



BODY

STRESS

RELEASE

## **Ervaringen van cliënten (bijgewerkt)**

Geschreven door Trienke Wiersma en haar cliënten

### **Voorwoord**

Sinds oktober 2005 heb ik een praktijk voor Body Stress Release (BSR) in Zoetermeer. Sinds ik hiermee zelf aan het werk ben, merk ik nog meer dan als cliënt, wat een bijzondere behandelwijze BSR is.

Tijdens de opleiding hoorde ik allerlei, vaak wonderbaarlijke, verhalen maar zoals zo vaak, is ervaring opdoen in de dagelijkse praktijk het beste om te zien hoe het werkt.

Het leek het me daarom een goed idee om aan een aantal cliënten te vragen of zij hun ervaringen willen opschrijven die zij hebben opgedaan. Zo kan mijn dagelijkse verbazing en verwondering gedeeld worden. Het kan zijn dat ook anderen gemotiveerd raken om te komen, of juist door te gaan met de BSR, zelfs als dat langer duurt dan zij hoopten.

Om dit boekwerkje samen te stellen heb ik gelet op verscheidene aspecten: de diversiteit van klachten waarmee mensen naar de praktijk kwamen, de leeftijden, een mix van mannen, vrouwen en kinderen, en het aantal keren dat zij hier waren.

Dat laatste verschilt veel van elkaar: de een is na 6/7 keer van de klachten af en komt alleen nog een aantal keren per jaar terug ter preventie, en voor anderen is het noodzakelijk vaker te komen voordat zij van hun klachten af zijn. Het is niet te voorspellen wie hoe lang moet komen.

Het lichaam laat zich in dat opzicht niet regisseren.

Dit boekwerkje kan wellicht helpen om enig inzicht te verschaffen in de grote verschillen tussen mensen, de lichamelijke reacties en de persoonlijke ervaringen.

BSR is geen toveren maar het lijkt er vaak dichtbij te komen.....

En dat is niet *mijn* verdienste maar het bewonderenswaardige vermogen van een lichaam dat zo onnoemelijk veel kan om weer tot een optimale gezondheid te komen.

Waarbij ik mijn grote respect wil noemen voor de twee mensen in Zuid-Afrika die deze behandelwijze hebben ontwikkeld: Gail en Ewald Meggersee. Het moet een monnikenwerk geweest zijn.

Maar zeer de moeite waard!

Alle cliënten die hieraan hebben meegewerkt: reuze bedankt voor jullie inbreng!

## Inleiding

Wanneer iemand start met BSR begint een proces van genezing en dat verloopt niet altijd voor iedereen even gemakkelijk of even snel.

Er kunnen heftige reacties zijn die mensen doen twijfelen of zij wel voor de goede behandelwijze hebben gekozen; of mensen hebben in het begin juist weinig reacties in hun lichaam en dat roept, begrijpelijk, ook twijfel op.

Over het algemeen echter, verloopt het genezingsproces relatief snel.

Op het moment dat ik met dit boekwerkje begon, werkte ik nog niet zo lang als BSR practitioner.

Inmiddels zijn daar een paar jaar bijgekomen en zal deze uitgave een completer beeld geven van diverse ervaringen.

Zelf ben ik voorheen niet zo'n snelle cliënte geweest. Ik was pas na 6 maanden behandelingen, met flinke ups en downs, twee maanden lang hoofdpijnvrij. Een mirakel! Wel werden in die maanden mijn rug en nek steeds beter en ben ik veel beter gaan slapen.

Toen heb ik nog een aantal maanden doorgeworsteld, wat echt niet altijd meeviel.

Vanaf ongeveer mijn 16<sup>e</sup> jaar heb ik zelf veel zware hoofdpijn gehad waar ik diverse therapieën voor heb gevolgd die echter geen effect hadden. Ook heb ik geprobeerd inzicht te krijgen in de oorzaak maar daar was geen peil op te trekken. Tegenover BSR stond ik dus erg sceptisch gezien mijn eerdere ervaringen en teleurstellingen. Na mijn eerste en tweede behandeling echter voelde ik van binnen dat dit iets goeds was en ben ondanks de soms heftige reacties wel doorgegaan.

Na een klein jaar met vele behandelingen, kon ik zeggen dat ik helemaal hoofdpijnvrij was.

En tot op de dag van vandaag, 6,5 jaar later, is dat nog zo. Daarvoor onderga ik op gezette tijden onderhoudsbehandelingen om te voorkomen dat spanning zich weer gaat vastzetten. Ter preventie dus. Tenslotte is het net als met een auto: we wachten meestal niet tot die het opgeeft voordat we naar een garage toe gaan.

Ter voorkoming van slijtage of defecten, brengen we de auto tijdig weg voor onderhoud.

Datzelfde is zeer aan te raden voor ons lichaam: het voorkomt vroegtijdige slijtage en defecten.

Sommige mensen vinden het een beetje jammer als zij al na 8 keer op "groot onderhoud" staan omdat zij de behandelingen als prettig ervaren en dat halve uurtje voor zichzelf zullen missen.

Waarop ik zeg dat zij zo vaak mogen komen als ze willen, ook als ze van hun klachten af zijn.

Het proces van genezen en nog optimaler voelen, gaat namelijk gewoon door.

Ik kijk echter alleen naar de medische kant om te adviseren, niet zozeer of het weldadig is of een luxe die je jezelf zou moeten gunnen. Dat bepaalt iedereen zelf.

Van enkele cliënten heb ik de wijze uitspraak gehoord: "Ik geef mezelf een keer of 12 om te zien hoe het bij mij werkt en wat er bereikt wordt."

In veel gevallen zijn mensen verbaasd als ze al veel eerder met steeds grotere tussenpozen terug hoeven te komen of zelfs al op groot onderhoud staan.

'Groot onderhoud' betekent hier gemiddeld 4 keer per jaar terugkomen ter preventie.

Het is helemaal niet zo vanzelfsprekend dat ons lichaam altijd maar goed functioneert.

Dat zie ik des te meer nu ik zelf werkzaam ben als practitioner.

Elke dag komen er mensen die in elk opzicht totaal van elkaar verschillen; zowel in het opzicht van klachten als in hun lichamelijke reacties na de behandelingen.

Inmiddels heb ik veel bewondering gekregen voor al die verschillen.

Het is dan ook niet te voorspellen wat er gaat gebeuren na de releases.

Dat is soms lastig omdat de meeste mensen graag willen weten waar ze aan toe zijn of hoe het verloop is.

Tegelijkertijd is het ook heel plezierig dat niet te weten en nog verrast te kunnen worden. En dat laatste lukt prima!

Het is fascinerend wat een lichaam allemaal kan om weer te herstellen. En dat allemaal met wat kleine impulsen..... Nu ben ik mij bewust van mijn bevoorrechte positie; ik zie nl. alle cliënten en weet wat er zich afspeelt. Door dit boekwerkje krijgt ook u een inkijkje in de processen die zich bij al die verschillende mensen afspelen. Voor meer achtergronden en informatie wat BSR is, verwijs ik naar de internetsite:

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

Ook is er het boekje dat is geschreven door Edith Wiersma-Arts met de titel: Body Stress Release en is uitgegeven door Ankh Hermes als Ankertje voor € 4,95. Dit geeft een zeer heldere uitleg.

In het voorjaar van 2008 is het boek Body Stress Release van Gail Meggersee uitgekomen en is in de boekhandel te verkrijgen voor €18,90. Hierin wordt het complete ontstaan van BSR beschreven met veel voorbeelden uit de praktijk.

## Proces van genezing

In alle berichtgeving over BSR wordt gesproken van het 'proces van genezing'. Wat dat is, kan ik het beste omschrijven met het volgende voorbeeld:

als een klein kind leert lopen, doet het dat op zijn geheel eigen wijze. Het ene kind wacht er lang mee en stapt dan vrijwel in één dag rond en valt weinig. Het andere kind zal een keer een paar stapjes doen en vervolgens kruipt het weer een aantal weken en taalt niet meer naar rechtop lopen. Weer een ander doet elke dag een paar stapjes meer totdat het de hele kamer doorloopt aan de hand van zijn vader of moeder en na een poosje loopt hij zelf. Je hebt er ook bij die absoluut niet aan de hand willen lopen en het geheel op eigen kracht voor elkaar krijgen met vallen en opstaan.

Zie hier een kleine illustratie hoe verschillende processen kunnen zijn want het is precies hetzelfde als bij het genezen van allerlei aandoeningen. Ieder doet het op zijn of haar eigen wijze met vallen en opstaan of stap voor stap gestaag doorgaand, soms snel en soms langzamer.

Zoals ik al zei, ben ik vaak verrast en ook verwonderd over wat mensen beschrijven die hier komen met hun klachten.

Waarbij ik de opmerking wil maken dat BSR niet zozeer op klachten werkt, maar het hele zelfgenezende vermogen van het lichaam opnieuw activeert. Door een teveel aan opgeslagen spanning is dat vermogen nl. verminderd.

Op het geven van kleine impulsen op specifieke plaatsen m.n. op de rug en in de nek, reageert het lichaam.

Daarmee herstelt de communicatie van en naar de hersenen via de zenuwen. Signalen worden weer optimaal doorgegeven en zo ontstaat er herstel van de klachten die waren ontstaan door de foutieve communicatie.

