

## COLUMN



JAN MEIJER  
PORTRETTEERT  
WEKELIJKS EEN  
INTERESSANTE  
INWONER UIT  
DE VECHTSTREEK

(Foto: Ingrid Tonnon)

'Onze Vechtstreek'

27-6-00

### ELS MULDER

Haar stralende gezicht geeft onmiskenbaar aan dat ze een blij en tevreden mens is dat goed in haar vel zit. Dat is in het leven van de nu 53 lentes tellende Els Mulder wel eens anders geweest. Geboren in Utrecht en sinds haar twintigste woonachtig in Maarssen, werkte ze als directiesecretaresse. Sinds een flink aantal jaren heeft ze en scala aan kwalen van hypermobile gewrichten, fibromyalgie, slapeloze nachten en een vermoeidheidssyndroom moeten doorstaan. "Het waren jaren van ellende", zegt ze. "Daaraan kwam een einde toen een vriendin me attenderde op een toen nog vrij nieuwe behandelingsmethode: Body Stress Release. Dat bleek de oplossing te zijn waardoor langzamerhand al mijn lichamelijke narigheden tot het verleden begonnen te horen". De gezondheidstechniek werd in de jaren tachtig ontwikkeld in Zuid-Afrika door Ewald Meggersee en zijn echtgenote Gail. Als gevolg van de val uit een boom leed Ewald aan ondraaglijke pijnscheuten waar de medische wetenschap geen raad mee wist. Chiropractie zorgde soms voor enige verlichting, zij het niet blijvend. Wat wel de oplossing bleek was het, via lichte drukimpulsen, stimuleren van de helende kracht van het lichaam om door spanning vastgezette spieren en ander weefsel los te laten. Voor Els Mulder was Body Stress Release niet alleen pijnbevrijdend maar ook een openbaring voor wat ze met haar verdere leven wilde. "Ik had altijd al het gevoel dat ik iets anders wilde. Iets waarmee ik andere mensen zou

kunnen helpen. Ik besloot daarom de opleiding tot practitioner in BSR te gaan volgen. Daarvoor is in Rondevlei een Academie waar per jaar 25 studenten terecht kunnen. In 2006 lukte het me niet om als student te worden ingeschreven, maar het jaar daarop werd ik tot mijn vreugde wel geselecteerd en kon ik de intensieve opleiding volgen. Ik was gelukkig een paar jaar daarvoor in Zuid-Afrika op vakantie geweest en had ontdekt hoe mooi het er was. Anders had ik het misschien niet aangedurfd er een half jaar te gaan wonen." Het resultaat is dat Els Mulder nu één van de 30 geautoriseerde beoefenaars van de BSR-techniek in Nederland is. "Vorig jaar november heb ik hier in Maarssenbroek mijn praktijk geopend. De belangstelling daarvoor is sterk groeiende, dankzij mond tot mond reclame en mijn website [www.debsrpraktijk.nl](http://www.debsrpraktijk.nl), maar ook via doorverwijzing van andere hulpverleners en therapeuten. Stress kan door een veelheid aan verschillende oorzaken ontstaan. Wanneer de spanningen door het lichaam niet op natuurlijke wijze kunnen worden verwerkt worden ze o.a. vastgezet in de spieren. BSR zet een proces in werking van loslaten en verwerken. Er worden geen diagnoses gesteld of ziekten behandeld. Els Mulder zet zich voor 100% in voor het werk dat ze met zoveel overtuiging en liefde doet en dat haar lust en leven is geworden. Ze praat er dan ook honderd uit over. "Na een dag werken ben ik soms wel moe, maar ook dolgelukkig dat ik het kan doen en kan ik wel juchten als er resultaten zijn bereikt. BSR is er voor iedereen. Baby's kunnen als gevolg van een moeilijke geboorte, vastzittende spanningen hebben en ook kleine huisdieren kunnen er baat bij hebben.