

Maandag is de
praktijk open
van 09.00 tot
18.00!

De donkere maanden komen eraan. Met BSR in veel gevallen niet erg!

De donkerste maanden van het jaar zijn weer in aantocht. Wat veel mensen ervaren in deze maanden is dat ze beduidend minder energie hebben. De zogenaamde winterblues. Vaak komen er dan ook nog allerlei 'vage' klachten om de hoek kijken.

Met Body Stress Release wordt een proces van loslaten van spierspanning in het lichaam in gang gezet. Je kan je voorstellen dat dat in het begin juist energie kost, je lichaam heeft het er druk mee. Maar als je al een deel van die spanning hebt losgelaten, dan levert dat je lichaam juist energie op. Je verspilt geen energie meer met het onnodig vasthouden van spierspanning. Meerdere cliënten, die al enige tijd komen, geven aan dat ze veel meer energie hebben, minder vaak verkouden of snottiger zijn, veel meer kunnen incasseren, zowel qua lichamelijke inspanning als op geestelijk draagvlak.

Vooraf dat laatste aspect krijg je er als een cadeautje bij. De meeste mensen komen met lichamelijke klachten en zoals de ervaring heeft geleerd zijn deze vaak het gevolg van emotionele spanningen.

Kleine dingen kunnen ons uitputten zonder dat we dat beseffen. Spanningen kunnen je een depressief gevoel geven wat nog meer stress en spanningen tot gevolg heeft. Een vicieuze cirkel! Ga je je lichamenlijk beter voelen dan komt er meer ruimte in je hoofd, krijg je meer zelfvertrouwen, voel je je zekerder en komt er meer rust in je lichaam.

Deze nieuwsbrief ontvangen?

Heeft u deze nieuwsbrief via de post ontvangen en stelt u het op prijs hem per e-mail 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.

Heeft u deze nieuwsbrief per email ontvangen en stelt u het niet op prijs om deze nieuwsbrief te ontvangen? Stuur dan een email met in het onderwerp 'afmelden nieuwsbrief' en uw gegevens worden uit het adressenbestand verwijderd.

Als je lekker in je vel zit kan je het buiten lekker laten stormen!



• EIGEN

ERVARINGEN

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

In dit nummer:

100ste klant	1
Opmerkelijke uitspraken van cliënten	1
Hoe bewegen we verstandig?	2
Zelfherstellend vermogen en BSR	2
Waar komen die oude klachten vandaan?	2
BSR en kinderen	3
Oorzaken van body stress bij kinderen	3
Ervaringsverhaal met kinderen	3
Donkere dagen...	4
Aan- en afmelden nieuwsbrief	4
Spreek	4

Nieuwsbrief

BSR praktijk Julianadorp



Jaargang 2 nr. 2

30 juni 2011

100ste klant in BSR praktijk Julianadorp !!!

Hier weer een verse nieuwsbrief over BSR.

Nu de zomer voorbij is, weer in het ritme van alledag, is er weer tijd voor wat nieuwtjes, tips en weetjes.

Deze keer wat meer over kinderen omdat BSR en kinderen heel goed samen gaan. Kinderen kunnen spanning in het lichaam hebben opgeslagen. De oorzaken van deze spanningen staan verderop in de nieuwsbrief vermeld. Kinderen reageren doorgaans snel op de releases omdat er nog **geen** jarenlange opbouw van spanning is zoals bij volwassenen.

Vlak voor de vakantie mocht ik de 100ste nieuwe cliënt verwelkomen. Dat is toch een mooie mijlpaal. Een andere mijlpaal is dat binnenkort de praktijk één jaar open is. Als ik terugblik ben ik zeer tevreden en met mij de diverse

cliënten! De mond op mond reclame werkt opperbest en er zijn al verschillende vaders, moeders, zonen, dochters, oma's, kleinkinderen, schoondochters, maar ook buurvrouwen of collega's cliënt geworden. Fijn!

En dat blijft het mooiste van dit beroep: de mensen laten ervaren dat je met bepaalde klachten niet hoeft te leren leven. De hersenen bevatten een blauwdruk van je lichaam op het moment dat je geboren wordt. BSR helpt het lichaam alleen maar om het zich te herinneren en het lichaam doet zelf de rest.

Onlangs hebben we een workshop gehad met alle practitioners uit Nederland. Dit zijn er nu 53 en in

oktober komen er weer 10 nieuwe practitioners bij. Houdt de nationale website www.bodystressrelease.nl in de gaten om te zien waar de andere practitioners hun praktijk hebben. Op deze workshop hebben we veel kennis uitgewisseld en alle releases weer herhaald zodat we accuraat en punctueel blijven.

Veel plezier met het lezen van de nieuwsbrief.