Het zelfhelende vermogen is het mechanisme van het lichaam dat zelf weet hoe het kan genezen; denk hierbij aan gewone wondjes zoals een snee in de vinger, een griep, een gebroken bot.

Het zijn allemaal dingen waarvoor we in normale omstandigheden niet naar een dokter gaan omdat het uit zichzelf geneest. Het lichaam weet exact wat het daarvoor moet doen.

Natuurlijk moet je een gebroken bot laten zetten maar aan het aan elkaar groeien doet een dokter niets, dat gaat vanzelf.

Ook komen er mensen die niet alleen klachten hebben maar ook een (soms ongeneeslijke) ziekte zoals kanker, reuma of MS.

Door de BSR behandelingen geven deze ziektes vaak minder klachten omdat het lichaam in het geheel minder belast is.

Het maakt niet uit waarvoor mensen komen; zij krijgen allemaal dezelfde behandeling omdat zij allemaal last hebben van een teveel aan opgeslagen spanning.

De enige uitzonderingen zijn de zgn. 'extra's'.

Dat wil zeggen dat er een aantal specifieke releases zijn, buiten de basisbehandeling, voor knieën, hoofd, ellebogen enz. Die worden dus individueel gegeven waar dat nodig is.

## Kinderen

In het algemeen reageren kinderen snel op de behandelingen hoewel je altijd uitzonderingen hebt, net als bij volwassenen.

Ik denk daarbij aan een van mijn eerste jonge cliëntjes, een jongen van 10 jaar die hier kwam met inslaapproblemen. Ook had hij last van astma en nam vrijwel dagelijks zijn 'pufjes.'

Na twee behandelingen sliep hij heerlijk in en door en nam hij al veel minder 'pufjes'; na een derde behandeling nam hij die helemaal niet meer en had hij geen last meer van astma.

Na vier behandelingen was mijn advies om af en toe te blijven komen voor onderhoud.

Tim\* van 6 jaar kwam hier omdat het op school niet goed ging en hij vaak boos was, zowel op school als thuis.

Na diverse behandelingen leek er nog niet veel schot in te zitten totdat na de vijfde behandeling de rust begon te komen. Hij sliep beter en de boosheid nam af. Ook zijn lijfje voelde veel minder prikkelbaar aan. Na een zesde behandeling ging ook hij over op "groot onderhoud." Dat wil zeggen een paar keer per jaar terugkomen om te voorkomen dat spanning weer opgeslagen zou worden.

In het algemeen is dat voor kinderen 2 of 3 keer per jaar en voor volwassenen iets vaker.

Alex van dezelfde leeftijd kwam met soortgelijke klachten. Thuis was er na een scheiding nogal wat onrust en dat uitte zich in boosheid en niet kunnen stilzitten.

Na vier behandelingen ging het veel beter en na de vijfde keer was er op alle fronten rust gekomen.

Ook bijzonder was het verhaal van Annemarie, 7 jaar: heel introvert, afwezig op school en thuis, waardoor informatie niet goed bij haar aankwam of verwerkt kon worden. Zij leek een heel eigen leventje te leiden en maakte a.h.w niet geheel deel uit van de wereld.

Na de eerste behandeling veranderde er al iets: zij werd opener. Dat nam sterk toe na de tweede keer: zij speelde nu veel buiten en niet meer met alleen 2 vaste vriendinnetjes maar met iedereen! Dat was verrassend voor de ouders! Omdat zij nu veel alerter was, ging het op school ook stukken beter. Na een vierde bezoek was het voldoende met grotere tussenpozen af en toe terug te komen.

Ook zal ik Evelien niet vergeten, een peutertje van 20 maanden.

Zij had een erg stijve rug en kon haar hoofdje niet goed naar haar borst buigen. Zitten ging goed maar Evelien maakte geen aanstalten tot staan of lopen. Na de eerste behandeling werd haar ruggetje al soepeler en na een paar keer kon zij haar hoofdje goed buigen. Zij was vrolijk, werd alerter en ondeugender en ontwikkelde zich steeds beter.

Dit zijn een paar voorbeelden van kinderen.

Vaak is er een positieve verandering in gedrag bij zowel introverte als extraverte kinderen, in het eetpatroon, in zindelijkheid, buikpijn, huilen bij baby's en in het slaappatroon.

\* de genoemde namen in dit stuk zijn fictief, de voorbeelden zijn echt. Op de volgende bladzijden hebben mensen hun eigen naam of initialen onder de verhalen geschreven.

### **Pubers**

Het is ook geweldig om met pubers te werken!

Zij besluiten vaak zelfstandig om te komen en de resultaten zijn er naar.

Een paar meisjes hadden veel last van hun menstruatie en dat was na een paar behandelingen snel verholpen. 'De pil' die vaak bij dit soort klachten wordt voorgeschreven, kon weggelaten worden.

Een ander had vaak een bloedneus en last van een paar plekken psoriasis. Van de bloedneuzen heeft zij vrijwel geen last meer en de psoriasis is heel veel rustiger nu.

Een 15 jarige jongen met een gecompliceerd slaappatroon vanaf zijn babytijd waarin hij al jaren veel last van nachtmerries had, merkte na twee behandelingen dat zijn nachtmerries veranderden van inhoud. Na vier keer vertelde hij dat het veel vriendelijker dromen werden. Wat een rust voor hem en hoe zal dat de dag ten goede komen!

Een aantal kinderen en pubers hebben hun verhaal zelf opgeschreven.

### **Volwassenen**

Wat me opvalt bij volwassenen is het volgende: regelmatig zeggen zij dat er iets in henzelf is dat aangeeft om bijvoorbeeld rechtop te lopen, gezonder te eten of te stoppen met roken.

Het is ook vaak niet moeilijk meer om op tijd te gaan slapen.

Na verschillende behandelingen, voelen zij meestal veel beter aan of zij weer een release nodig hebben.

Kortom: er is meer contact met hun eigen lichaam en dat voelt heel prettig en natuurlijk.

Iets veranderen is veel gemakkelijker als je op natuurlijke wijze *voelt* dat het nodig is, i.p.v. dat je iets doet omdat je *weet* dat het beter is.

Als het vanuit dit natuurlijke gevoel komt, is de motivatie er blijkbaar ook meteen.

Ook opmerkelijk is dat sommigen een aantal kilo's afvallen of juist een paar kilo's aankomen zonder dat er iets in hun eetpatroon veranderd is. Dat is niet zo vreemd als je nagaat dat het lichaam bezig is om balans te krijgen, in evenwicht te komen. De een heeft iets meer en de ander iets minder nodig.

Vaak hoor ik dat mensen opvallend meer en ook helderder gaan dromen.

Iets anders is, bij zowel kinderen als volwassenen, dat er emotionele reacties kunnen optreden tussen de behandelingen door. Ineens voelt iemand zich verdrietig of boos. Meestal is dat van korte duur en gaat snel weer weg.

Samen met andere opgeslagen spanning, komt ook opgeslagen emotionele spanning los wat zich op deze manier manifesteert.

Mensen vinden het daarna gemakkelijker om zich te uiten. Met andere woorden: soms vindt er zelfs een beetje verandering plaats in de persoonlijkheid.

Samengevat: het is niet te voorspellen wat er gebeurt als iemand besluit Body Stress Release te ondergaan.

Dat maakt het spannend, verrassend en ook onzeker.

Gelukkig merken de meeste mensen snel een aantal resultaten wat de moed geeft om door te gaan totdat het optimale bereikt is.

We zijn er aan gewend geraakt om met veel minder dan een goede gezondheid genoeg te nemen. Hoe vaak hoor je niet om je heen: "Dat is de leeftijd!"

Dan gaat het over veel voorkomende klachten zoals stijve vingers of een stijve rug bij het opstaan, een hoofdpijn die iedereen toch heeft, of die maandelijks terugkomt; dat hoort er toch gewoon bij en als het niet erger is?

En moeheid, tja, we worden een dagje ouder; iedereen heeft dat toch? Energie neemt ook af als je boven de veertig bent.....

Nee dus!!

Het lijkt zo omdat er bij bijna iedereen, na jaren een moment is dat een teveel aan spanning wordt opgeslagen en klachten veroorzaakt. Vaak is dat als je wat ouder wordt en daardoor lijkt het alsof het bij de leeftijd hoort.

Maar het is niet waar en niet nodig.

De eerlijkheid gebiedt me om hieraan toe te voegen dat niet iedereen snel reageert met positieve resultaten.

Heel soms gebeurt er tijdenlang niets; blijkbaar is het lichaam bezig om van binnenuit te werken en dat geeft dan een tijd geen voelbare reacties.

Het valt dan niet altijd mee om door te zetten en te wachten tot het lichaam bereid is de spanning los te laten.

In verreweg de meeste gevallen echter, laat de spanning eerst los op de buitenste spieren die aan de oppervlakte liggen. Dat geeft meteen verlichting en vertrouwen dat BSR werkt.

Er zijn dingen waarmee je het proces van genezing kunt ondersteunen: dat is letten op een goede zithouding en eventuele sport achterwege laten (in overleg) totdat het lichaam die belasting weer aankan.

Ook een goede til-en werkhouding bij de dingen die gedaan moeten worden en de BSR oefeningen, dragen hieraan bij.

