

## REMEDIE TEGEN LICHAAMELIJK STRESS-ONGEMAK

Net als ieder ander kunnen ook rij-instructeurs met 'body stress' te maken krijgen. Spierspanning als gevolg van overbelasting door een of andere vorm van stress. De oorzaken kunnen velerlei zijn: whiplashletsel, financiële problemen, verstoorde relaties en dergelijke. Koos van Ravesteijn importeerde uit Zuid-Afrika een remedie tegen deze stress ongemakken is 'Body Stress Release'. Hij is de enige gediplomeerde beoefenaar van die helende techniek in ons land.

### Zuid-Afrika

Nog nooit van Body Stress Release gehoord? Geen wonder. Een nog heel jonge gezondheidstechniek. Nee, geen alternatieve therapie, maar paramedisch. Aanvullend.

Behorend in het rijtje waarin ook algemeen aanvaarde aanvullende medische behandelingen als manuele therapie, fysiotherapie en chiropractie zijn geplaatst.

De Apeldoornse Koos van Ravesteijn had er ook nooit van gehoord toen zijn vrouw Ilona anderhalf jaar geleden voor enkele maanden naar Zuid-Afrika vertrok. Nu mag hij als enige Nederlander Body Stress Release praktiseren. Zijn diploma hangt aan de muur boven zijn behandelbank. Het bewijs van een even dure als intensieve studie in Zuid-Afrika.

### Vroege interesse

Waar de nu 54 jarige Van Ravesteijn zijn medische interesse vandaan heeft? Hij weet het niet precies. Van jongs af aan heeft hij belangstelling gehad voor alles wat met genezing te maken had. Zo was hij al vroeg lid van het Rode kruis. Deed een cursus EHBO. In militaire dienst volgde hij een verpleegopleiding.

Desondanks gaf hij maatschappelijk de voorkeur aan een andere richting. Hij zat zo'n achttien jaar in het basisonderwijs. Maar in de latere jaren van zijn onderwijskundige loopbaan volgde hij al cursussen in hypnotherapie, homeopathie en counseling, een gesprekstherapie. Al veel eerder was hij begonnen aan bestudering van de zogenaamde Bach Bloesemtherapie, ontwikkeld door de Engelse arts Edward Bach. Gericht op de behandeling van de gemoedstoestand. Zorgt volgens Van Ravesteijn voor een grote impuls aan energie en kracht.

### Lezingen

Koos van Ravesteijn wist tenslotte zoveel van dergelijke therapieën, dat hij werd gevraagd lezingen te geven. Er is in dat wereldje zoveel te koop, merkt hij op. Hij zegt er altijd van overtuigd te zijn geweest, dat er iets in de mens moet zijn dat van binnen uit genezing tot stand kan brengen. Hij heeft ook altijd veel en grote vraagtekens gezet bij het overmatig gebruik van medicijnen door zieken om hem heen.

Met een dergelijke achtergrond moest hij wel geraakt worden toen hij in contact kwam met Body Stress Release: met zachte hand de lichamelijke klachten als gevolg van stress wegwerken. Dat sprak hem direct aan. Dat wil ik ook leren, riep hij spontaan uit. En hij deed dat ook.

### Ongemak

Van Ravesteijn kwam - zoals gezegd - in aanraking met Body Stress Release via zijn vrouw Ilona. Die tobde al jaren met lichamelijke ongemakken. Ik kon gewone huishoudelijke dingen als stofzuigen en strijken niet aan. Koos moest ze doen, vertelt ze. Dus was ze er als de kippen bij toen zij tijdens een verblijf in Zuid-Afrika hoorde van de opvallend goede resultaten van de door het echtpaar Meggersee ontwikkelde behandeltechniek. Het echtpaar werkt al achttien jaar met deze helingsmethodiek. Ook Ilona van Ravesteijn liet zich door hen behandelen. En zowaar, al na enkele behandelingen kon ze resultaat constateren.

