

Het ontstaan van body stress

Ieder mens wordt dagelijks blootgesteld aan verschillende vormen van spanning. Wanneer ons lichaam deze spanning niet meer kan verwerken door overbelasting, zet de spanning zich vast in de spieren.

Het vastzetten van de spanning veroorzaakt een verstoring in het zenuwstelsel, waardoor de communicatie van en naar de hersenen niet meer optimaal verloopt. Deze verstoring beïnvloedt onze lichaamsfuncties en kan uit eindelijk allerlei klachten veroorzaken, zoals:

- Pijnlijke, stijve rug en nek
- Hernia, spit, ischias
- Whiplash klachten
- Schouder problemen
- Verstoord slaappatroon
- Tintelingen of gevoelloosheid in armen, benen, vingers en tenen (ook RSI en tenniselleboog)
- Pijn in de heupen, benen en billen
- Onrustige benen, pijnlijke knieën en enkels
- Hoofdpijn, duizeligheid en misselijkheid
- Brandend maagzuur, constipatie of diarree
- Groei pijnen en andere klachten bij kinderen, kleuters en peuters
- Problemen met zindelijk worden bij opgroeiende kinderen
- Baby's die zonder aanwijsbare reden voortdurend huilen
- Zwangerschapsongemakken, zoals rugpijn, bekkeninstabiliteit en blaasproblemen

*De kwaliteit van leven kan worden vergroot,
door van tijd tot tijd het lichaam vrij te maken
van opgebouwde, niet gewenste,
spierspanning.*

Een lichaam vrij van body stress is
energieker en functioneert beter!

Informatie:

Website: www.bodystressrelease.nl

En bij alle erkende BSR practitioners.

Boeken:

- Body Stress Release

Ondersteuning van het zelfgenezend vermogen

Auteur: Edith Wiersma-Arts

Uitgever: Ankh-Hermes, Ankertje serie 303

ISBN: 9020201824

- Basisboek Body Stress Release

Auteur: Gail Meggersee

Uitgever: Altamira-Becht BV

ISBN: 978 90 6963 784 6/NUR 861



**BODY
STRESS
RELEASE**

Unlocking tension
Restoring self-healing



Body Stress Release ® (BSR)
is een aanvullende
gezondheidstechniek,
die het lichaam stimuleert om
vastgezette spierspanning
(body stress) los te laten.
Hierdoor wordt het zelf-herstellend
vermogen van het lichaam verbeterd.

Gevolgen van body stress

Vastgezette spierspanning verlaagt de efficiëntie van uw lichaam. Het herstelt minder snel van grote mentale of fysieke inspanningen en ziekte. Zo raakt het steeds verder verwijderd van een optimale gezondheid. Iemand die last heeft van body stress voelt zich dan ook vaak heel gespannen of vermoeid. Het lichaam gaat stijver en strammer aanvoelen. Levensenergie en enthousiasme ontbreken. Emotionele instabiliteit, slapeloosheid, ademhalingsproblemen en verstoring van de stof- wisseling en spijsvertering kunnen het gevolg zijn.

Vormen van body stress

Lichamelijke overbelasting kan acuut ontstaan door een verkeersongeluk, een ernstige val of het verkeerd tillen van een zwaar voorwerp. Maar ook kan het langzaam worden opgebouwd door een onjuiste houding, een belastende sport en zwaar lichamelijk of repeterend werk. Een langdurig ziekbed of zwangerschap kan ook fysieke overbelasting veroorzaken. Emotionele overbelasting ontstaat bij heftige emoties zoals boosheid, verlies van een dierbare, of shock. Over langere tijd opgebouwde spanningen, zoals financiële zorgen, depressie, strubbelingen op het werk of verstoorde relaties, dragen eveneens bij aan het ontstaan van body stress. Chemische overbelasting wordt, bij overgevoeligheid, veroorzaakt door het nuttigen, inademen of het via de huid opnemen van schadelijke stoffen. Denk hierbij aan insecticiden, kunstmatige kleuren- en smaakstoffen en cosmetica.

De Body Stress Release® Techniek

De BSR techniek richt zich niet op een ziekte of lichamelijk probleem. Het is ontwikkeld om de opgebouwde spierspanning te laten afnemen en de communicatie tussen het zenuwstelsel en de hersenen te herstellen. Deze communicatie is cruciaal voor het zelf herstellend vermogen van het lichaam.

Tijdens de sessies blijft de cliënt volledig gekleed. De practitioner voert een aantal tests uit om de vastgezette spierspanning te lokaliseren. Het lichaam verstrekt hierbij zelf de benodigde informatie.

Als de spierspanning is gelokaliseerd, wordt het lichaam gestimuleerd de vastgezette spierspanning los te laten. Dit gebeurt door het geven van lichte, besliste, handmatige drukimpulsen op de juiste plaats en in de juiste richting.

De BSR techniek is zacht en vriendelijk, en gebaseerd op een diep respect voor het lichaam en het ingebouwd vermogen zichzelf te herstellen.



BODY STRESS RELEASE
Unlocking tension - Restoring self-healing

Aantal Behandelingen

BSR zet een proces in gang van loslaten en herstellen. Dit heeft tijd nodig. Het proces wordt standaard opgestart met drie behandeldagen. De noodzaak voor vervolghandelingen en frequentie daarvan is per individu verschillend. Als body stress recent is ontstaan, zal het proces van loslaten vrij snel plaats vinden. Echter wanneer body stress gedurende langere tijd (mogelijk al jaren) opgebouwd is, zullen mogelijk meerdere sessies nodig zijn.

Voor wie is Body Stress Release ?

Body Stress release is voor iedereen, van jong tot oud, gezond of ziek. Zelfs baby's kunnen als gevolg van hun geboorte al body stress hebben.

Body Stress Release
praktijk Apeldoorn
Hubert Beekman
Gerrit Palmlaan 31
7339 HD Ugchelen
(Apeldoorn)

Tel: 0645 921 025
www.bsr-apeldoorn.nl

www.bodystressrelease.nl