Realiseer je steeds dat BSR geen manier is om zo snel mogelijk van je klachten af te komen. Neem de tijd en verander waar nodig de omstandigheden om spanning te voorkomen. Dat betekent soms 's middags rust nemen of een paar weken ziekmelding op je werk om jezelf de broodnodige rust te geven. Door middel van de klachten zoals erge vermoeidheid, schreeuwt het lichaam daarom.

Bij bijvoorbeeld migraine of andere hoofdpijn kun je ook onderzoeken wat voeding of andere producten teweegbrengt i.v.m. een eventuele overgevoeligheid.

Verder kun je alleen vertrouwen hebben in de wijsheid van het eigen lichaam. Die geeft aan wanneer het bereid is de spanning los te laten en wat je zelf te doen hebt.

Uiteindelijk is niet de practitioner verantwoordelijk voor een goede gezondheid maar ben je dat zelf en kun je de behandelingen optimaal laten verlopen door het bovenstaande toe te passen.

Tot slot: BSR is een prachtige techniek en bereikt heel veel maar is niet alles zaligmakend.

Een enkele keer is het aan te raden om er, tijdens het genezingsproces, ter ondersteuning iets anders bij te zoeken.

Dit kan zijn tekenen, schilderen of gesprekken voeren met iemand. Hiertoe werk ik samen met een aantal mensen en als het nodig is, zal ik dat adviseren.

Trienke Wiersma

## Vanaf nu zijn mijn cliënten aan het woord

### Hernia

Mijn naam is Albert en ik was 44 jaar toen ik een dubbele hernia in mijn onderrug bleek te hebben. Ik was toen in het buitenland en een ziekenhuisopname bleek noodzakelijk te zijn. Teruggekeerd in Nederland, ben ik de medische molen ingegaan met bezoek aan de neuroloog en fysiotherapeut etc. In de periode oktober 2004 t/m oktober 2005 ben ik 7 maal door mijn rug gegaan met alle pijn, arbeidsomstandigheden en sociale gevolgen die daaraan vastzitten.

De artsen gaven aan dat mijn hernia niet te opereren viel en met veel rust en fysiotherapie moest herstellen.

Na een lang herstelperiode ging het aanvankelijk in 2006 heel redelijk met mijn rug.

Eind 2006 echter werden de problemen steeds groter. Ik heb

voornamelijk zittend werk en als ik langer dan een uur op een stoel had gezeten en weer probeerde te staan, kon ik niet meer goed rechtop komen van de verkrampde spieren in mijn rug. Met een stukje lopen trok dat er wel weer uit.

In de daaropvolgende maanden werd het steeds erger. Ik kon steeds minder lang zitten en op een zachte bank zitten ging helemaal niet meer.

Ook mijn nachtrust werd steeds slechter omdat ik zeker twee keer per nacht wakker werd van een verkrampde rug waar helemaal geen beweging meer in zat. Lopen kon ik dan de eerste vijf minuten alleen met gebogen benen. De enige oplossing was om 's nachts naar buiten te gaan en een stuk te lopen zodat mijn rugspieren weer wat soepeler werden en ik weer een uurtje of 2, 3 kon slapen. In deze periode kreeg ik van de arts spierverslappers en zou weer fysiotherapie moeten doen.

Van de medicijnen werd ik redelijk duf en na een tijdje verloren de medicijnen hun werking omdat het lichaam er aan went.

De fysiotherapie hielp alleen tijdelijk. Als ik er was geweest voelde mijn rug 1 dag wat beter aan maar de volgende dag verkrampden ze weer als vanouds.

Een collega van mijn vrouw wees me op BSR waar zijzelf goede ervaringen mee had. Ik ben erover gaan lezen en heb na de zoveelste slapeloze nacht met pijn er verkrampingen, ondanks mijn sceptische houding, toch een afspraak gemaakt.

Ik kwam in Zoetermeer terecht waar Trienke bij het intakegesprek uitlegde dat BSR zelf niets repareert maar dat de behandelingen veel konden doen voor de verkrampde spieren.

Dat zou ervoor zorgen dat mijn lichaam zichzelf optimaal herstelt.

Zij gaf ook aan dat e.e.a. wel wat tijd nodig zou hebben want een probleem dat jaren nodig had om te ontwikkelen, is niet zomaar weg.

Het advies was ook om voorlopig niet te sporten. Dat was een tegenvaller en onder protest heb ik dat opgevolgd.

OK...aan de slag dan maar. Toen ik na de eerste behandeling naar buiten liep dacht ik...moet dit helpen....gaat dit echt iets voor mij doen??

Je houdt gewoon je kleding aan en met haar handen en soms met een instrumentje drukte Trienke op verschillende punten op mijn rug, wiebelde wat met mijn voeten en dat was het wel zo'n beetje.

Nou, diezelfde avond kwam ik erachter dat het iets deed.

Ik had een hele flauwe hoofdpijn en werd die nacht niet wakker van mijn rug.

Wel van mijn nek.

Mijn hoofd lag richting linker schouder en de spieren in mijn nek zaten helemaal vast. Na wat beweging was het er snel weer uit.

Maar het vreemde was dat ik deze klachten nog nooit had gehad.

Trienke gaf bij de tweede behandeling aan dat dit betekende dat er wel degelijk stress vastzat in mijn nek dat nu aan het loslaten was.

Ik voelde dat het een en ander in mijn lichaam gaande was en dus besloot ik na de eerste drie keer, door te gaan. Voorlopig 1x per week.

Na nog een paar behandelingen gebeurde voor mij het onmogelijke: ik stapte 's avonds in bed en werd 's morgens wakker zonder onderbreking van mijn nachtrust!

En bij het opstaan kon ik direct helemaal rechtop staan zonder pijn! Vanaf die dag is het alleen maar vooruit gegaan.

Inmiddels ben ik, met inachtneming van mijn rug, weer begonnen met sporten wat tot nu toe goed gaat.

Ik ben nog steeds 1x per maand onder behandeling om mijn rug te onderhouden.

Een ding weet ik zeker: BSR heeft mij een groot stuk levensplezier en kwaliteit teruggegeven.

Albert.

## **Hallo,**

Ik ben Max, ik ben 12 jaar, en ik wou wat vertellen over Body Stress Release. In mijn leven ben ik drie keer heel hard op mijn hoofd gevallen, en ik heb een hersenschudding gehad. Ik heb veel hoofdpijn gehad, tot ik naar BSR ging. Trienke gaf kleine duwtjes op verschillende plekken op mijn hoofd en mijn rug en zei dat het over zou gaan. Het was ook heel snel over. Verder had ik last van mijn navel en mijn rug. Daar gaf Trienke ook kleine duwtjes op, en ik heb er bijna geen last meer van. Al met al ben ik nu zes keer geweest en kom heel af en toe terug. Ik heb geen last meer gehad van hoofdpijn. Dit was mijn ervaring met BSR.  
Max.

## **Hallo allemaal,**

Trienke heeft gevraagd een stukje te schrijven voor dit boekje. Zij had nog niet eerder een kind gehad dat met dezelfde klachten bij haar was gekomen.

Ik ben Myrthe van den Berg en 9 jaar oud. Al heel veel jaren heb ik last van mijn darmen en mijn nek en hoofd. Dat is best vervelend. Ik ben met mijn vader en moeder naar dokters en ziekenhuizen geweest. Daar hebben ze gevonden dat ik de ziekte IBS heb. Dat is een afkorting van een Engelse naam en betekent dat ik spastische, veel en raar bewegende darmen met ontstekingen heb. Daardoor werken mijn darmen niet zoals het moet. De spieren in de wand van de darm doen hun werk niet goed. Dat mijn buik niet naar mij kan luisteren, vind ik vervelend en daar krijg ik soms hoofdpijn van. Ik wil wel zoveel mogelijk gewoon mee doen op school en bij dansen. Soms is dat wel moeilijk. Ook kan ik er niet altijd van slapen en ik ben veel moe.

Op mijn moeders werk hoorde zij van iemand dat de therapie BSR bestond. De afkorting betekent Body Stress Release.

Zij heeft met die mevrouw gepraat en heeft toen Trienke gebeld. Samen hebben ze bedacht dat het misschien goed zou zijn dat ik het een paar keer zou proberen. De andere dingen die ik heb geprobeerd waren altijd alleen voor mijn buik, nu zou het misschien ook voor mijn hoofd en nek kunnen helpen.

Als ik bij Trienke ben, mag ik op de bank liggen. Deze bank is heel leuk want je gaat er eerst tegenaan staan en dan word je voorovergekieperd zodat je ligt. We noemen het een rondje in de 8baan. Als je ligt zit je mond tussen de kussens en dan praat je een beetje raar. Met Trienke maak ik altijd grapjes en het houtje vind ik het stomste ;-)

Ik vind dat het met mij wel beter gaat. Ik heb minder vaak hoofdpijn en nekpijn. Sommige dingen zou ik nog wel beter willen en daar blijf ik nog aan werken. Wel blijf ik nog wat last houden van mijn buik en onder in mijn rug. Trienke heeft mij oefeningen voorgedaan en die doe ik steeds en ook merk ik dat bewegen helpt.

