

## HET ONTSTAAN VAN BODY STRESS

Ieder mens wordt dagelijks blootgesteld aan verschillende vormen van spanning. Wanneer het lichaam de spanning niet meer op een natuurlijke wijze kan verwerken, wordt deze vastgezet door de spieren.

Vastzetting van spieren veroorzaakt een verstoring van het zenuwstelsel, waardoor de communicatie van en naar de hersenen niet meer optimaal verloopt. Deze verstoring beïnvloedt lichaamsfuncties negatief en veroorzaakt allerlei klachten zoals:

- Pijnlijke, stijve rug en nek
- Hernia, spit, ischias
- Whiplash klachten
- Schouderproblemen
- 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
- Groeipijnen 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



## BODY STRESS RELEASE

Unlocking tension - Restoring self-healing

De kwaliteit van het leven van iedereen kan worden vergroot door zich van tijd tot tijd vrij te maken van opgebouwde spierspanning want:

*een lichaam vrij van  
body stress is energiek en  
functioneert optimaal!*

## MEER INFORMATIE KUNT U INWINNEN:

Bij alle erkende BSR-practitioners. Een lijst van deze practitioners staat op onze website:

[www.bodystressrelease.nl](http://www.bodystressrelease.nl)

*Deze folder wordt u aangeboden door:*



## BODY STRESS RELEASE

Unlocking tension - Restoring self-healing

## BODY STRESS RELEASE

Body Stress Release (BSR) is een gezondheidstechniek die het lichaam in staat stelt haar zelfhelende vermogen optimaal te benutten.

BSR helpt het lichaam om vastgezette spierspanning (bodystress) los te laten.



## 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 stofwisseling 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. Ook kan het langzaam worden opgebouwd door een onjuiste houding, een belastende sport en zwaar lichamenlijk of repeterend werk. Verder kan een langdurig ziekbed of zwangerschap 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 kleur- en smaakstoffen en cosmetica.

[www.bodystressrelease.nl](http://www.bodystressrelease.nl)

## DE BODY STRESS RELEASE TECHNIEK

De BSR techniek richt zich niet op een ziekte of lichamenlijk 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, doch besliste, handmatige drukimpulsen op de juiste plaats en in de juiste richting.



De BSR techniek is zacht en vriendelijk en is gebaseerd op een diep respect voor de wijsheid van het lichaam en het aangeboren vermogen zichzelf te genezen.

*BSR maakt gebruik van een speciale behandelbank. U gaat tegen de vertikaal geplaatste bank staan, welke daarna in horizontale stand wordt neergelaten.*

## AANTAL BEHANDELINGEN

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 vervolgbehandelingen en 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.



## 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.

[www.bodystressrelease.nl](http://www.bodystressrelease.nl)