

Extra informatie over de zorg verzekeringen:

In het jaar 2011 hebben de volgende verzekering toegezegd de rekeningen van een body stress release geheel of gedeeltelijk te vergoeden

Zilveren kruis
ONVZ
FBTO

Het is bij de FBTO mogelijk een losse module 'alternatieve geneeswijze' af te sluiten, naast uw eigen basis verzekering, zodat U voor een vergoeding van €500,00 per jaar in aanmerking kan komen.

Wilt U meer informatie over declaraties neem dan contact op met uw BSR praktijk.

Deze nieuwsbrief regelmatig ontvangen?

Diverse mensen hebben deze nieuwsbrief via de post ontvangen. Stelt U het op prijs om deze nieuwsbrief 4 keer per jaar te ontvangen, stuur dan een mail naar:

debby.bijl@bodystressrelease.nl

met in het onderwerp 'aanmelden nieuwsbrief' U ontvangt dan in het vervolg de nieuwsbrief per email.

Andere mensen hebben deze nieuwsbrief per email ontvangen zonder dat ze zich hebben aangemeld. Stelt u het niet op prijs om deze nieuwsbrief 4 keer per jaar te ontvangen stuur dan een email met in het onderwerp 'afmelden nieuwsbrief' en uw naam wordt uit het adressen bestand verwijderd.

Mooie kerstdagen, en een spanningsvrij nieuw jaar!

Over 20 jaar heb je meer spijt van wat je NIET hebt gedaan dan van wat je WEL hebt gedaan.



Body stress release praktijk Julianadorp in de sneeuw

• EIGEN ERVARINGEN

Stuur je eigen ervaring met BSR door naar, debby.bijl@bodystressrelease.nl. Deze worden anoniem op de website geplaatst van BSR praktijk Julianadorp.

• WEBSITE ONLINE

Het heeft even geduurd, maar de website www.bsr-julianadorp.nl is online. Neem gerust een kijkje.

In dit nummer:

Vliegende start BSR praktijk Julianadorp 1

Opmerkelijke uitspraken van cliënten 1

Sommige sporten niet aan te bevelen, waarom? 2

Welke oefeningen en sport zijn wel aan te bevelen? 2

Met BSR sneller hersteld 2

Waarom BSR als onderhoud? 3

Waarom soms jeuk, diaree, eczeem etc. na 3

Beenlengte verschil, hoe komt dat? 3

Info ziektekosten verzekering 4

Aan en af melden nieuwsbrief 4

Kerstwens 4

Nieuwsbrief

BSR praktijk Julianadorp



Jaargang 1 nr. 1

20 december 2010

Vliegende start body stress release praktijk Julianadorp

Voor u ligt de eerste nieuwsbrief van body stress release praktijk Julianadorp.

Wat een bijzondere tijd is er achter de rug. In November 2009 te horen gekregen dat ik was geselecteerd voor de opleiding in Zuid Afrika, in april 2010 de koffers gepakt en eind september 2010 zat de opleiding er al weer op.

En toen weer naar huis! Heerlijk naar het gezin EN een mooi diploma opzak..... Bij thuiskomst was mijn bedje gespreid, de praktijkkamer klaar en ik kon gelijk beginnen.

En nu is het alweer december. Tijdens de opleiding vroeg ik me af hoe begin je nu een praktijk vanuit het niets? Daar heb ik gelukkig niet wakker van kunnen liggen. Het rolde zomaar voor me uit.

Het welkomstfeestje en de presentatie over BSR, direct na thuiskomst, was een groot suc-

ces. Daarna is de telefoon gaan rinkelen. Inmiddels heb ik al ruim 30 cliënten gereleased. 80% van deze cliënten is zeer tevreden. Sommigen cliënten hebben, tijdelijk een flinke terugval gehad, maar zij hebben het principe van BSR goed begrepen en zijn vol vertrouwen doorgegaan, met als resultaat dat de klachten nu grotendeels zijn verdwenen.

Als ik zo terugkijk op het afgelopen jaar, is het een jaar van vele grote veranderingen geweest. Het belangrijkste voor mij is dat het me een mooi beroep heeft geschonken. Ik kan nu mensen met een release een zetje in de juiste richting geven waardoor het zelfgenezende vermogen van het eigen lichaam wordt geactiveerd.

Veel leesplezier met de rest van de nieuwsbrief.



Lintje door knippen!!
De praktijk is geopend!!



Diverse presentaties



Opmerkelijke uitspraken van Cliënten

• "Na de eerste release dacht ik, ik weet niet wat ik ervan denken moet, je gaf alleen wat kleine duwtjes. Ik kan me niet voorstellen dat dat iets doet. Tot de volgende dag.... ik had overal spierpijn en één van de klachten waar ik last van had is al bijna verdwenen."
• "Bij de vijfde keer dacht ik: ik stop. Nu ben ik blij dat ik ben doorgegaan."