De laatste weken van dit schooljaar waren superdruk en ook nog speciale dingen voor de clubjes waar ik op zit. Dat was best lastig en veel tegelijk omdat ik wel overal aan mee wil doen. Dit jaar ging het veel beter dan andere jaren.

Ik zit op de Streetdance selectie en daar heb ik mee opgetreden voor veel mensen. Ik moest nu wel 6 dansen doen en ook nog een openingsdans met alle selectiegroepen. Dit was wel 4 minuten met wel 100 dansers tegelijk. En dit kon ik nu met veel plezier doen zonder pijn.

Helaas mag ik nog steeds niet alles eten en moet ik nog wel medicijnen gebruiken, al is het minder dan het was. Ik ben ook beter gaan voelen dat ik naar de WC moet gaan en heb bijna geen hoofdpijn meer.

Myrthe 9 jaar

## **Body Stress Release**

Mijn naam is Alfons Knaapen, ik ben 42 jaar, ik ben getrouwd en heb 3 kinderen. Trienke vroeg me een stukje te schrijven over mijn ervaringen met BSR. Omdat ik met slechts zes behandelingen veel bereikt heb, doe ik dat graag.

### Hoe is het allemaal begonnen?

Een vriend van me is gepensioneerd huisschilder en had als gevolg van slijtage aan z'n schouder al jaren klachten. Een probleem was bijvoorbeeld dat hij z'n arm niet recht omhoog langs z'n hoofd kon doen. Dat ging gewoon niet, teveel pijn. Op een zeker moment was hij op de koffie en liet hij me enthousiast zien dat hij dit weer wel kon. Ik was onder de indruk, omdat ik hem al langer ken en wist dat hij daar echt moeite mee had.

Voordat ik iets kon vragen vertelde hij me dat hij in Den Haag behandeld werd met een nieuwe methode genaamd Body Stress Release (zijn beheersing van het engels is niet zo goed dus in eerste instantie kreeg ik de benaming maar half door). Hij vertelde ook over de oorsprong in Zuid Afrika lag.

Nou had ik zelf al een tijdje last van een reeks van vage klachten en kleine kwaaltjes. Zo'n gevoel dat je nu echt je jeugd hebt verlaten en de slijtage is ingetreden.

Zo merkte ik bijvoorbeeld dat ik steeds meer moeite kreeg om me te ontspannen. Dat merkte ik vooral aan onrustig slapen en 's ochtends niet echt uitgerust wakker worden. Daarnaast had ik al langer vage buikpijn klachten. Daarvoor was ik al eens naar de huisarts geweest, maar het enige nut daarvan was dat ik, na allerlei onderzoeken, geen ernstige of enge ziektes bleek te hebben. Dat was wel fijn om te weten, maar mijn buikpijn was daarmee niet weg.

Meer kon hij niet voor me doen. Ongeveer twee keer per maand had ik ook hoofdpijn. Niet zo vaak dus maar het waren meestal wel behoorlijk heftige hoofdpijnen. Als veel-internetter had ik ook last van mijn muisarm. Geen echte pijnen, maar wel stijfheid, soms een 'doof' gevoel in mijn hand, heel af en toe tintelingen in mijn vingers. De bovenkant van mijn pols was vaak gevoelig.

Na de ervaringen van mijn vriend de huisschilder, wilde ik ook wel eens BSR proberen. Als modern internetter ben ik echter eerst gaan 'googlen' op internet om meer over BSR te vinden. Alles wat ik er over las maakte dat ik meer geïnteresseerd raakte. Vooral de directe terugkoppeling, de bio-feedback, via het lichaam van de cliënt door de practitioner sprak me erg aan, omdat ik dit van andere behandelwijzen niet kende. Bovendien vond ik via de BSR site een practitioner in Zoetermeer, wat de laatste drempel-naar Den Haag moeten reizen voor behandeling- weg nam.

### En toen?

Na eerst te hebben gebeld, maakte ik mijn eerste afspraak.

Trienke vroeg me over mijn klachten en maakte aantekeningen. Daarna nodigde ze me uit om op de behandelafel plaats te nemen. Het enige dat ik af hoefde te doen was m'n broekriem. De behandelafel is een speciale tafel waar je rechtopstaand tegenaan leunt, waarna je met tafel en al naar een liggende positie gekanteld wordt. De eerste keer was dat even gek maar niet onprettig. Mijn voeten lagen vrij over de rand, dit is nodig voor het feedback mechanisme, merkte ik later.

De behandeling zelf vind ik meestal erg subtiel. Hier en daar drukt Trienke met een vinger of met haar hand. De ene keer een zijwaartse beweging, soms een veegje, dan weer een kantelende beweging en dan weer een naar binnen gerichte druk.

Af en toe kietelt het, soms voel ik de werking binnen in mijn lichaam als de spanning in mijn buik verandert of een warm gevoel over mijn rug trekt. En regelmatig controleert ze iets aan mijn voeten (ik weet niet wat), voor de bio-feedback. Dit proces herhaalt zich aan de voorkant van mijn lichaam.

### Wat zijn nu mijn ervaringen?

Ondanks dat de behandelingen in mijn ogen erg subtiel waren, merkte ik er wel veel van, echter zonder heftige reacties. Al vrij snel na de eerste behandelingen merkte ik dat ik (weer) heel diep en ontspannen sliep. Geweldig om lekker uitgerust wakker te worden!

Ook merkte ik dat mijn stoelgang veranderde: van eens per drie dagen naar iedere dag. Daarmee verdween ook een deel van de buikpijn. Niet alles is weg, maar het is een heel stuk beter.

Veel reacties waren van korte duur. Zo had ik een paar dagen 10-seconden hoofdpijnen. Gekke, kortstondige hoofdpijnen die even snel verdwenen als ze opkwamen.

Ook emotioneel gebeurden er dingen. Ik merkte dat toen ik het bij een film met happy end opeens niet meer droog hield. Zo waren er veel dingen die gebeurden en later weer verdwenen of normaliseerden.

Tekenen dat er van alles in mijn lichaam in beweging was gezet.

### Hoe voel ik me nu?

Ik voel me veel beter. De meeste van mijn vage klachten zijn verdwenen. De buikpijn heb ik af en toe nog wel, maar anders. De stoelgang is nog niet stabiel maar wel, wat zal ik zeggen, prettiger?

De moeheid is echt verdwenen, ik ga nu weer met twee treden tegelijk de trap op, gewoon omdat ik er zin in heb en het me geen moeite kost. Ik heb geen last meer van mijn pols en geen hoofdpijnen meer (behalve na die heel erg gezellige verjaardag).

Zeker gezien het geringe aantal behandelingen vind ik dat er veel is bereikt.

Het is jammer dat mijn verzekering de behandelingen niet vergoedt, maar persoonlijk vind ik die uitgaven met zulk resultaat dubbel en dwars waard.

Dan nog mijn (ongevraagde) persoonlijke mening en gedachten over BSR

Ik denk dat heel veel mensen baat kunnen hebben bij BSR omdat het een methode is die weinig vergt van de cliënt (bijv. in vergelijking met traditionele fysiotherapie) en goede resultaten behaalt.

Voorals mensen die moeilijk op een behandelafel kunnen komen zullen blij zijn met de kantelafel. Ik ben positief verrast over de behaalde resultaten ten opzichte van het aantal behandelingen. Nu ben ik misschien een licht geval, maar niettemin.

Conclusie Ik denk dat BSR de komende jaren erg populair wordt. De reputatie die het in Zuid Afrika heeft zal hier ook zeker opgebouwd worden.

Alfons, 42 jaar

## **Val van Paard**

Ik ben in 2000 van het paard gevallen en heb toen mijn rug op 2 plaatsen in 1 wervel gebroken. Heb 2 maanden met een korset om plat gelegen in bed en daarna vele maanden gerevalideerd. Ben zelfs weer een poosje aan het werk geweest.

Helaas kreeg ik na een val van mijn brommer een kwetsuur aan mijn SI gewricht en als bijkomend probleem nog een hernia in mijn onderrug (Nu hou ik het verhaal een beetje kort, maar heb in mijn leven al meerdere kwetsuren opgelopen aan breuken en kneuzingen). Ik heb dagelijks veel pijn.

Om die een beetje te kunnen verdragen, gebruikte ik regelmatig Tramadol (morfine afgeleide) en diazepam (spierontspanner). Verder ging ik wekelijks naar de fysiotherapeut. Ik zit door deze algehele lichamelijke situatie dan ook 100% in de WAO.

De schoonzus van mijn moeder ging naar een BSR practitioner en had daar goede ervaringen mee en vroeg aan mijn moeder of

dat niet wat voor mij zou zijn. Ik heb de BSR site bezocht en gekeken of er iemand bij mij in de buurt was. Gelukkig was dat het geval. Trienke gebeld en ik kon in november 2006 terecht. Zoals ik al vermeldde, mankeer ik behoorlijk wat en ik had dan ook mijn verwachtingen dusdanig gesteld: al zou ik maar 5% minder pijn hebben dan zou ik al tevreden zijn.

