 heb ik me, bij mijzelf, officieel beter gemeld.

Ik bedankte Caroline voor alle goede zorgen en maakte een afspraak voor een check up na enkele maanden. Want dat blijf ik nodig hebben, vond ik zelf. Ik heb namelijk een vrij drukke baan én eis veel van mijzelf als ik aan het sporten ben.



Ik wil u graag nog een klein bijzonder moment vertellen, waaruit blijkt dat een beperking niet als normaal moet worden gezien en dat dit niet als zodanig hoeft te worden geaccepteerd.

Rond mijn 20^e blesseerde ik mijn hamstrings tijdens softbal. Het advies is dan om wekenlang te rusten om te herstellen. Maar ja, je bent jong en je moet een paar dagen later de bekerfinale zaalvoetbal spelen.... Ik ging dus door, met als gevolg dat ik vanaf die tijd, totdat ik met BSR in aanraking kwam, altijd een beperking hield in de hamstrings. Maar daar leer je mee leven, toch?

Tot mijn verbazing ontdekte ik dat er na de BSR sessies geen beperking meer was. Ik kwam daar achter toen ik mijn handen vol had en een lichtknopje op een meter hoogte moest aandrukken. Zonder er bij na te denken deed ik dat met mijn voet. Dat ging probleemloos; ik kon mijn been zomaar optillen, zonder pijn!

Het zijn van die kleine positieve verrassingen waaraan je merkt hoe ver BSR gaat.

Irma de Vries



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

Opmerkelijke uitspraken van klanten

- "Terwijl je met de release bezig bent, voel ik dat het goed is. Er ontstaat van binnen een verbinding."
- "Mijn nek zat vast. Kijk eens hoe ver ik nu kan draaien!"
- "Ik had altijd pijn, nu is dat zoveel minder."
- "Alsof ik alles meer onder controle heb, zonder er moeite voor te hoeven doen."
- Man met ernstige rugklachten: "BSR? Had ik er maar drie jaar eerder van gehoord; dan was me een hoop ellende bespaard gebleven."

Aanpassing tarieven

Met ingang van 1 januari 2010 worden de BSR-tarieven enigszins aangepast.

Volwassenen	€ 47,00
Kinderen tot en met 12 jaar	€ 37,00
Baby's (ongewijzigd)	€ 26,00
Buiten de praktijken	€ 58,00

Persoonlijk:

Dit jaar was ik aanwezig bij een lezing van Joe Dispenza. Hij gaat uit van het principe dat het leven te beïnvloeden is door je manier van denken. Hij legt uit hoe gedachten chemische reacties creëren die je verslaafd houden aan patronen en gevoelens, inclusief die patronen en gedachten die je ongelukkig maken. Wanneer je weet hoe deze slechte gewoonten worden gecreëerd is het mogelijk deze gewoonten niet alleen te stoppen, maar ook om de hersenen te herprogrammeren en te evolueren zodat nieuwe, positieve en nuttige gewoonten ontstaan. Wat mij in de lezing aansprak was een voorbeeld over stress. Vijftien minuten na bejaagd te zijn door een leeuw graast de gazelle alweer rustig. Ook de leeuw rust. Mensen gaan anders om met stress-situaties. Zij houden vast aan het moment van stress door herinnering. En zo houdt men stress vast. Herinnering maakt namelijk dezelfde stoffen aan als op het moment waarop de gebeurtenis plaatsvindt. Als we dit proces niet stopzetten, worden we ziek, aldus Dispenza.

In 'De Helende Reis' gaat Brandon Bays uit van hetzelfde principe. Zij stelt dat het langdurig analyseren van emoties, die ontstaan na een ingrijpende gebeurtenis, de emoties in stand houden en daarmee het lichaam ziek maken.

Ik vind dit opmerkelijke inzichten en deel ze daarom graag.

**"ALS JE WAAGT GROEIT JE
MOED; ALS JE AARZELT
GROEIT JE VREES"**
Mahatma Ghandi

Dagje uit met collega's

Jaarlijks komen wij als collega-practitioners minimaal tweemaal bij elkaar voor een workshop en minimaal tweemaal per jaar voor een vergadering.

Op zondag 13 september jl. hebben we eens een andere bijeenkomst georganiseerd. Na een wandeling in Amelisweerd (Utrecht) waren we vervolgens actief in een kookworkshop in stadion Galgenwaard.

Verfrissend om zo met elkaar bezig te zijn, lekker bij te praten en aansluitend heerlijk te eten!

