

We staan er liever niet bij stil, maar het leven van alledag kan behoorlijk wat stress opleveren. De één wil ten koste van alles de beste van zijn voetbalteam worden.

De ander wordt langzaam verteerd door geldzorgen. Een derde voelt de gevolgen van de alom aanwezige straling en vervuilde lucht. Eén ding hebben ze gemeen: het lijf gaat protesteren.

EEN ZEBRA HEEFT GEEN schulden

De lichamelijke klachten die door verschillende stressfactoren ontstaan, worden ook wel body stress genoemd. Renée Heetland heeft er een praktijk aan gewijd: de Body Stress Release (BSR) Praktijk Renée Heetland. Ze helpt er heel wat Delftenaren van hun (pijn-)klachten af. "Stress is overal en het zet zich vast in het lichaam. In onze tijd is dat bijna onvermijdelijk. We leven bovenop elkaar, worden ongemerkt helemaal gek van de WiFi-straling en we lopen allemaal op onze tenen omdat we van alles en nog wat 'moeten'. Eigenlijk zouden we maar één ding moeten willen: zodanig leven dat het lichaam geen stress ervaart en opslaat. Maar ja, dat valt niet mee." Letten op de voeding,

voldoende bewegen en stressvolle situaties zoveel mogelijk vermijden, dat zijn zo de belangrijkste manieren om klachten te voorkomen. Veel mensen zijn dat station echter allang gepasseerd en zitten met (soms ernstige) klachten thuis. Maar dan is er altijd nog Renée met haar BSR-techniek. Deze is ontwikkeld om het natuurlijk helend vermogen van het lichaam te stimuleren en vastgezette spierspanningen 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. Hierdoor werkt het lichaam als een bio-feedback mechanisme en verstrekt de benodigde informatie.

DRUKIMPULS

Daarna stimuleert de practitioner het lichaam om de spanning los te laten door het uitvoeren van een lichte drukimpuls op de juiste plaats en in de juiste richting. "De één merkt er de eerste keren niets van", zegt Renée, "de ander heeft al na één behandeling het gevoel door een bus te zijn overreden. Maar altijd blijkt na verloop van tijd dat de lichamelijke stressklachten zijn verdwenen of in elk geval in belangrijke mate zijn gereduceerd." Natuurlijk hoort Renée geregeld de opmerking 'Ik geloof er niks

van'. Maar daar glimlacht ze om. "Het is gewoon een kwestie van je gezonde verstand laten werken. Ik neem graag het voorbeeld van de zebra die net aan een leeuw is ontsnapt. Die gaat weer lekker in het gras liggen herkauwen, zonder te denken 'wat als die leeuw straks terugkomt?'. Als het zover is ziet hij dat vanzelf en gaat hij weer rennen. Tot dat moment: geen stress. Dat zouden wij ook moeten kunnen. Geen zorgen voor morgen, geen angst voor de deurwaarder. Je kunt je natuurlijk niet overal voor afsluiten, maar het begint allemaal bij goed voor je lijf zorgen, zodat je veerkrachtiger wordt. Daarom is onderhoud voor je lijf met BSR zo belangrijk. Ik draag daar graag mijn steentje aan bij."