

In deze rubriek komen KPN'ers aan het woord die een andere, soms verrassende kant van zichzelf laten zien. In deze editie: *Wim Speur, management consultant.*

Spierspanning weg, lichaam gezond

Wim Speur (60) had in 2004 last van een nekhernia. Een behandeling volgens de Body Stress Release-techniek deed de pijn als sneeuw voor de zon verdwijnen. Enthousiast geworden over de methode, reist Wim eind april 2007 af naar Zuid-Afrika voor een exclusieve opleiding.

'Het zelfhelend vermogen van ons lichaam is ontzettend groot. Body Stress Release (BSR) benut dit bij iedereen van nature aanwezige vermogen. Weet je dat goed te stimuleren, dan zijn bepaalde operaties simpelweg overbodig.' Wim weet waar hij het over heeft. BSR hielp hem binnen drie maanden volledig van zijn nekhernia af, en zijn zoon na een auto-ongeluk vrij snel van een pijnlijke schouder.

Spierspanning

BSR is een niet-diagnosticerende techniek die zich richt op het opsporen en opheffen van stress en spierspanning. De aanwezigheid van spieren die spanning vasthouden beperkt het goed functioneren van de rest van het lichaam. Gevolg: fysiek ongemak, pijn of zelfs emotionele problemen. Wim: 'Het is een wat technisch verhaal, maar het komt erop neer dat overmatige

spierspanning zorgt voor onnatuurlijke druk op onze zenuwen. En spanning leidt tot vatbaarheid voor meer spanning. Een vicieuze cirkel dus. BSR maakt het mogelijk het lichaam aan te laten geven waar 'body stress' druk op zenuwen uitoeft. Vervolgens stimuleer je met lichte maar besliste drukimpulsen, vaak via de wervelkolom als basis van ons zenuwstelsel, het zelfhelend vermogen van het lichaam om de druk op die specifieke plek weg te nemen.'

Erkende behandelmethode

Zonder diagnose en behandeling naar 100% gezondheid. Misschien vreemd, maar wel waar. Inmiddels accepteren enkele ziekenfondsmaatschappijen BSR als volwaardige behandelmethode. Het Zuid-Afrikaanse echtpaar Meggersee ontwikkelde de BSR-techniek, die zij als enige ter wereld onderwijst aan slechts enkele tientallen personen per jaar. Wim is door een ballotagecommissie geselecteerd om vanaf eind april 2007 deel te nemen aan een vijf maanden durende cursus in het opleidingsinstituut in het Zuid-Afrikaanse Rondevlei. Medische voorkennis is niet nodig, oprechte motivatie en persoonlijke ervaring wel.

Praktijk aan huis

Wim ziet het eindexamen met vertrouwen tegemoet. 'Volgens mij heb ik het wel in de vingers: mijn jankende kat liet ik, na het releasen van een ontwrichtte wervelkolom, weer spinnen, haha. Met mijn vervroegd pensioen in aantocht zie ik in het zelf praktiseren van BSR een mooie kans om actief bezig te blijven. En tegelijkertijd mensen en dieren te helpen. Een praktijk aan mijn huis wordt mijn volgende stap.'

Kijk voor meer informatie en erkende Nederlandse BSR-praktijken op www.bodystressrelease.nl

Wim (rechts): 'Eerst het BSR-eindexamen halen, vervolgens een eigen praktijk aan huis'