Reeds na drie behandelingen was ik van de pijn in mijn 'frozen shoulder' - kalk in mijn schouder - verlost. De behandeling van mijn pijnlijke nek als gevolg van een zijwaartse whiplash heeft wat langer geduurd. Maar zelfs toen de bezoeken al achter de rug waren, ging de heling nog door, aldus Ilona.

Inmiddels behoren die klachten tot het verleden. Nu kan ik alles weer doen. Ik kan zelf strijken en bedden opmaken. Uiteraard vind ik het heerlijk dat ik gezond ben. Maar ik moet toegeven dat het huishouden m'n hobby niet is, zegt ze lachend.

### Bottenkrakers

Koos van Ravesteijn vertelt dat het echtpaar Meggersee van huis uit als chiropractici werkte. Dat is behandeling van problemen door botten te manipuleren. Populair worden zij 'bottenkrakers' genoemd. Maar Ewald en Gail Meggersee doen dat al achttien jaar niet meer. Ze hebben Body Stress Release (letterlijk vertaald: vrijmaken van lichaamsspanning) ontwikkeld, omdat zij niet tevreden waren met de resultaten van de chiropractie. Ze slaagden er niet in hun cliënten echt te genezen. Naar hun gevoel was de behandeling te indringend. Het is niet zo plezierig als een toch al pijnlijk lichaam hard wordt aangepakt. Ze ontdekten dat de

cliënten op veel mildere en zachte wijze met veel beter resultaat konden worden behandeld, verklaart Van Ravesteijn.

### **Ook hij...**

De laatste twee weken van zijn vrouws verblijf daar was hij ook in Zuid-Afrika. Omdat hij rugklachten had, stelde hij zich ook onder behandeling. Het verbeterde aanzienlijk. Toen wist ik dat ik dit ook wilde doen. Zo'n mooi beroep met zulke mooie resultaten. Ik vroeg waar ik dat zou kunnen leren. Ik wist toen nog niet dat ze zelf die techniek ontwikkeld hadden en ook opleidingen gaven. Aan maximaal twaalf personen per jaar. Ik heb me meteen ingeschreven. Dus was ik enkele maanden later alweer in Zuid-Afrika. Van mei tot en met oktober 1998. Een dagopleiding van vijf maanden. Met vakken als anatomie, fysiologie, filosofie, cliëntmanagement, communicatie en natuurlijk de Body Stress Release techniek. Het was hard werken. Lessen volgen, trainen, oefenen, studeren. En vijf maanden daar wonen kost natuurlijk het nodige. Maar aan het einde van de opleiding kreeg ik mijn diploma. Ik ben nu lid van de Internationale Body Stress Release Associatie - erkend door de Zuid-Afrikaanse wet - en bevoegd als zogenaamde 'practioner' het vak uit te oefenen, aldus Van Ravesteijn.

### **Board**

Hij legt uit dat er in Zuid-Afrika een 'Board' met drie afdelingen bestaat. In de eerste afdeling is de reguliere geneeskunde - de artsen dus - ondergebracht. De tweede afdeling is een aparte groepering voor chiropractie, homeopathie, fysiotherapy e.d.

De derde afdeling, COCHASA genoemd, is voor ieder ander die op enigerlei wijze geneeskunde wil uitoefenen, daarvoor erkenning heeft maar niet als reguliere geneeskunde wordt beschouwd.

Body Stress Release heeft een plaats gekregen in die derde afdeling. Het is in Zuid-Afrika volgens Van Ravesteijn onmogelijk buiten die drie afdelingen te praktiseren. De wet is bijzonder streng.

Kunnen hier bijvoorbeeld nog natuurgenezers werken, daar krijgen ze geen poot aan de grond, omdat ze niet onder de Cochasa vallen.

### **Optimistisch**

Op 1 november 1998 is Koos van Ravesteijn aan de Haardstede zijn praktijk begonnen. Hij rekent ( 75,- per visite. Het is geen vetpot. Uiteraard. Onbekend maakt onbemind. Maar tot nu toe lukt het hem het hoofd boven water te houden. En hij en zijn vrouw zijn gewoon optimistisch. Ze verwachten het gewoon erg druk te zullen krijgen. Vooral door mond op mond reclame. Als dat zo is gaat Ilona van Ravesteijn over een jaar of drie de cursus zelf ook volgen. Dat kan dan bij haar man, want die heeft de licentie om over enkele jaren zelf de opleidingen tot Body Stress Release Practitioner te mogen geven.