• "Ik ben mijn lichaam meer gaan respecteren."
• "Met een holling in de onder rug zitten leek voor mij een onmogelijke opgave, en kijk nu, het gaat al veel makkelijker."
• Als ik nu wat zwaars op het werk moet tillen dan vraag ik hulp erbij, ik ga niet meer alleen martelen"
• "Op de bank zit ik niet meer lekker. Ik pak er nu een hoge

stoel bij."
• "Ik had mijn dochter aan de telefoon en die zei: 'Mam wat klink je opgewekt?' en het klopt, ik voel me een stuk blijer en die zurende pijn in mijn bil is ook al weg, nu de rest nog."
• "Geen klachten meer na BSR. Ik kom nu alleen nog omdat ik het lekker vind."

Waarom zijn sommige sporten, vooral joggen, volgens BSR niet aan te bevelen?

Sport is in principe niet schadelijk, maar vaak wordt bij sporten het lichaam **overbelast**. Een lichaam vrij van body stress kan allerlei sporten beoefenen zonder problemen, maar een lichaam dat zich al heeft schap gezet, ervaart stevig sporten al als overbelasting. Het lichaam gaat zich zelf nog meer beschermen door nog meer body stress te creëren.

Joggen en hardlopen is voor iedere rug niet prettig omdat bij iedere stap de schok zorgt voor een korte samen-

drukking van de wervels, waardoor de tussenwervelschijven iedere keer een opdonder krijgen. Dat kan je lichaam wel verwerken als dat af en toe gebeurt, maar niet 10 km lang. Bij hardlopen zal het lichaam trachten de tussenwervelschijven te beschermen door de boel gewoon vast te zetten.

Eigenlijk alle sporten waarbij klappen, stoten, korte heftige bewegingen, draaibewegingen, springen, vallen en met kracht oefeningen doen, wordt het lichaam aangezet tot be-

scherming door het opbouwen van body stress.

Daarom raden wij sporten af tijdens de eerste behandelingen. Het lichaam heeft al te maken met body stress en het lichaam is alleen maar bereid om de body stress los te laten als er geen redenen zijn om die nog langer in stand te houden.

Het doen van bepaalde oefeningen en sporten kan daarom een ernstige belemmering zijn om van de klachten af te komen.

Bron: BSR prak. Koos van Ravensteijn



Hardlopen op zachte ondergrond of op een rebounder (mini trampoline) is beter dan op asfalt.

Welke sporten en oefeningen zijn wel aan te bevelen?

Als iemand toch wil hardlopen, dan adviseert BSR dat op een mini trampoline te doen (rebounder) of op een zachte ondergrond zoals mul zand. Op asfalt hardlopen is eigenlijk funest voor de onderrug.

Tevens respect voor het lichaam hebben is ook heel belangrijk. Merk je na 3 km dat je knie gaat opspelen ga dan gewoon lopen en ga je rug niet verder belasten. Soms verdwijnt de pijn in de knie

weer na 5 km joggen maar dat komt veelal doordat er zoveel body stress in de onderrug is dat de zenuwbanen naar de knie verdoofd zijn en dus geen pijn signalen meer door kunnen geven.

Goede en gezonde bewegingen zijn alle bewegingen waarbij het lichaam zo min mogelijk (over)belast wordt. Spieren overstrekken, sit-ups, met je neus je knieën aanraken, de molenwiek (gebogen je armen

laten zwaaien) zijn zeer af te raden oefeningen.

Het allerbelangrijkste is de natuurlijke holling in je onderrug te behouden bij alles wat je doet.

Flink wandelen, fietsen (recht op of met de billen zover naar achteren dat de holling in je rug komt) en zwemmen zijn, als ze normaal beoefend worden, het minst belastend voor het lichaam.

Bron: BSR prak. Koos van Ravensteijn

"Beter een stapje terug doen dan blijven rennen totdat je er bij neervalt"

Met BSR sneller hersteld na intensief sporten

Veel sporters en topsporters hebben gezondheid- en fysieke problemen als ze ouder worden. Soms is dat het gevolg van blessures, maar meestal is het een gevolg van jaren lange overbelasting en dus het opbouwen van body stress.

Voor jonge sporters geldt vaak dat, als er een rust periode is in de winter, dat er allerlei klachten opspelen.

De oorzaak kan body stress

zijn. Als het lichaam tijdelijk minder overbelast wordt gaan de diepere spierlagen zich ontspannen waardoor de zenuwbanen beter gaan communiceren. Hierdoor komt er meer pijnsensatie want de verdooving in de zenuwen wordt minder. Eigenlijk is dit een goed teken. Ga je na de winterstop weer flink trainen dan gaan de klachten eigenlijk weer weg. Je denkt dan dat sporten goed is maar waarschijnlijk heeft de body

stress zich in het lichaam opgeslagen en is er weer een verdovende werking op de zenuwbanen waardoor er geen pijnsensatie meer is.