Na het intake gesprek kreeg ik mijn 1<sup>e</sup> behandeling. Ik ging met mijn moeder naar huis en was verbaasd over de behandeling. Ik voelde nog weinig en hoe kon dat anders, er was alleen maar lichtjes op mijn rug gedrukt.... Ik moest gauw terug komen op mijn woorden. Bijna thuis wist ik al niet meer hoe ik moest zitten en ik verging van de pijn. Ik was blij dat ik naar de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> behandeling mocht, alleen weer hetzelfde verhaal: ik verging van de pijn na de behandeling. Zo rond de 5<sup>e</sup> of 6<sup>e</sup> behandeling was het dat ik verschil begon te merken.

Ik kreeg meer energie en het leek wel of mijn lichaam zich sneller herstelde. Ik had vaak dagen met vele up's en down's door de pijn en ook dat trok steeds sneller bij. De dagen werden stabiel en de pijn nam af, ik denk toch voor zeker 50% op vele dagen. Ik kreeg het gevoel dat ik weer normaler kon leven. Het vreemde is zelfs dat ik een soort van vergroeiing aan mijn wervel heb en die is een stuk minder zichtbaar geworden en minder pijnlijk.... Tevens ben ik in januari gestopt met de fysiotherapie en dat terwijl ik dat al vanaf het ongeluk doorlopend had. Al met al heb ik er tot nu toe zo'n 15 behandelingen op zitten. Normaal heb ik altijd heel veel pijn in de winter en dat begint voor mij zo rond december. We zitten nu half februari en nu moet ik eerlijk zeggen dat ik nu "pas" qua pijn zit waar ik normaal in december al mee zit. Dus bijna 2,5 maand winst. Ik ben hier ontzettend blij mee.

Ik ben absoluut nog niet klaar met de behandelingen en hoop dat er in de komende tijd een bepaalde stabiliteit in mijn lijf gaat komen, want ik heb toch een aantal weken als redelijk pijnvrij mogen ervaren en ik zou dit zeker als doel voor de zomer weer te willen bereiken. In mijn achterhoofd houdend dat ik 's winters altijd wat meer pijn zal blijven houden i.v.m. weersomstandigheden zoals kou en vochtigheid, maar daar kan ik me goed in vinden.

BSR is voor mij echt een uitkomst want ik had me er eigenlijk al bij neergelegd dat ik altijd erge pijn zou blijven houden. En bovenstaand verhaal bewijst dat dit dus voor mij niet het geval is.

Linda, 29 jaar

## **Verslag van mijn ervaring met BSR**

Ik zat er al een paar maanden een beetje doorheen. Veel last van gespannen nek en schouders en stram en stijf 's morgens mijn bed uit. Niet gek allemaal, want naast een pittige studie had ik nog wat extra stressfactoren aan mijn toch al hectische leventje toegevoegd én behoorlijk geklust.

Daarnaast had ik al sinds de geboorte van mijn oudste kind (18 jaar geleden) geregeld last van wakker worden of wakker liggen. En sinds ik vorig jaar mijn arm/ nek zwaar overbelast had, was er een zenuw klem komen te zitten. Dat was eerst wel weer minder geworden maar speelde de laatste tijd weer behoorlijk op.

Door een ongeluk in mijn jeugd mis ik mijn linkerhand en het idee dat ik die rechter ook niet meer goed kon gebruiken, leverde extra stress op. Ik voelde dat er ook iets in me vastzat van oude emoties maar kon m'n vinger er niet op krijgen.

Maar goed, ik wilde me vooral wel weer energiek en lekker in m'n vel gaan voelen. Vanwege de nekklachten, die al jaren bestaan, had ik zo nu en dan wel eens verlichting gezocht in de vorm van massage, fysiotherapie, manuele therapie tot en met een (hardhandige) orthomaneel arts, maar zeker de laatste tijd gaf dat niet het resultaat wat ik ervan hoopte te krijgen. Mijn houding was zoals ik mij voelde: gebukt onder een zware last.

Toen hoorde ik echter van een medestudent over BSR, hij zei tegen me dat dit echt iets voor mij leek. Levendig deed hij verslag van het resultaat van zijn eerste behandeling: hondsmoe kwam hij er vandaan en na een kort slaapje voelde hij direct al veranderingen zoals een rechttere rug en meer energie. Die resultaten spraken mij zeker aan. Hij stuurde mij de gegevens van een practitioner bij mij in de buurt.

Toch duurde het nog even voor ik werkelijk belde om een afspraak te maken. Op een ochtend had ik behoorlijke hoofdpijn en voelde me helemaal niet lekker; toen pakte ik de telefoon.

Ik kreeg het antwoordapparaat van Trienke Wiersma en sprak mijn naam en telefoonnummer in. Verrassend snel werd ik door haar terug gebeld en we maakten de eerste 3 afspraken.

Op de eerste dag zag ik echt scheel van de hoofdpijn en had het gevoel dat ik heel wazig overkwam met m'n antwoorden op de intakevragen. Eenmaal op de tafel verlangde ik alleen maar naar opheffing van die hoofdpijn en een bekleemde zenuw die mijn hand hinderlijk deed tintelen. Trienke deed haar werk vriendelijk en kundig en gaf me nog een extra release om de hoofdpijn te laten verminderen.

Eenmaal thuis voelde ik me echt zoals mijn medecursist beschreven had: hondsberoerd en huilerig. Ik kon alleen nog maar aan slapen denken. Maar wat ik de volgende dag voelde was het allemaal waard geweest: ik borrelde bijna van de energie, althans in ieder geval zoveel dat ik de achterstand van strijkwerk heb weggewerkt wat inhield dat ik uren heb staan strijken! Verder leek het alsof er in mijn lichaam iets van een harnas was uitgedaan en ging mijn rug automatisch rechter. Ik voelde dat er weer iets kon stromen van binnen. Ik leek eindelijk weer in een gezond slaapritme te komen, door mijn lijf gedwongen vroeger naar bed.

Na de tweede behandeling voelde ik me niet constant energiek, het ging een beetje op en af met hevige vermoeidheid. Wel had

ik voor de eerste keer in m'n leven laminaat gelegd, wat behoorlijk zwaarder bleek te zijn dan ik dacht. Ook had ik inmiddels gemerkt dat een soort innerlijke stem er voor zorgde dat ik beter voor mijzelf ging zorgen. Ik kon m'n ontbijt eigenlijk niet goed meer overslaan. Min of meer automatisch ging ik nu toch maar gewoon iets maken omdat ik voelde dat dit moest.

Die innerlijke stem noem ik het maar, zorgde er volgens mij ook voor dat ik na de 3<sup>e</sup> behandeling een enorme opruimwoede voelde.

Zelden heb ik, die alles wel nuttig vind om te bewaren, eerder spontaan zoveel weggegooid dat ik niet meer gebruikte.

Maar, de tintelingen in mijn arm werden wel weer erger. Behalve de opgegeven oefeningen deed ik nu spontaan ook zelf wat om bepaalde pijnlijke stukjes wat te verlichten, bijvoorbeeld aan de zijkant van mijn ribben. Toch ook leuk om te merken dat ik nu wel weer spontaan kon dansen op een leuk stukje muziek uit de radio.

Trienke raadde me aan om wat langere tussenpozen tussen de behandelingen te gaan nemen maar ik wilde graag dat het proces dat in gang was gezet zo snel mogelijk doorliep. Na de 4<sup>e</sup> behandeling kwam ik erachter dat de tintelingen in mijn arm acuut stopten als ik mijn rug, die automatisch nog wel eens inzakte, strekte. Dus ik kon het zelf besturen! Ik zie het als een prachtig instrument om ook naar buiten toe een betere uitstraling te krijgen. En mijn eigen lijf herinnerde me er steeds aan op een manier die ik niet kon negeren. Van lieverlee werd ook de behoefte sterker om meer werk van het eten te maken en ging ik, in plaats van met de auto, lopend naar de praktijk toe. Ik merkte dat ik na urenlang winkelen geen last meer had van zere heupen, rug en benen. Wat ik ook heel opmerkelijk vond, dat merkte ik na de vierde behandeling, is dat emoties me niet meer zo heel erg 'inpakken en in een put sleuren'. Als er zich iets voordoet dat me raakt dan voelt dat veel minder pijnlijk en diep en wat ik het opvallendste vind is dat ik heel snel daarna ineens een oplossing zie. Dingen waar ik voorheen dagen over kon lopen malen.

Op mijn opleiding merkte ik ook dat ik losser in mijn vel zat: onvoorbereid hield ik een korte presentatie en beleefde dat heel relaxt. Het loslaten of releasen werkt op heel veel niveau's door.

Na de vijfde behandeling zag ik ook zelf in dat het op gang gebrachte proces ook wel een beetje rustiger mag verlopen verder. Wel zo handig, want Trienke ging ook een weekje weg.

Inmiddels voel ik me steeds sterker worden. Het lukt me eindelijk om m'n doelen te stellen en te volgen. Wat mij betreft grotendeels of geheel dankzij BSR. Ik ga hier nog een poosje mee door en blijf daarna zeker geregeld voor een 'onderhoudsbeurt' komen.

Hoewel, onderhoudsbeurt: het is pure weldaad. Volgende week 'mag' ik weer, ik kijk er naar uit! En ik heb voor mijn 3 dochters ook afspraken gemaakt.

Deb.R. 43 jaar.

