



NIEUWSBRIEF DE BSR PRAKTIJK

jaargang 1, nummer 1

In deze nieuwsbrief:

- Body stress bij baby's en kinderen
- BSR-artikelen in tijdschriften
- Body stress ontmaskerd
- Het BSR proces van een collega-practitioner
- Opmerkelijke uitspraken van klanten
- Adviezen

Body stress bij baby's en kinderen

Afgelopen april vond de jaarlijkse conferentie plaats. Vanuit de hele wereld waren practitioners naar Zuid Afrika gekomen om ervaringen uit te wisselen.

Prachtig en ontroerend was het verhaal van een practitioner uit Zuid Afrika die vertelde over een driejarig meisje dat niet normaal kon lopen. Het kindje kon een beetje kruipen en met hulp van beugels aan de benen kon het zich een beetje voortbewegen.

De moeder was cliënt bij een practitioner en vroeg haar om het kindje te testen op body stress. Na de eerste release was er een kleine verbetering zichtbaar en, om een lang verhaal kort te maken, na vier sessies kwam het kindje met een stralende glimlach binnenhuppelen en sloeg de armpjes om de hals van de practitioner.

Net zo'n prachtig voorbeeld hoorde ik van een practitioner in Nederland. Tijdens de workshop die onlangs in Ermelo plaatsvond vertelde zij over een baby dat met het armpje langs het hoofd werd geboren. Het armpje was 'verlamd'. De artsen vertelden de ouders dat ze er van uit moesten gaan dat dit nooit meer goed zou komen. De moeder kende BSR en vroeg haar practitioner of zij iets voor het kind kon betekenen. Hoewel deze niet eerder een dergelijk geval had meegemaakt wilde ze het graag proberen. Immers: de BSR techniek is zo mild dat er geen schade kan worden aangericht.

Er was een voorzichtig optimisme toen er na de eerste release beweging in de vingertjes kwam, en na drie releases was de blijdschap groot: het kindje gebruikte de arm volledig!

Twee voorbeelden van hoe body stress al aanwezig kan zijn vanaf de geboorte.

Dit zijn twee bijzondere voorbeelden en het wil niet zeggen dat body stress bij kinderen altijd op zo'n extreme manier zichtbaar moet zijn.



Vaker gebeurt het dat de tekenen meer subtiel zijn.

Enkele voorbeelden:

- een baby die gaat huilen zodra de beentjes worden opgetild tijdens het verschonen
- een constant huilen
- veel overgeven
- bij iets grotere kinderen kan het zich uiten in zogenaamde groeipijn (groeien hoeft niet pijn te doen)
- minder goede darmwerking (diarree of constipatie)
- problemen met zindelijk worden
- krampen of rusteloosheid en niet kunnen concentreren.

En het mooie van werken met baby's en jonge kinderen is dat er meestal slechts enkele sessies nodig zijn. Zij hebben nog geen jaren de tijd gehad om body stress op te bouwen!

Body stress ontmaskerd

Laatst was er een cliënt die na zo'n zes sessies pijn in de onderrug kreeg.

Bij het begin van het BSR-proces leggen wij uit dat er gevoeligheid of pijn kan (terug)komen.

Wanneer er een trauma in het lichaam 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*.

Het BSR-proces van een collega practitioner Dit keer Sophie Stamper, Vlaams van oorsprong en nu werkzaam in Zweden

Het zou tot mijn 35e duren vooraleer iemand een duidelijke verklaring gaf voor mijn lichamelijke problemen. Na jaren van pijn, vele onderzoeken en bezoeken aan artsen, specialisten, chiropractors, fysiotherapeuten enz. zou BSR kunnen doen waar anderen niet in waren geslaagd: mij inzicht geven in hoe het lichaam spanningen opbouwt; en dat linken aan de gebeurtenissen die in mijn leven Body Stress hadden opgebouwd.

Op mijn 35e, lag ik na mijn 45e rugblokkage in bed. Totaal niet in staat mijn romp te bewegen. Ik kon niet slapen van de pijn, kon me niet draaien zonder mijn heupen te ondersteunen en schreeuwde het uit wanneer mijn darmen begonnen te verkrampen. Ik lag bezweet van de ellende, soms huilend en soms radeloos stil. Op een morgen moest ik zo nodig plassen, maar kon vanwege de pijn het bed niet uit. Iedere kleine beweging, bracht hevige krampen teweeg. Ik dacht die dag dood te gaan. Ik was niet van plan in bed te plassen, dus huilend smeekte ik mijn partner me te ondersteunen van het bed naar het toilet. De uitputting was zo groot dat ik mezelf op het toilet niet kon rechthouden, dus stond mijn partner vóór mij. Hij hield zijn armen onder mijn oksels en mijn hoofd leunde tegen zijn borst. Zittend op dat toilet, kreeg ik de ene kramp in mijn onderlijf na de andere, maar plassen lukte niet. Ik was lijkbleek, het zweet droop neer en zo hebben we een uur daar gezeten en gestaan vooraleer ik een druppeltje kon lossen. Na anderhalf uur had ik geplast. Terug in bed gingen de krampen gewoon door.