Als je als sporter je lichaam regelmatig op body stress laat controleren dan zul je merken dat het herstel na intensief sporten veel sneller gaat. Kleine blessures herstellen eerder en de prestaties verbeteren door betere spiercoördinatie.



Verbeter je prestaties met BSR.

Waarom BSR als onderhoud?

Heeft BSR wel zin heeft als de oorzaak van de stress in het leven aanwezig blijft? De bedoeling van BSR is niet alleen het oplossen huidige problemen, maar ook het voorkomen van opbouw van nieuwe body stress. Preventie is altijd nog beter dan puinruimen.

Bij veel mensen is er altijd wel een constante stress factor aanwezig vanwege werk, relaties, geldproblemen enz.

Enkele voorbeelden:

*jonge moeder met twee klei-

ne kinderen: net 2 zwangerschappen en bevellingen achter de rug, gebroken nachten, tillen en sjouwen met de baby's die steeds zwaarder worden; parttime baan erbij. *Mensen die lichamelijk zwaar werk verrichten en/of die in een constante zelfde houding hun werk doen

*Mensen die onder emotionele en mentale druk staan.

*sportbeoefenaars, die hun lichaam eigenlijk voortdurend overbelasten.

In de mechanica is het bekend, dat wanneer je machi-

nes zwaar belast je deze ook goed moet onderhouden ter voorkoming van problemen. In de biomechanica is het niet anders: hoe meer belasting hoe meer onderhoud nodig is om te voorkomen dat het lichaam in beschermende actie gaat en body stress gaat opbouwen. De meeste cliënten voelen goed aan wanneer ze onderhouds zorg nodig hebben.

Bron: BSR prak. Koos van Ravensteijn



Het lijkt een relaxte werkhouding, maar is funest voor de onderrug

Ook dat is een gevolg van BSR: mensen krijgen een beter contact met hun lichaam en pakken de signalen sneller op als er iets uit balans gaat.

Waarom soms jeuk, eczeem, diaree BSR Releases?

De communicatie in het lichaam wordt hersteld door BSR.

Het houdt ook in dat de communicatie naar de cellen wordt hersteld. Elke cel staat in verbinding met een zenuwuiteinde.

We cellen bestaan voor 70 tot 80 % uit water. De celvloeistof wordt in een goed communicerend lichaam dagelijks verschoond. Afvalstoffen eruit, voedingsstoffen erin. Bij het ontstaan van body

stress wordt de communicatie in een bepaald gebied, ook op celniveau, beperkt en blijven de afvalstoffen zitten. Zodra de cellen weer bereikt worden, gaan ze als een gek hun afvalstoffen afstoten.

Totdat volledige communicatie is hersteld, wordt de tijdelijke oplossing vaak: het afstoten van afvalstoffen via de huid. De huid is namelijk het grootste orgaan.

Zo kunnen eczeem, puisten, gordelroos etc. daar het gevolg van zijn. De huidandoe-

ningen vindt je dan ook op de plaatsten waar de body stress zich aan het loslaten is. Met koorts, snot, diaree, sterk gekleurde urine etc. worden ook afvalstoffen verwijderd. Als je deze signalen ervaart tijdens je BSR proces dan is dit een positief teken ondanks het ongemak.

Bron: bsr prak. Edith Wiersma-Arts

De zegen van een goede gezondheid is dat je keuzes maken kunt, terwijl je bij minder goede gezondheid keuzes maken moet.

Beenlengte verschil

Soms vertelt een cliënt dat hij/zij klachten heeft omdat 'het ene been langer is dan het andere'. Vaak zijn er inlegzooltjes in gebruik.

Tijdens onze opleiding hebben we geleerd dat, wanneer benen worden nagemeten, de beenlengte meestal praktisch gelijk is. Waar komt dat lengteverschil dan wel vandaan? Dat kan vanuit de onderrug komen!

Wanneer aan één zijde van de rug meer spierspanning aan-

wezig is dan aan de andere zijde wordt het bekken als het ware eenzijdig 'opgetrokken'. Hierdoor lijkt één been korter te zijn.

Heeft men zooltjes in gebruik dan lost dit wel het gevolg op (het beenlengte verschil), maar niet de oorzaak. Het beenlengte verschil wordt door het gebruik van zooltjes dan ook in stand gehouden. Wanneer door middel van BSR deze extra spanning oplost in de onderrug verdwijnt ook

het zogenaamde 'lengteverschil' en zijn zooltjes overbodig geworden. Dit geldt natuurlijk alleen als het body stress is wat het lengte verschil veroorzaakt.

Bron: BSR praktitioner: Els Mulder



Op bloten voeten lopen in huis is het beste voor de rug.