### **Mijn behandelingen BSR**

In oktober 2005 startte ik met de BSR behandeling. Al vanaf mijn 18<sup>de</sup> jaar had ik last van gespannen schouders. Daarbij had ik al zo'n veertien jaar lang last van ontstekingen aan gewrichten vanaf de schouders t/m de pols. Dit was ontstaan na de geboorte van mijn derde kind.

De reactie op de eerste behandeling was behoorlijk heftig. Ik voelde mij de eerste dagen tamelijk onbehaaglijk en was misselijk.

Na de tweede behandeling was dat ook het geval. Na de derde behandeling voelde ik mij minder onbehaaglijk door de extra release in mijn maagstreek waardoor de misselijkheid verdween. Dit is later nog 1x teruggekomen.

Wel bleef het stijve, pijnlijke gevoel in eerste instantie in mijn nek en schouders een paar dagen weg na de behandeling, maar de stress en pijn in mijn nek werd daarna eerder heftiger dan minder. Af en toe had ik hoofdpijn. Na de vierde behandeling ging het ineens een week heel erg goed, tot ik lichamelijk een dip kreeg omdat ik veel last van mijn rug kreeg, waarna mijn nek ook weer vervelend deed. Met een extra behandeling tussendoor ging het met mijn rug prima.

Nek, schouders en armen bleef op en af gaan tot na de 9de behandeling, toen trad er een duidelijke, blijvende verbetering in. De pijnlijke nek verminderde merkbaar en nu, na 11 behandelingen, ben ik nagenoeg klachtenvrij.

Omdat ik tussendoor last had van ontstekingsachtige pijn in mijn bovenkaak, kreeg ik daarvoor ook een enkele maal een speciale release; ik heb er tot nu toe geen last meer van gehad.

Ik blijf zeker voor het onderhoud drie á vier keer per jaar voor een BSR behandeling langskomen. Per slot van rekening blijven we als mens constant geconfronteerd worden met emotionele of stressvolle perioden. Zoals we ons innerlijke verzorgen met een gezonde voeding en harmonieuze leefwijze zo verdient ons fysieke lichaam aandacht en verzorging die ik gevonden heb in de BSR. Angela, 46 jaar.

### **BSR**

Ik, Jeroen van Zeeland, ben zeventien jaar. Trienke Wiersma is mijn peettante, tegenwoordig BSR practitioner, en zo ben ik in aanraking gekomen met BSR.

Op mijn eerste afspraak hebben we het gehad over de problemen/kwaaltjes waarvan ik last had. Ik kon moeilijk inslapen en doorslapen, ook was mijn concentratie op school verre van optimaal. Na de eerste behandeling, die meteen op dit gesprek volgde, voelde ik mij moe en uitgeput, en ook had ik een soort onverklaarbare spierpijn in mijn nek. Toen ik de volgende morgen wakker werden merkte ik het eerste resultaat, ik was vele male opgewekter. Ook mijn ouders merkte het verschil en vonden dat mijn 'ochtendhumeur', wat voor mij nooit een probleem was geweest, weg was gegaan.

In de daarop volgende dagen merkte ik dat ik weer slechter ging slapen en dat ik ook lastiger doorsliep, maar na mijn tweede behandeling had ik dezelfde spierpijn en mijn eerste nacht slaap was weer veruit de beste. Maar deze keer duurde het langer voordat ik slechter ging slapen, en ook mijn concentratie op school was beter. Dit was goed te merken aan de verbeterde cijfers in mijn testweek.

Na mijn derde behandeling had ik geen spierpijn meer in mijn nek en ik sliep een hele tijd perfect, ook mijn humeur had hier baat bij, zowel 's ochtends als op de middag. Mijn concentratie was beter, ik kon gemakkelijker de gesprekken van de leraren volgen en kon daar beter de geschikte informatie uithalen. Toen ik naar mijn vierde behandeling toeging had ik eigenlijk al geen klachten meer, alles was voor mijn gevoel opgelost. Maar toch vond Trienke nog een aantal stress points en dat bleek toch voor een nog betere slaap te zorgen.

In de maand daarna had mijn slaap zijn ups en downs maar over het algemeen was mijn slaappatroon en concentratie sterk verbeterd. Ik kan dus zeggen dat BSR goed geholpen heeft. Het zorgt er eigenlijk voor dat je lichaam zelf het 'probleem' verhelpt en ik denk dat dit heel goed is voor het herstel. Jeroen, leerling 5VWO, 17 jaar.

### **Schoon schip**

Er is me gevraagd om iets te schrijven over de BSR behandelingen die ik heb gekregen. Dat vind ik moeilijk want hoe het precies werkt, begrijp ik nog steeds niet. Maar waar het om gaat is het effect! Er kwam een moment in mijn leven waarop het de hoogste tijd werd om schoon schip te maken met oude emoties, gedragspatronen en letterlijke pijn.

Ongelukkige valpartijen c.q. ongelukjes en twintig jaar het beroep van verpleegkundige hadden hun effect op mijn rug achtergelaten.

Mijn rug voelde altijd stijf en ik leek voortdurend te balanceren tussen wel of niet tillen, en aan welke kant, om te voorkomen dat "het" er weer in zou schieten.

Vele bezoeken aan chiropractor, manueel therapeut, Mensendieck en een podotherapeut hadden weliswaar een verlichtend effect in de acute fase van de pijnklacht maar geen van de therapieën had een blijvend goed resultaat.

Na een aantal maanden met yoga bezig te zijn, merkte ik opnieuw de beperkingen van mijn rug.

Ik kreeg het boekje van Body Stress Release in mijn handen en maakte zo kennis met een, in Nederland, nieuwe methode van behandelen.

Na enkele weken stoeien met de gedachte iets nieuws te proberen, ook al werd het niet vergoed, besloot ik het er op te wagen.

Het resultaat: verbluffend! Ik ben enthousiast!

Heftige of vervelende reacties heb ik nauwelijks gehad; eigenlijk alleen maar verbetering en vooruitgang. Het valt me op yogales op dat ik veel beter meekom en minder klachten heb; mijn rug is minder stijf, ik kan 's morgens gewoon weer opstaan!

Aangezien er nog steeds vooruitgang is, ga ik nog even door met de behandelingen alleen minder vaak. Ik wil weten waar de grens ligt.

Tamara, 44 jaar.

### **Oud voor mijn tijd**

Foldertje bij de drogist. Toeval?

Thuis snel lezen. Het spreekt me wel aan. Ik sta ervoor open. Verlossing??

Heb al vele jaren last van mijn lijf. Voelt als een oude vrouw.

's Ochtends gebroken opstaan en de rest van de dag altijd wel iets voelen. Is al vele jaren zo.

Altijd maar doorgaan met als gevolg een burn-out. Helemaal uitgeschakeld. Dan krabbel je weer op maar het lijf wil toch niet meer zoals voorheen.

Ik heb er wel van geleerd. Toch kan mijn lijf blijkbaar niet meer normaal functioneren. Slaat steeds alle (emotionele) stress weer op met alle gevolgen van dien.

Toch maar eens naar de fysiotherapeut. Kraken.....ja, dat helpt, jippie! O nee, toch niet.

Er moet toch iets zijn om hier eens vanaf te komen! Of moet ik hiermee leren leven??

Op mijn vijftigste, nou, eerder al, me voelen als een wrak met veel hoofdpijn, aangezichtspijn enz.

Dus, na het lezen van de folder meteen afspraken gemaakt voor Body Stress Release.

Het verhaal erachter klonk heel aannemelijk en natuurlijk. Drie sessies op de 1<sup>e</sup>, 4<sup>de</sup> en 11<sup>de</sup> dag; ik heb het over me heen laten komen.

Het was een aparte gewaarwording. Ik wist eigenlijk niet wat ik er van moest denken.

Geen massage, geen kraaktoestanden. Wel prettig. Hoe kon dit wat doen? Maar echt wel! Volgens mij was het al na het tweede bezoek dat ik door had dat ik 's morgens niet meer gebroken opstond.

Hoofdpijn, ja, maar dat was heel even en het verdween gewoon. Terwijl ik soms echt een week lang die rothoofdpijn kon hebben. Ik durfde het gewoon niet te geloven en wachtte op die "vertrouwde" pijntjes.

Dit was een zeer snelle reactie op de behandelingen. Ben na de eerste drie sessies nog drie keer gegaan, met steeds grotere tussenpozen.

Ik blijf nu voor onderhoud komen. Zo 1x in de acht weken voorlopig en daarna kan het waarschijnlijk met een langere tussentijd.

Ik merk nu dat ik na bijna 8 weken, wel weer een behandeling nodig heb.

Het is gewoon heerlijk en ik ben blij dat BSR op mijn pad gekomen is.

Uitleggen kan ik het niet echt maar ik promoot het wel!

Nu nog opgenomen worden in de vergoeding voor de zorgverzekeraars.

Marian, 50 jaar.

### **Scoliose**

(Een scoliose is een ruggengraat die, van achteren bekeken, niet recht naar beneden loopt maar een of twee zijwaartse krommingen heeft. Vaak staan de schouders dan ook hoger en kan er op den duur een bochel(tje) ontstaan op de rug. T.W.)

Hoi, ik ben Simone en ik ben 9 jaar. Ik had eerst een hele erge scoliose maar door Trienke is die er bijna niet meer.

Trienke geeft een soort zetjes, soms kietelt dat of doet het pijn.

