

Wel eens van gehoord maar Joost mag weten wat het is. Of waarom we eraan zouden moeten beginnen. Zin duikt voor u in de wereld van behandelingen, geneeswijzen en therapieën. En u trekt uw eigen conclusies.

Wat is Body Stress Release?

Body Stress Release (BSR) is een techniek die het lichaam aanzet om vastgezette spierspanning (*body stress*) los te laten (*releasen*). Vastgezette spierspanningen onderdrukken het zenuwstelsel, waardoor het aansturen of waarnemen van lichaamsfuncties vanuit de hersenen en het ruggenmerg verstoord kan worden. Wanneer dat langere tijd aanhoudt of vaker gebeurt, heeft dit gevolgen: bijvoorbeeld stijve spieren, pijn of aanhoudende vermoeidheid. BSR activeert via handmatige druk op de spieren het vermogen van het lichaam om zichzelf te genezen.

Grondlegger?

BSR is ontwikkeld in Zuid-Afrika door het echtpaar Ewald en Gail Meggersee. Op vijfjarige leeftijd viel Ewald uit een boom, waarna hij enige dagen in coma lag. In de loop der jaren kreeg hij allerlei kwalen en aandoeningen die geen arts kon genezen. Hij studeerde af als chemisch ingenieur maar bleef zoeken naar therapieën om van zijn klachten af te komen. Samen met zijn vrouw volgde hij de opleiding tot chiropractor, maar ook daarin vonden ze niet voldoende aansluiting bij hun visie op het lichaam als eenheid. Ze ontdekten dat een zachte manier van werken de beste resultaten geeft en ontwikkelden op basis hiervan de BSR-techniek.

Wat doet Body Stress Release?

Ieder mens heeft een zekere mate van spanning (stress) nodig om fit te blijven en

goed te functioneren. We laten die spanning ook weer wegvloeien als we uitrusten of slapen. Maar een teveel aan spanning zet zich vast in ons lichaam. Dit kan door fysieke overbelasting, psychische of emotionele spanningen en/of contact met chemische stoffen. De spanning veroorzaakt druk op ons zenuwstelsel, dat hierdoor zijn werk niet goed meer kan doen. BSR zorgt ervoor dat de spieren de spanning loslaten.

Gediplomeerd?

Ja. Er is één BSR-opleiding op hbo-niveau in Zuid-Afrika. Het beroep is echter niet beschermd. Behandelaars die gecertificeerd zijn, sluiten zich daarom aan bij de BSRAN (Body Stress Release Associatie Nederland).

Hoe gaat zo'n behandeling?

U ligt gekleed op een speciale BSR-behandelbank. De behandeling bestaat uit het testen van het lichaam en het geven van kleine, lichte impulsen met de vingers of handen op de juiste spieren en in de juiste richting. Het lichaam kan door deze impulsen de spanning laag voor laag loslaten. Hierdoor krijgt het zenuwstelsel weer de ruimte en de communicatie tussen de hersenen en het lichaam zal herstellen. De eerste afspraak met uitgebreide intake duurt ongeveer een uur, de vervolfgafspraken een half uur.

Iets voor u?

Body Stress Release is bedoeld om uw lichaam optimaal de kans te geven zich steeds aan te passen aan de stressoren in

ons leven. BSR is geschikt voor iedereen: jong en oud, ziek of gezond.

Regulier of alternatief?

Bij de verzekeringen valt het onder alternatieve geneeswijzen maar BSR ziet zichzelf als een zelfstandige, aanvullende behandelmethode, die zowel preventief kan werken en als ter ondersteuning kan dienen bij reguliere en alternatieve medische behandelingen.

Betaalt de verzekeraar?

Steeds meer verzekeringsmaatschappijen vergoeden (deels) de consulten. Vergoeding valt onder de aanvullende verzekering. Check bij uw zorgverzekeraar hoe en wat.

Betrouwbaar?

Ja. BSR-behandelaars zijn zowel theoretisch als praktisch goed opgeleid. Het zijn echter geen medici; zij stellen dan ook geen diagnose en behandelen geen ziektebeelden. Ze kunnen wel een diagnose van een arts als uitgangspunt voor een behandeling nemen of u doorverwijzen naar een arts.

Verwijzing?

U heeft geen verwijzing nodig.

Kost dat?

Een behandeling kost gemiddeld € 50.

Effectief?

BSR blijkt een milde, maar wel effectieve methode om het lichaam te bevrijden van opgebouwde spierspanningen. Daardoor geeft BSR goede resultaten bij een breed scala aan klachten. ■

'Mijn dagelijkse hoofdpijn was meteen weg'

Saskia van de Geer (1973) heeft veel baat bij BSR.

"Eind 2009 liep ik een whiplash op bij een auto-ongeluk. Na een half jaar fysiotherapie en chiropractie had ik nog steeds pijn in mijn nek, schouders en tussen de schouderbladen. Ook had ik al jarenlang migraine-aanvallen en eigenlijk wel elke dag een lichte hoofdpijn. Daarbij kwam nog dat ik na mijn zwangerschap last bleef houden van een zwak bekken. Ik hoorde van een collega over Body Stress Release. De eerste behandeling was een heel aparte ervaring. Zachte druk op verschillende punten op je rug. Ik dacht: hoe kan dit helpen, er is niet veel bijzonders gebeurd? Maar niets is minder waar! Mijn elke dag-hoofdpijn was meteen weg en is ook nooit meer teruggekomen. De pijnlijke plek in mijn rechterbil (restje bekkeninstabiliteit) was na drie keer verdwenen. Ook de migraine is inmiddels afgenomen. Laatst had ik mijn hand behoorlijk bezeerd bij een val. Toevallig had ik de dag erop een sessie en de volgende dag was mijn hand helemaal over. Echt bizar. Ik ben heel blij dat ik de stap naar BSR heb genomen."

VERDER KIJKEN

■ www.bodystressrelease.nl (website van de Body Stress Release Associatie Nederland)

VERDER LEZEN

■ *Basisboek Body Stress Release*, Gail Meggersee (Altamira-Becht, €18,90)
 ■ *Body Stress Release*, Edith Wiersma-Arts (Ankh-Hermes, € 6)