

# Een ontspannen lijf een gezond lijf

Body Stress Release (BSR) is een zachte, vriendelijke gezondheidstechniek die bestaat uit het geven van subtiele drukimpulsen aan het lichaam.

Op deze wijze is het mogelijk het zelfgezend vermogen van het lichaam te activeren en optimaliseren.

Meer weten?:  
Edith Wiersma-Arts:  
Body Stress Release  
[www.bodystressrelease.nl](http://www.bodystressrelease.nl)

Tekst Trienke Wiersma  
Foto Antien Grijseels

## Na 35 jaar

Ruim 50 jaar geleden viel een kleine jongen uit een boom waarna hij een week in coma lag. Er leek hem in eerste instantie niets te mankeren. Gedurende de 35 jaar na die 'onschuldige' val echter kreeg hij heel veel last van zijn lijf: onrust, pijn, een opgezette buik en steeds meer functie-uitval. Onderzoek naar zijn onverklaarbare klachten wezen niets uit. Deze lijdensweg heeft Ewald Meggersee uiteindelijk gebracht tot het ontwikkelen van Body Stress Release.

**W**at zou het heerlijk zijn om dagelijks soepel en uitgerust op te staan, zonder stijfheid of pijn. Om echt zin te hebben in de nieuwe dag en na een ziekte of inspanning snel te herstellen. Veel kinderen kunnen door voortdurende stress niet ontspannen en ontwikkelen daardoor allerlei klachten. Er is een zachte, vriendelijke gezondheidstechniek die bestaat uit het geven van subtiele drukimpulsen aan het lichaam, de BodyStress Release. Hiermee probeert BSR het zelfgezend vermogen te activeren en optimaliseren zodat klachten verdwijnen. Baby's huilen niet 'zomaar' meer, kinderen hebben geen last meer van groeipijn en dochters zijn pijnvrij tijdens de menstruatie.

## BodyStressRelease

Met behulp van wat kleine impulsen kunnen lichaam en geest ontspannen en weer optimaal functioneren. Een rug met scoliose wordt recht, een depressie trekt weg, hoofdpijn gaat over, rug-, nek en schouders functioneren weer goed, darmklachten nemen af en agressie, verdriet of boosheid verdwijnen.

kan worden losgelaten doordat de spieren de spanning hebben vastgezet. Deze vastgezette spanning kan het zenuwstelsel van je kind beïnvloeden waardoor de communicatie tussen hersenen en lichaam verstoord raakt. Dit leidt tot een minder functioneren van het hele lichaam en het ontstaan van klachten zoals onder andere slapeloosheid, hoofdpijn, pijn in rug, schouders, heupen, armen of benen en whiplash. Bodystress kan het gevolg zijn van mentaal/emotionele spanningen. Maar ook chemische stress (door verflucht, bepaald voedsel, parfum of wasverzachter), dagelijkse spanningen, spanning opgedaan tijdens de geboorte, een valpartij, een ongeval of zwaar en/of repeterend werk kunnen de oorzaken zijn.

## Een beetje prikkelen doet soms wonderen!

Een BSR-behandelaar (practitioner) doet eerst een aantal tests om de vastgezette lichaamsspanning te lokaliseren. Vervolgens geeft hij of zij lichte, handmatige drukimpulsen op de juiste plaats en in de juiste richting. Zo wordt het zelfhelend vermogen van het lichaam tot activiteit geprikkeld. Het genezingsproces is hiermee gestart. Spanning wordt losgelaten en de communicatie tussen het zenuwstelsel en de hersenen, die cruciaal is voor het goed functioneren van het zelfhelend vermogen, wordt hersteld. Er ontstaat meer balans, zowel in het lichamelijke als in het denken, voelen en handelen. BSR-practitioners zijn dus geen genezers, ze zetten het lichaam aan om zichzelf te genezen. ◀

## Tips voor thuis

- Het is altijd goed om een baby na de geboorte bij een practitioner te laten testen op bodystress. Eventuele opgedane spanning tijdens de geboorte of in de zwangerschap kan meteen behandeld worden zodat er een goede start is voor een optimale gezondheid.
- Let op een goede zithouding. Stop de 'bananenstand': de ronde rug door onderuit zitten/hangen. Hiermee voorkom je een verkeerde stand van de onderrug en kun je veel ellende voorkomen. Voor kinderen, én volwassene, is het van belang de S stand van de onderrug te handhaven.
- Heeft je kind, of jijzelf, last van astma, lichamelijke onrust, groeipijnen of slaapt het slecht, denk dan aan teveel bodystress en laat het onderzoeken.

## Wat is Bodystress?

Bodystress is een teveel aan opgeslagen spanning in het lijf. Lichaamsspanning die door het lichaam niet meer