Na de behandeling voel ik me soms beroerd maar vaak is dat snel over.

Als ik een paar me een paar dagen slap gevoeld heb kan mijn moeder meestal zien dat er weer een kronkel uit mijn rug verdwenen is.

Eerst mocht ik helemaal niet meer sporten. Dat was lastig want ik zat op judo. Maar het was beter om met judo te stoppen omdat ik anders later veel pijn zou krijgen, net zo als mijn moeder. Ik ben nu 10 maanden bij Trienke. Ik mag al weer zwemmen en twee keer per week op school gymmen. En ik hoop voor de zomervakantie op karate te gaan. In het begin ging ik heel vaak naar BSR, nu nog maar eens in de 6 weken.

Het is altijd leuk bij Trienke, we lachen veel met haar. Omdat mijn rug zo goed vooruit ging heb ik mijn moeder ook naar BSR gestuurd. Ik vond het een goed idee om mijn moeder te sturen want dan kan ze later weer fietsen. (mijn moeder kan niet fietsen want dan krijgt ze vreselijke rugpijn.)  
Simone

### **Moeder van Simone**

Ik ben de moeder van Simone. Ik heb zelf een scoliose en heb daar veel last van. Daarom maakte ik me ernstig zorgen over de rug van Simone. Op het moment dat ik dit schrijf in 2006 heeft ze nog geen last, maar hoe lang blijft dat?

De reguliere geneeswijze heeft ons niets meer te bieden dan wat oefeningen en hopen dat de scoliose niet erger wordt. En anders een korset.

Dus we hadden niets te verliezen. Daarom naar Body Stress Release.

Ik heb nu 5 keer naar de behandeling zitten kijken. Trienke prikt een beetje, duwt soms (zachtjes) en geeft soms een soort veeg over Simone haar rug. En dat is het dan wel. Moet dat iets doen? vroeg ik me tijdens de eerste behandeling af.

Maar al na 1 behandeling zag ik grote veranderingen/ verbeteringen optreden.

En na 5 behandelingen had ik moeite om de scoliose terug te vinden. Boven in haar nek en in haar bovenrug was de scoliose weg. Alleen in het midden zat nog een kronkeltje, maar dan wel de helft kleiner dan het was.

Zoals gezegd heb ik ook een scoliose en veel rug- en hoofdpijn. Eigenlijk had ik me na 6 jaar (tevergeefse) manuele therapie voorgenomen dat er nooit meer iemand aan mijn rug zou komen. Maar na de geweldige vooruitgang van Simone moest mijn rug er toch ook aan geloven. Ik heb veel pijn na de behandelingen van Trienke. Maar dan zegt mijn dochter ; dat is goed mam, dan wordt er in je rug gewerkt!!! Niet zeuren dus, maar doorgaan.

Op dit moment kan ik alleen merken dat ik minder vaak hoofdpijn heb en mijn rugpijn is erger dan voorheen. Ik krijg allerlei oude klachten terug. Maar ik weet dat dat erbij hoort. Simone voelde zich vaak slap en beroerd als er een stukje scoliose aan het verdwijnen was. Mijn rug zit zo'n 30 jaar langer verkeerd dus is pijn niet onlogisch. Gelukkig kan ik als het nodig is, altijd tussentijds bij Trienke terecht. Bij Simone heb ik gezien dat BSR echt werkt, als je maar geduld hebt!

Ook mijn zoontje Mattias is ook onder behandeling van BSR geweest en is nu op groot onderhoud. Mattias was op 3 jarige leeftijd zindelijk. Tot hij naar school ging. Toen ging het mis. Soms plaste hij wel 4x op een dag in zijn broek. En dan zei hij ook nog eens niks, maar ging rustig met zijn natte broek in de auto of op de bank zitten.

Trienke vertelde dat zindelijkheidsproblemen meestal met een paar behandelingen te verhelpen zijn.

Dus ook Mattias onder de 'prikvingers' van Trienke.

Na de eerste behandeling bleek dat Mattias ineens beter in zijn vel zat. Hij begon in de auto verhalen te vertellen en vragen te stellen (vroeger kon ik letterlijk vergeten dat hij in de auto zat). Tijdens de gesprekken aan tafel bleek ineens dat hij ook iets te vertellen had. Met andere woorden mijn dromerige/afwezige kind was ineens levendig en aanwezig. Ondertussen plast Mattias bijna nooit meer in zijn broek (zijn kraan is door Trienke dichtgedraaid) en als het een keertje mis gaat dan gaat hij zich snel omkleden.

Mattias zelf heeft het volgende te vertellen:

Trienke ik finj lief.(deze zin heeft Mattias zelf getypt)

Mijn kraan is goed dichtgebonden. Ik vind het leuk dat ik jou altijd mag helpen.

Mattias, 6 jaar.

### **Mei 2006**

Na het boekje Body Stress Release, aangetroffen bij vrienden, maakte ik mijn eerste afspraken.

Ik heb een lange pijngeschiedenis: reumatische spierpijnen, rug- voet en nekkklachten, artrose.....

Vele hulpverleners heb ik gehad in vele jaren; van fysio tot Ceasartherapeut, acupuncturist, manuele therapeut en chiropractor e.a.

Van mijn klachten ben ik niet af; ze wisselen van dragelijk tot pijnlijk. Wat doet BSR voor mij?

De behandelingen zijn voor mij niet pijnlijk. Mijn lichaam reageert er positief op en ik heb er een goed gevoel over. Klaar ben ik nog niet; niet met de BSR en niet met mijn pijnlijke lijf.

Misschien komt het nooit meer helemaal goed met me maar ik blijf stabiel en meer in evenwicht.

Nu, inmiddels een klein jaar verder, merk ik dat ik 50% minder pijn heb dan voorheen. Ik hoopte op 5% minder pijn dus die vooruitgang is heel mooi.

Ria, 63 jaar.

### **Migraine**

Eind november 2005 ben ik begonnen met BSR. Ik las er iets over in de Libelle en het sprak me wel aan. Mijn voornaamste klacht was jarenlange migraine, zo'n 2, 3x per week.

Daarbij had ik ook last van mijn schouders en mijn rug en een zwaar gevoel in mijn armen.

Na de eerste behandeling kreeg ik de derde dag erg last van mijn rug. Op diezelfde dag kreeg ik ook weer een

migraineaanval maar die was lichter dan ik gewend was.

Na de tweede behandeling was ik erg moe; dat schijnt erbij te horen in veel gevallen.

In de week die tussen de tweede en de derde behandeling zat, heb ik nog wel last gehad van de hoofdpijnen maar er zaten vier dagen tussen die heel goed en pijnvrij waren!

Het slapen was iets minder goed, ik werd veel wakker maar sliep dan wel goed weer in. Dat is verder zo gebleven tot nu toe; het slapen kan veel beter en ik hoop dat dat ook gebeurt.

Om een lang verhaal kort te maken: ik heb allerlei pijnen en pijntjes gehad na de behandelingen.

Gelukkig ging het meeste voorbij en ik begreep dat het de spanning was die losliet.

Mijn rug heeft flink opgespeeld en de migraine wisselde. Er waren periodes dat het dagenlang goed bleef gaan maar er zijn ook diverse keren geweest dat ik vervroegd terugging naar Trienke voor een extra behandeling omdat het maar niet overging.

Het was opvallend dat een aantal keren de migraine na een paar uur rusten, gewoon wegging. Wel nam ik medicijnen in maar nog nooit was het zo snel overgegaan.

Ook had ik soms last van mijn buik en regelmatig van mijn rug; dan weer speelde een knie op of was ik gewoon moe.

Het ging dus op en af en soms gaf ik de moed bijna op ooit van de ellende af te komen.

Totdat..... de dag aanbrak dat ik een gemaakte afspraak met een week kon uitstellen! Dat voelde als een feest!

Met de migraine is het nog niet stabiel; soms weet ik niet of het goed blijft gaan als ik een paar dagen hoofdpijn vrij ben.

Maar nu het ook een keer drie weken prima is gegaan, krijg ik hoop dat het ooit weg blijft.

Voorlopig ben ik nog wel even met BSR bezig, denk ik.

Maar wie weet sta ik binnen afzienbare tijd op groot onderhoud. Ik kijk er naar uit.

Marjo, 56 jaar.

### **Krakkemikkig**

Ik ben Willem, 66 jaar oud. In het verleden heb ik een paar ongevalletjes gehad waaronder twee keer van een steiger afgevallen en ooit is iemand lelijk tegen me aangelopen tijdens het voetballen waardoor ik het op mijn borst erg benauwd had.

Waarom ik naar BSR ben gegaan? Al een tijdje liep ik met behoorlijke klachten rond: hoofdpijn, lopen ging niet goed i.v.m. pijn in mijn benen, last van mijn schouder, en ik had veel last van mijn rug, ook met staan en zitten, en vaak had ik een misselijk gevoel.

De laatste 20 jaar heb ik verschillende therapieën gedaan maar bleef nog steeds veel ellende houden. In de tussentijd kwam er ook nog pijn en ellende bij van een poliep in mijn darmen.

Afijn, het was niet anders en ik dacht dat ik niet veel te verliezen had door iets anders te proberen. Toen ik dus een advertentie zag staan van BSR sprak dat mij direct aan en ik heb een afspraak gemaakt.