Groetjes Debby Bijl



Opmerkelijke uitspraken van Cliënten

• Man 48: 'Ik voel me net een jonge god als ik 's ochtends opsta. Dat is jaren anders geweest'.
• Ik ben nog nooit zo relaxed op vakantie gegaan
• Doordat ik de tinteling na de 6e release in mijn handen voelde moest ik weer aan mijn auto ongeluk denken van 35 jaar geleden. Die was ik vergeten te melden bij de intake. Dat

maakt weer een hoop duidelijk en ik weet nu dat ik al heel wat laagjes spanning heb afgebouwd
• Hoi Debby, heb nu 'n blauwe plek op m'n hoofd waar ik op m'n 3e 'n hersenschudding had, bizar (sms-je van een cliënt)
• Ik voel gewoon dat mijn lichaam aan het werk is gezet van binnen. Ik ben er nog niet maar voel nu wel dat er defini-

tief wat aan het veranderen is.
• "Ik snap niet hoe het werkt, maar het werkt"
• Man 51: 'Het is 2 stappen vooruit en 1 stap achteruit, en als dat zo doorgaat ben ik zeer tevreden.'
• Jongen van 7 jaar: Zo, dat was lekker. Hij ging daarna lekker op schoot van mama zitten en gaf een grote gaap weg.

Hoe bewegen we verstandig?

Afgelopen zomer zag ik op het strand twee dames rek en strek oefeningen doen.

Vanuit BSR oogpunt levert dit veel body stress op en zullen de binnenste korte rugspieren zich vastzetten, ter bescherming van het overbelaste gebied. Dat voelt eigenlijk wel lekker dat rekken en strekken, omdat de spanning in dat gebied zo hoog is dat de zenuwen niet of nauwelijks meer communiceren en er in dat gebied

gevoelloosheid ontstaat. Net zoals we onze voet op een waterslang zouden zetten. Er komt geen water meer uit en in het geval van de zenuwen, er gaan geen impulsen meer naar de hersenen en dus geen pijn sensatie.

Van oorsprong zorgen de spieren voor beweging en ondersteuning van het lichaam. Beweging ontstaat doordat spieren aan het skelet vastzitten en deze worden aangestuurd

door de zenuwen. Als de spieren een beschermende functie krijgen, in het geval van overbelasting, dan zullen spierspanning vast gaan zitten en zullen de tussentijdse zenuwen in de verdrukking komen. Tijdens rust hoeven de spieren ons niet te beschermen, dus laten de spieren de beschermende functie los, de zenuwen kunnen weer communiceren en herstel kan plaats vinden.



Veel oefeningen zorgen voor een fijne ontspanning, laat echter de oefeningen waarbij de ruggenwervel in een twist komt en de holling in de onderrug te niet wordt gedaan, achterwege.

Zelf herstellend vermogen en body stress release

Je weet dat je lichaam het nog goed doet als een wondje zomaar, vanuit zichzelf, geneest. Of een gebroken bot, weliswaar met een steuntje (meestal gips) zomaar weer aan elkaar groeit. Van dit zelf herstellend vermogen van het lichaam wordt gebruik gemaakt bij body stress release. Natuurlijk werkt dat niet van de ene op de andere dag. De pleister of het gips gaan er ook

niet na 1 dag vanaf. Het lichaam heeft tijd nodig om datgene wat is beschadigd weer te genezen. Vele cliënten hebben inmiddels ervaren dat hun lijf zichzelf weer kan genezen, Met BSR als steuntje in de rug. Die steun wordt gegeven door kleine impulsen te geven op die plaatsen waar de diepere spierspanning te hoog is en in de richting waarin de spierspanning aanwezig is.

Op deze manier wordt het lichaam ertoe aangezet het teveel aan spanning weer los te laten. Het enige wat je zelf moet doen is je lijf de ruimte geven om die spanning ook daadwerkelijk los te kunnen laten. Je lichaam ontlasten. En het mooie is dat als je dat hebt ervaren, je weer vertrouwen krijgt in je lichaam en in het enorme zelfhelend vermogen dat het heeft.



De gebroken enkel krijgt 6 weken gips wat dus 6 weken rust betekent voor de enkel. Door deze rust kan de breuk weer goed herstellen

Waar komen die oude klachten vandaan?

