

Praktijk Body Stress Release gestart in Maarssenbroek

's Morgens werd ik wakker van het geluid van golven. Mijn appartement lag dan ook aan de Indische oceaan. Het klinkt idyllisch en dat was het dan ook in zekere zin, maar er werd ook hard gewerkt en gestudeerd. Na in Zuid-Afrika een intensieve opleiding tot Body Stress Release Practitioner te hebben gevolgd is Els Mulder onlangs gestart met 'de BSR praktijk'. Body stress is het gevolg van overbelasting die kan zijn opgebouwd door zwaar werk of een verkeerde houding of het is veroorzaakt door een plotseling trauma. Ook emotionele oorzaken kunnen aan body stress ten grondslag liggen, zoals spanningen, zorgen en verdriet. Door body stress worden zenuwbanen onder druk gezet, waardoor de communicatie tussen de hersenen en gebieden waar body stress aanwezig is wordt verstoord en er geen spontaan herstel optreedt. Body Stress Release is een gezondheidstechniek die het lichaam in staat stelt het zelfhelende vermogen optimaal te benutten. De BSR-practitioner voert een aantal tests uit om vastgezette spierspanning te lokaliseren en stimuleert het lichaam vervolgens via drukimpulsen om die spanning los te laten. Cliënten die de BSR praktijken bezoeken komen met diverse klachten. Bijvoorbeeld hoofdpijn, whiplash-, rug- en nekklachten (hernia), pijn, tintelingen of gevoelloosheid in benen, voeten, armen en handen (ook RSI en tenniselleboog), pijnlijke gewrichten, brandend maagzuur- en darmproblemen. Bij kinderen: groeipijnen, problemen met concentratie en zindelijk worden en baby's die zonder aanwijsbare reden voortdurend huilen. Iemand die last heeft van body stress voelt zich vaak gespannen en/of vermoeid. Het lichaam gaat stijver

en strammer aanvoelen. Hierdoor kan levensenergie en enthousiasme ontbreken. Emotionele instabiliteit, slapeloosheid, ademhalingsproblemen en verstoring van de stofwisseling en spijsvertering kunnen het gevolg zijn. Body stress kan zelfs aanwezig zijn zonder dat iemand pijn of stijfheid ervaart. Men heeft dan geleidelijk aan genoeg genomen met minder dan 100% gezondheid. BSR zet een proces in gang van loslaten en herstellen. Dit heeft tijd nodig. Het proces wordt standaard opgestart met drie behandelingen, te weten op de 1e, 4e en 11e dag. De noodzaak voor vervolghandelingen en de frequentie daarvan is per individu verschillend. Als body stress recent is ontstaan zal het proces van loslaten vrij snel plaatsvinden. Wanneer body stress echter gedurende langere tijd - mogelijk al jaren - aanwezig is, zullen meer behandelingen nodig zijn. Cliënten ervaren BSR nogal eens als een wonder, maar dat is het niet. Het is een simpele, maar doeltreffende techniek. Els Mulder: 'Het is geweldig om te zien hoe een cliënt, die eerst nog letterlijk krom liep van de rugpijn en 'uitgedokterd' is, na één behandeling rechtop staat en na enkele vervolghandelingen meldt dat de pijn afneemt. Mooi ook om er getuige van te zijn dat iemand weer begint te stralen.' Voor meer informatie kan men contact opnemen met de BSR praktijk. Op de landelijke website www.bodystressrelease.nl is aanvullende informatie te vinden.

De eigen website www.debsrpraktijk.nl is in de maak. Het adres van de BSR praktijk is Waterstede 89, 3605 ND Maarssenbroek. Telefoon tijdens kantooruren 06-23724715.