Na de eerste behandeling merkte ik al dat ik een beetje beter kon lopen en heb ik een nacht heel goed geslapen! Dat was een mirakel omdat ik al een hele tijd om de paar uur wakker was.

Mijn rug voelde iets beter maar ik was wel moe in mijn rug. Traplopen ging beter en mijn darmen werkten twee dagen goed.

Ik begon er dus wat vertrouwen in te krijgen.

Maar na de tweede behandeling was alles iets minder rooskleurig. Tenminste.....de eerste dagen erna. In de loop van die week ging het per dag beter hoewel ik de hele week moe was.

Trienke legde uit dat dat normaal was in het begin.

Wel werkten mijn darmen prima en voelde ik me energiever.

De behandelingen daarna, ik heb er toe nu toe 12 gehad, ging het op en af met alles.

Na 6 behandelingen kon ik zeggen dat er al veel verbeterd was: mijn rug voelde beter, de pijn in mijn benen werd minder en pijn op mijn borst die er al 2,5 jaar zat, was zo goed als weg.

Ook mijn hoofdpijn was stukken beter!

Nog 3 behandelingen verder was het heel goed met me! Er zijn nog wel wat dingetjes die beter kunnen maar in het geheel ben ik erg opgeknapt! Ik kan weer behoorlijk goed lopen en dat wilde ik graag.

Af en toe was het nodig om eerder een afspraak te maken omdat er dan zoveel gebeurde in mijn lijf, maar naderhand werd het toch weer beter.

Het kost doorzettingsvermogen maar ik heb er vertrouwen in dat het goed komt met me!

Al met al ben ik blij dat ik dit gedaan heb en ga net zo lang door tot ik echt tevreden ben.

Willem.

### **Depressie**

Ik had al anderhalf jaar een behoorlijke depressie, toen ik via een vriendin bij BSR terecht kwam. Door eerdere behandelingen in het reguliere circuit met gesprekken en medicijnen, ging ik maar weinig vooruit.

Na de eerste keer dat ik bij Trienke was geweest, was ik vooral heel moe.

Ik sliep heel lang door, terwijl ik daarvoor vaak nachten wakker lag. Na twee of drie behandelingen ging ook mijn stemming snel vooruit en mijn misselijkheid - een bijwerking van de medicijnen - verdween.

Na ruim een maand reed ik echter met mijn scooter tegen een boom en daar hield ik een hersenschudding aan over. Na iedere BSR-behandeling werd de hoofdpijn iets minder. Mijn stemming schommelt sindsdien wel weer erg, maar is veel beter dan voordat ik bij Trienke kwam! Inmiddels ben ik heel rustig mijn medicijnen aan het afbouwen.

E.H. 17 jaar

### **Slapen en nog wat.**

In het begin van 2007 kreeg ik rugklachten. Daar dit nogal hardnekkig bleek te zijn, raadde een kennis me aan om BSR te proberen. Ik had daar nog nooit van gehoord maar haar beschrijving ervan stond me wel aan: geen forceren maar een zachte methode. Dus maakte ik een afspraak.

Voor ze begon met de behandeling, vroeg Trienke me niet alleen naar de beschrijving van mijn rugpijn maar informeerde ook of ik nog andere klachten had. Ik noemde mijn problemen met krampaanvallen en slecht slapen. Niet dat het laatste een probleem voor me was, want ik heb er mee leren leven.

's Nachts vul ik mijn tijd met genieten van mijn zachte, warme bed en bovendien verzijn ik allerlei oplossingen voor problemen waar ik overdag tegenaan ben gelopen.

Mijn kennisje bleek niets teveel te hebben gezegd over de behandeling. Het was volkomen pijnloos en voor mij moeiteloos.

Na een paar behandelingen was de rugpijn nagenoeg weg. Maar er gebeurde meer: tot mijn stomme verbazing kwam het steeds vaker voor dat ik 's morgens opstond met het gevoel: "Waar is die nacht gebleven, ik kan me er niets van herinneren?"

Aanvankelijk voelde ik me hier wat ongemakkelijk bij; na 62 jaar van lange tijden wakker liggen is zoiets een hele omschakeling. Maar het zal ongetwijfeld gezonder zijn en bovendien heb ik nu veel minder last van het gesnurk van mijn man!

E.e.a. heeft me er van overtuigd dat BSR werkt als een trein en ik heb me dus voorgenomen er mee door te gaan tot ook mijn krampaanvallen verdwenen zijn.

L.Gr.

### **Mijn ervaringen met de BSR**

Januari 2007: Echt een dip maand voor mij. Bijna iedere week een migraine aanval, ik durf geen afspraken meer te maken en ben doodsbenuwd dat ik afspraken moet afzeggen omdat ik weer migraine heb. Nekklachten, elleboog pijn, rugpijn, slecht slapen, vaak naar de wc enz enz, eigenlijk één doffe ellende.

Van alles al geprobeerd, bij de neuroloog geweest om een scan van mijn hoofd te laten maken aangezien ik er zo'n beetje van overtuigd was dat er een tumor in mijn hoofd zat. Gelukkig was dit niet het geval.

Pak van mijn hart.

De conditietraining, die ik al een aantal jaren op donderdagavond volgde, stopgezet, aangezien ik vaak op vrijdagdag migraine had.

Diverse soorten medicijnen gekregen, fysio stopgezet aangezien ik een dag na een behandeling vaak niet meer uit mijn ogen kon kijken van de hoofdpijn.

Ik wist het echt niet meer!! En zat redelijk diep in een dip. Eind januari weer een migraineaanval. Aan het eind van de dag kwam ik even voorzichtig naar beneden, scheel kijkend van de hoofdpijn. Ik kom in de keuken en het Streekblad ligt opengeslagen op de keukentafel. Terwijl ik langs loop werp ik een blik en zie half de titel: BSR ook tegen migraine aanvallen.

Na het artikel gelezen te hebben dacht ik "Dit is het" en ik heb meteen een afspraak gemaakt met Trienke.

Na de eerste drie behandelingen merkte ik niet zo veel behalve dat ik de nacht doorsliep en niet naar de wc hoefde. De verklaring die Trienke gaf was zeer geloofwaardig, de uitleg over je spieren en de spanning klonk inderdaad als een normale zaak. Ik begreep waarom ik vaak op vrijdag hoofdpijn had: veel spierspanning, je gaat trainen en de spanning wordt alleen maar meer opgebouwd.

Na een aantal behandelingen zat ik in de auto en ik kon mijn hoofd weer omdraaien zonder pijn, rare gewaarwording, die pijn voelde ik al jaren en de fysio had verteld dat ik daar maar mee moest leven; dit hoorde bij mij.

Ik zei hardop in de auto : " Jeetje, ik heb geen pijn meer, " dat was echt een geweldig moment. Daar geniet ik nog steeds van.

Mijn rugpijn is helemaal verdwenen, de pijn aan mijn elleboog en rechterarm is weg, geen muisarm meer. Migraine aanvallen komen bijna niet meer voor.

Kortom, die dag dat de krant open lag heeft zo moeten zijn, daar geloof ik heilig in en Trienke heeft mij weer geloof in mijn lijf laten krijgen.

Ik ben nog steeds super blij dat ik bij de BSR ben gekomen en vertel dit ook aan iedereen die met klachten loopt. En voor mij geldt heel duidelijk:

***Gezondheid is datgene wat je het gevoel geeft dat het nu de mooiste tijd van het jaar is.***

F.v.D.

## **RSI**

RSI klachten komen veel voor. Door de bank genomen zijn er snelle en goede reacties op de BSR behandelingen. Zodra de (eentonige) bewegingen die de RSI veroorzaken weer gedaan worden, zie je nog weleens de klachten terugkomen. Meestal in lichtere en mindere mate. Ook treedt herstel steeds sneller in als de pijn weer op komt zetten.

Wat goed werkt is om de muis niet meer te gebruiken maar een soort pen die als muis dient. Het is even wennen maar het voorkomt meer dat de klachten terugkeren.

## **Whiplash**

Er lopen veel mensen rond die een whiplash hebben opgelopen.

Hoe korter het geleden is, hoe sneller de resultaten in het genezingsproces.

Door omstandigheden echter, komen mensen vaak pas na jaren bij een BSR practitioner.

Toch is mijn ervaring dat zij allemaal aangeven zich snel veel beter te voelen. De ergste klachten verdwijnen spoedig en het echte herstelproces komt daarmee op gang.

Of zoals een 18 jarige het zo mooi verwoordde: na iedere behandeling voel ik hoe mijn lichaam zelf aan het werk gaat.

Het is niet te voorspellen hoe vaak iemand moet komen met deze aandoening; dat loopt uiteen van 8x tot ruim 20x, afhankelijk van de aard en de duur van de aandoening en of iemand de rust kan nemen die vaak noodzakelijk is.

Er zou nog veel meer geschreven kunnen worden omdat iedere cliënt interessant is maar overal komt een eind aan, dus ook aan deze boeiende verhalen.

**Vergeet niet: de kwaliteit van het leven van iedereen kan worden vergroot want: een lichaam, vrij van bodystress, is energiek en functioneert optimaal!**

Met nogmaals dank aan de schrijvers en een

vriendelijke groet, Trienke Wiersma.