Het loslaten van de spanningen in het lichaam gaat niet altijd zonder slag en stoot. Veel cliënten ervaren dat hun lichaam hard aan het werk gaat en 'oude' klachten voorbij kunnen komen als de spanning wordt losgelaten. Gelukkig is dit altijd van tijdelijke aard en ervaren de meeste mensen dat ook als zodanig. Het zijn trouwens niet

altijd lichamelijke klachten. Tot ieders verbazing komen ook oude psychische klachten soms even voorbij. Dit zijn dus ook klachten die tot een teveel aan spierspanning in je lichaam kunnen leiden. Die klachten leiden dus door je hele leven heen weer tot andere, meer lichamelijke klachten. Dat zijn vaak de vage klachten, waarvan de oorzaak niet

gevonden kan worden. Voordeel van het loslaten van de spanning is dat ze geen klachten meer kunnen veroorzaken. Ze zijn echt uit je lijf.

Body Stress =
Lichaamsspanning

Release =
Loslaten



Body stress release en kinderen

Kunnen kinderen en zelfs baby's ook last hebben van bodystress? Ja zeker, soms is er sprake van een huilbaby, maar ook buikkrampen en een eenzijdige voorkeurshouding geven aan dat er teveel spanning in het lijfje zit. Kleuters die niet graag willen lopen maar gedragen willen worden, onverklaarbare driftbuien en eczeem kunnen ook de oorzaak zijn van te veel lichaamsspanning. Opgroeiende kinderen die vaak 's avonds of 's nachts

klagen over 'groeipijn' kan dat een signaal zijn voor teveel spierspanning. Lichamelijke onrust, bedplassen, concentratieproblemen, agressie of slecht slapen zijn ook signalen die serieus genomen moeten worden. Over het algemeen is BSR effectief voor baby's en kinderen met teveel spierspanning; zij reageren vaak snel omdat er niet jaren lang op een stapeling van stress plaats vind. Een collega practitioner heeft zelf

goede resultaten met kinderen die een autistische aanverwante stoornis hebben. Ze hebben voor het eerst 'echt' contact met hun kind gehad, en dit blijft bestaan. Hun kinderen hebben meer ruimte voor anderen, en ook duidelijk meer concentratie op school.



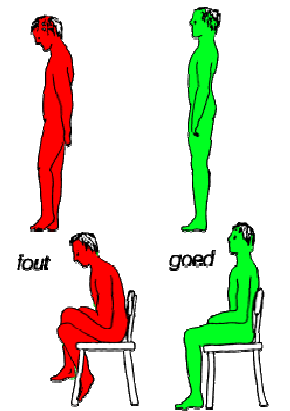
Een baby wordt op de buik van de moeder gereleased. Vaak vallen de baby's na de release in een diepe slaap. Ook huilbaby's.....

Oorzaken van body stress bij kinderen

Als een geboorteprocess moeilijk is verlopen kan een baby al bodystress hebben opgelopen. Deze zit dan vooral in de nek en/of de onderrug. Kleine kinderen hebben een grote kans bodystress op te bouwen als gevolg van regelmatige valpartijen en heftige bewegingen tijdens het spelen en sporten. Ook kan bodystress ontstaan als ze te zware voorwerpen pro-

beren op te tillen. Kinderen kunnen op een onjuiste manier zitten. Veel rugklachten ontstaan in de schoolbanken of bij het te lang en verkeerd achter de computer zitten. Ook het voorovergebogen op bed zitten lezen en leren kan stress in de nek en onderrug veroorzaken. Onderuitgezakt televisie kijken keert de natuurlijke holling van de onderrug

om. Tieners worden vaak gevoeliger voor mentale en emotionele stress. Opgetrokken schouders, een samengetrokken borst en een voorovergebogen hoofd worden gebruikt als afweermecanismen tegen nieuwe uitdagingen en spanningen in het leven. Hierdoor gaan de spieren verstrakken en wordt er spierspanning opgeslagen in het lichaam.



Ervaring van praktitioner met veel kinderen in de praktijk

Een jongen van 6 had een hekel aan school. Zijn vader vond zijn fijne motoriek ongecoördineerd en hij kon geen 5 minuten stil zitten. De juf dacht aan dislexie en vond hem traag met werken en ondanks dat de jongen levendig was werd hij snel moe. Op de eerste afspraak lag de jongen te kronkelen op de bank en kon niet stil liggen. Bij de 3e release lag hij echter volkomen

rustig. Na 6 releases in totaal was de jongen volkomen veranderd. Er was nog een opmerkelijke verandering. Buiten dat hij het weer goed deed op school, er plezier in had en zijn uithoudingsvermogen was verbeterd had de jongen ook geen hoogte vrees meer! De logica hierachter is dat de lichaamsspanning de ruggenmergzenuwen naar

de benen toe onder druk zet. De jongen wist instinctief dat hij geen volledige controle had over zijn benen en dus makkelijk ergens af kon vallen. Nu er weer volledig beheersing is is er geen reden meer om bang te zijn. Deze jongen is waarschijnlijk een hoop bijlessen, psychologische hulp en het stigma moeilijk kind bespaard gebleven.

