



## Veelgestelde vragen

### 1. Helpt *Body Stress Release* altijd ?

In de praktijk blijkt dat bij 75% van de cliënten succes wordt behaald.

In 5% van de gevallen is de oorzaak niet *Body Stress* (vastgezette spierspanning) gerelateerd maar kunnen klachten door bijvoorbeeld een ziekte worden veroorzaakt. *BSR* zorgt in zo'n situatie echter wel voor een beter welbevinden.

In 20% van de gevallen wordt voortijdig gestopt door de cliënt dus daarvan weten we niet of het alsnog succesvol geweest zou zijn.

### 2. Waarbij helpt *Body Stress Release* ?

*BSR* werkt niet specifiek op klachten maar op het natuurlijke vermogen van het lichaam tot zelfgenezing.

Als dit vermogen verstoord is geraakt kunnen klachten ontstaan zoals: beperkte mobiliteit, pijn of stijfheid in rug, nek, hoofd, schouders, benen, heupen of last met het spijsverteringsstelsel, hoofdpijn, migraine, whiplash, menstruatieproblemen, eczeem, astma, slaapstoornissen, depressies en oververmoeidheid.

Ook bij kramp, duizeligheid, RSI, concentratieproblemen, hernia's, brandend maagzuur, groei pijn bij kinderen, onrust en bedplassen, buikkrimp en bij huilbaby's kunt u denken aan teveel opgeslagen spierspanning.

Bij acute en hevige klachten raden wij aan eerst een arts te raadplegen.

### 3. Voor wie is *Body Stress Release* ?

*BSR* is niet gericht op het verhelpen van klachten of kwalen maar op het optimaliseren van het functioneren van het gehele lichaam. De *BSR* techniek activeert het zelfhelende vermogen van het lichaam en kan daarom op iedereen worden toegepast van jong tot oud, ziek of gezond.

Ook baby's kunnen als gevolg van de zwangerschap of van de geboorte al *Body Stress* (vastgezette spierspanning) hebben. Kijk ook bij onderstaande vraag.

### 4. Wat kan *Body Stress Release* doen voor kinderen ?

Vanaf de geboorte kunnen baby's al *Body Stress* (vastgezette spierspanning) hebben wanneer de zwangerschap of de bevalling niet optimaal is verlopen. Soms is er sprake van huilbaby's maar ook buikkrampen, een eenzijdige voorkeurshouding, niet graag willen lopen maar gedragen willen worden, geven aan dat er teveel spanning in het lijfje zit.



Opgroeïende kinderen hebben letterlijk te maken met vallen en opstaan waardoor *Body Stress* kan worden opgedaan. Wanneer zij klagen over 'groeipijn' kan dat een signaal zijn voor teveel spierspanning. Lichamelijke onrust, bedplassen, concentratieproblemen, agressie of slecht slapen zijn ook signalen die serieus genomen moeten worden.

Over het algemeen is *BSR* effectief voor baby's en kinderen met teveel spierspanning; zij reageren vaak snel en er kan veel ellende worden voorkomen.

## 5. Waarin verschilt *Body Stress Release* met andere behandelwijzen ?

In tegenstelling tot de meeste andere behandelwijzen richt *BSR* zich niet op een ziekte, afwijking of ander lichamenlijk probleem maar op het lichaam in zijn totaliteit en de onderlinge samenhang.

De visie van *BSR* is dat spierspanning een functie heeft. Teveel spanning in de spieren heeft enerzijds een signaalfunctie en anderzijds een beschermende functie.

*BSR* is ontwikkeld om teveel opgebouwde en vastgezette spierspanning te verminderen en daarmee de communicatie tussen het lichaam en de hersenen te herstellen.

De techniek is zacht en vriendelijk en is gebaseerd op respect voor het aangeboren vermogen van het lichaam om zichzelf te genezen.

## 6. Hoe kan *Body Stress Release* helpen als er geen diagnose wordt gesteld ?

*BSR* gaat uit van het zelfherstellende vermogen van het lichaam en de heelheid van de mens. De practitioner doet de testen en het lichaam geeft zelf aan of, en waar er spanning is.

*BSR* zet het lichaam aan de geconstateerde spierspanning zelf los te laten. Als de spieren minder hard op de zenuwen drukken, zullen de klachten afnemen en kunnen de spieren hun natuurlijke veerkracht terugkrijgen.

Een diagnose is dus niet noodzakelijk omdat iedere cliënt dezelfde basisbehandeling krijgt waarbij zal blijken waar de spanning zich bevindt. Bepaalde klachten vergen soms speciale aandacht.

Er zijn situaties waarbij klachten niet door *Body Stress* (vastgezette spierspanning) worden veroorzaakt. Soms is het dan noodzakelijk om eerst een arts te raadplegen.

## 7. Hoeveel sessies zijn er nodig ?

Het aantal sessies is niet te voorspellen omdat het een individueel proces is. Meestal zal spanning die recent is ontstaan, sneller loslaten dan spanning die gedurende langere tijd is opgebouwd.



De noodzaak voor vervolgsessies en de frequentie daarvan zijn per persoon verschillend.

Dit is mede afhankelijk van:

- de duur van de aanwezigheid van de klacht
- hoe de klacht is ontstaan
- de ernst en hevigheid van de situatie
- de huidige leef- en werkomstandigheden
- de snelheid waarmee de spanning loslaat

De praktijk wijst uit dat veel cliënten na een paar sessies positief effect voelen maar soms duurt dat wat langer. Baby's en kinderen reageren in de regel snel.

Als het goed gaat zullen de sessies met steeds grotere tussenpozen gedaan worden totdat u uw gezondheid weer als goed of optimaal beschouwt. Daarna is het raadzaam om een aantal keren per jaar terug te komen om te voorkomen dat nieuw opgedane spanning zich weer gaat vastzetten. Vergelijk dit met een auto die op gezette tijden naar de garage gaat om problemen te voorkomen.

## **8. Is Body Stress Release een spirituele of energetische geneeswijze ?**

*BSR* is geen geneeswijze omdat de practitioner niet degene is die geneest, het is het lichaam dat zichzelf geneest. *BSR* is een techniek die het fysieke lichaam als aangrijpingspunt heeft.

Er wordt uitgegaan van de samenhang tussen de fysieke processen en de emoties en energieën die zich in het lichaam afspelen, maar de techniek richt zich puur op de fysieke aanwezigheid van spierspanning. Het proces dat in het lichaam op gang wordt gebracht is aantoonbaar, vertoont een logisch verloop en heeft invloed op het welbevinden van de persoon.