Ik had mijn eigen lichaam gedurende de jaren zelf tot dit punt gebracht.

Hoe is het dan begonnen? Ook dit inzicht verkreeg ik door de vragen van de BSR practitioner bij mijn eerste bezoek. Nooit tevoren had iemand mij gevraagd naar gebeurtenissen en ongelukjes vanaf mijn kindertijd.

Op mijn 6e werd ik aangereden door een auto, werd over het autodak gegooid en landde uiteindelijk op het andere rijvak. Een hersenschudding werd geconstateerd, verder niets. Als tiener hield ik van ravotten en sprong ooit van een dak. Ik herrinnerde me een 'knak' helemaal onderaan mijn rug. Tijdens het keurturnen viel ik van de balk met ongelijke leggers. Recht op mijn lage rug en ik herinner me de pijn die ik toen weken heb gevoeld. Röntgenfoto's toonden niets verkeerd, dus we gingen door. Op mijn 19e wilde ik iets van de grond tillen en blokkeerde mijn rug voor het eerst. Ik kon niet rechtop staan zonder me aan iets vast te houden. "Och Sophietje" zou mijn mama zeggen... "Je hebt het ongeluk de genen van je mama te hebben op dat vlak, ik heb zo vaak diezelfde rugblokkages gehad". Dus toen dacht ik... normaal... die blokkages, het zit in de genen. En ik ging verder. Op mijn 20e liet ik nogmaals röntgenfoto's maken, omdat ik toch constante pijn had, maar de arts vertelde me dat er niets aan de hand was. Dus, ik ging verder. Ik kwam professioneel in de fitnessindustrie terecht, waarbij ik het geluk heb gehad een grote internationale carrière op te bouwen. Tijdens al die jaren zou ik drie tot vier 4 rugblokkages per jaar en problemen met mijn knieën krijgen. Ik leed aan hoofdpijn en kreeg naarmate de jaren vorderden steeds meer menstruele klachten met verschrikkelijke krampen. In al die jaren ging ik regelmatig naar de chiropractor, die me na iedere blokkage onmiddellijk 'recht zette', ik werkte met de beste fysiotherapeuten samen, trainde buik- en rugspieren als geen ander en probeerde tal van andere zaken om van mijn problemen af te komen. Specialisten vonden niets vreemds, men noemde het '1 op de 1000 die uitzonderlijke, niet verklaarbare pijnsymptomen heeft'. Ik leerde met mezelf te leven en ging gewoon door.

Vanaf mijn eerste BSR bezoek heb ik geen blokkage meer gehad en ook alle menstruele problemen zijn na regelmatige releases over een periode van vijf maanden verdwenen. Het is nog steeds fantastisch, wonderlijk en toch gewoon logisch.

Vanaf mijn jeugd, had ik lagen spanning opgebouwd. BSR en mijn keuze te rusten om mijn lichaam toe te laten die spanningen los te laten, hebben me een pijnloos lichaam teruggegeven.

Er is hoop met BSR: het lichaam kan en dóet het zelf, als het van de bewoner de ruimte krijgt. Rust, geduld en vertrouwen is wat je nodig hebt.

Ik ben zo enthousiast geworden, dat ik me heb aangemeld voor de opleiding... om alles over deze formidabele techniek te weten te komen. Nu ben ik mijn praktijk gestart in Zweden en kan ik mensen helpen op dezelfde manier als ikzelf ben geholpen. Mijn klanten vinden het fantastisch, zijn erg optimistisch en gemotiveerd. Ik voel me vereerd dit te kunnen doen en zeg: dank je wel BSR!

Sophie Stamper
9 juni 2008
Gävle
Zweden



BSR artikelen

In **Margriet** nr. 23 wordt in de rubriek 'eerlijk gezegd' BSR genoemd in het herstel na een auto-ongeluk.



In 'GezondNu' van mei staat een artikel over hoofdpijn en BSR.

Opmerkelijke uitspraken van klanten

- Na een eerste release: "Ik heb nog pijn, maar sinds een halfjaar sta ik rechtop!"
- "Behalve ruimte in mijn lichaam krijg ik ook ruimte in mijn hoofd"
- "Ik heb in de tuin gewerkt. Niet omdat het móest, maar omdat ik er zin in had"
- "Ik gebruikte 6 pijnstillers per dag; nu heb ik ze niet meer nodig"
- "Voorheen had ik zo'n vijf keer per week zware hoofdpijn. Nu is dat een keer per vijf weken en dan hoef ik zelfs geen aspirientje te nemen"
- "Het is alsof oogkleppen verdwijnen. Ik heb weer zin in het leven"

Adviezen



volg de adviezen die tijdens de sessies worden aangereikt



heb geduld en hou het BSR-proces vol

Aan- en/of afmelden nieuwsbrief: mail naar debsrpraktijk@hotmail.com