### **Drie soorten stress**

Van Ravesteijn geeft ons een kort college. Hij onderscheidt drie soorten stress. Emotionele of mentale stress: vrees voor de toekomst, concurrentie op het werk, geldzorgen, allerlei verstoorde relaties en dergelijke.

Mechanische stress door vallen, stoten, rukken, bijvoorbeeld bij een auto-ongeval.

En chemische stress door luchtvervuiling, insecticiden en schadelijke chemicaliën.

Al deze soorten stress kunnen aanleiding geven tot lichamelijke ongemakken. Als gevolg van overbelasting door stress kunnen spierspanningen ontstaan. Die tasten het zenuwstelsel aan en dat beïnvloedt alle lichamelijke functies. Het kan leiden tot pijn en stijfheid in nek en schouders. Tot hoofdpijn. Tot duizeligheid. Tot slapende armen en handen. Zelfs tot gezichtsvermindering.

Baby's kunnen ook onder body stress lijden. Zij huilen dan voortdurend zonder aantoonbare oorzaak.

Peuters en kleuters kunnen te maken krijgen met groei pijnen. Grotere kinderen kunnen zich niet concentreren.

Al deze vormen en uitingen van stress kunnen negatieve en zelfs vernietigende factoren in het leven worden als de belasting ervan uitgaan boven de mogelijkheid van de mens om zich aan te passen. Zij hebben een verdovend effect op het zenuwstelsel, waardoor het onderscheidingsmechanisme van de hersenen geen acht meer slaat op de gebieden waar body stress aanwezig is. Dat kan alle mogelijke lichamelijke ongemakken tot gevolg hebben.

### **Behandeling**

Deze techniek is ontwikkeld om het lichaam te helpen vastgezette spanningen los te laten.

Terwijl de cliënt volledig gekleed ligt, voert de practitioner een aantal tests uit om nauwkeurig de juiste plaats en richting van de spanningsvelden te bepalen. Dit wordt gedaan door een lichte druk toe te passen op verschillende plaatsen op het lichaam en waar te nemen hoe het lichaam daarop reageert.

Daarna activeert de practitioner het lichaam de spanning los te laten door het uitvoeren van een lichte, doch besliste druk-impuls op de juiste plaats en in de juiste richting.

Duur en intensiteit van de klachten bepalen het aantal benodigde behandelingen. Dat is van te voren dus moeilijk te zeggen. Maar Ilona van Ravesteijn herhinnert zich een verpleegkundige die al enkele jaren volledig was 'opgebrand'. In de loop der jaren had zij een scala aan klachten opgebouwd. Op vele adressen had zij voor hulp aangeklopt. Ze was langs tal van medische stations gegaan voor ze bij Body Stress Release terecht kwam. Na een paar behandelingen kon ze zelf niet geloven, dat het al zo goed ging. Na korte tijd was ze echt onherkenbaar. En nu voelt ze zich weer zo goed dat erover denkt zelf een opleiding in Zuid-Afrika te gaan volgen, vertelt Ilona.

### **Gevleugeld**

Van Ravesteijn voegt eraan toe dat hij heel goede relaties onderhoudt met de reguliere geneeskunde. Onze huisarts is ook sterk geïnteresseerd. In Zuid-Afrika sturen huisartsen cliënten door naar Body Stress Release. Orthopedische chirurgen raden dat ook aan voor ze tot een operatief ingrijpen besluiten. Vaak is het dan niet meer nodig. Ik zou het heerlijk vinden als ik met orthopedisch chirurgen zou kunnen samenwerken. In mijn behandelkamer is het al een gevleugeld woord geworden: waarom heeft mijn dokter mij dat niet eerder verteld? Maar de kennis over body stress ontbreekt nog in de reguliere geneeskunde. Het wordt ook niet geleerd.