Body Stress Release

Onderhoudsbeurt voor je lichaam

Lyrisch was ze! De normaal zo sceptische moeder van journaliste Sofie Rozendaal. Ze had al jaren last van onverklaarbare kwalen, waar reguliere noch alternatieve artsen iets mee konden. Warmtestromen in haar benen, rugpijn, vermoeidheid en tinnitus ofwel 'ringende oren'. Aan therapieën deed ze niet meer, tot ze op een website terechtkwam over Body Stress Release... **TEKST:** SOFIE ROZENDAAL

'Je hoeft er niet in te geloven, het lichaam reageert vanzelf'

De informatie op de website over Body Stress Release (BSR) klonk heel aannemelijk en op de bonnefooi maakte mijn moeder een afspraak. Hoge verwachtingen had ze echter niet. "Het zal niks zijn", zei ze nog van tevoren. Maar toen ze een uur later belde, wist ik niet wat ik hoorde. Zo enthousiast klonk ze zelden. "Ik heb me in geen jaren zo fit gevoeld", zei ze. "Het lijkt alsof ik een stoot energie heb gekregen!" "Heb je niet gewoon te veel koffie op?", vroeg ik voorzichtig. "Nee, echt niet. Ik voel me gewoon heerlijk. Soof, jij moet het ook proberen. Stress is niet alleen iets mentaals of emotioneels, maar het kan ook door iets lichamelijks worden veroorzaakt. Door sport, of door een ongeluk..." Ik begreep onmiddellijk waar ze op doelde. In 2004 raakte ik betrokken bij een verkeersongeluk. Totale verbrijzeling van mijn enkelgewricht was het gevolg. Ondanks vijf operaties heb ik altijd last gehouden. Mijn rechterenkel is stram, gezwollen en pijnlijk. Ongemerkt ben ik anders gaan lopen, waardoor ik ook rugklachten heb gekregen die tot in mijn nek voelbaar zijn. Soms veroorzaakt dat hoofdpijn en vermoeidheid. Het lijkt alsof de rechterkant van mijn lichaam strammer is dan de linker. Manuele therapie geeft verlichting, maar dat is altijd slechts van korte duur – soms heb ik binnen een week alweer evenveel last. "Over drie dagen heb ik weer een afspraak, de eerste behandelingen moeten kort na elkaar", vervolgde mijn moeder. "Ga anders met me mee." "Dat is goed" zei ik, want nieuwsgierig was ik inmiddels wel! ▶

◀ Practioner Robert Molenaar past BSR toe

▲ Renée Heetland werkt ook met baby's

GOED TEKEN

In een karakteristiek gebouw in Delft werden we ontvangen door practitioner (beoefenaar) Renée Heetland. Een nuchtere vrouw, eigenlijk heel anders dan ik had verwacht. Al snel begreep ik dat BSR op zich niet iets spiritueels is. "Je hoeft er niet in te geloven, het lichaam reageert vanzelf", bevestigde Renée. Vervolgens richtte ze zich tot mijn moeder en vroeg hoe het ging. Het extatische gevoel had anderhalve dag aangehouden, daarna volgden vermoeidheid en 's nachts veel dromen. Renée antwoordde dat dit bij de behandeling hoorde. Dromen is een vorm van verwerking, vermoeidheid een teken dat het lichaam hard aan het werk is. Ze vertelde dat iedereen anders op BSR reageert. Bij acute klachten, zoals een val of sportblessure, zie je het snelst resultaat. Maar als je al jarenlang kwalen hebt, is er meer tijd nodig. In sommige gevallen kan eerst verergering optreden. Er kunnen namelijk 'restanten' van ziektes in je lichaam zitten die door de *release* worden opgeruimd. Daar komen gifstoffen bij vrij, die je lichaam moet afvoeren. Het is ook mogelijk dat pijnklachten toenemen, omdat het gevoel in het lichaam terugkeert waar het eerst verdoofd was. Dat alles is een teken dat BSR aanslaat, en in feite dus een goed teken.

MONITOR

Toen was het tijd voor de behandeling. Een prominente leren behandelbank werd omhoog getakeld. Mijn moeder ging ervoor staan, op een voetenplankje, waarna Renée de bank langzaam liet zakken tot deze horizontaal was. Zodoende wordt het lichaam zo veel mogelijk ontzien, begreep ik. Op een heel rustige manier begon Renée met de behandeling. Zachte vingeraanrakingen, subtiel en soms nauwelijks merkbaar. Kleding is daarbij geen probleem: een cliënt mag alles aanhouden, zelfs schoenen. Telkens liep Renée naar de voeten van mijn moeder, die ze zachtjes heen en weer bewoog. "Dat is het bio-feedbackmechanisme", vertelde ze. Bij BSR wordt per lichaamsdeel getest of er spanning is opgeslagen en de uitslag wordt gelezen aan de hand van kleine reflexen van de voeten. Ze dienen dus als een soort monitor. Het is de meest betrouwbare methode, want zowel de cliënt als practitioner heeft er geen invloed op. Het lichaam laat zelf zien waar de spanning zit en waar behandeling nodig is. Niet meer en niet minder.

LUISTEREN NAAR HET LICHAAM

BSR is in opkomst, maar bestaat officieel sinds 1981. De uitvinders waren het echtpaar Ewald en Gail Meggersee. Ewald, oorspronkelijk Duits, groeide op in Zuid-Afrika. Op zijn vijfde viel hij uit een boom waarna hij een week in coma lag. Hieruit ontwaakte hij, maar in de loop der jaren ontwikkelde hij allerlei onverklaarbare aandoeningen. Geen arts kon hem helpen, niemand nam hem serieus. Uiteindelijk kreeg hij van een psycholoog te horen dat alles tussen de oren zat. Ewald focuste zich op school en studeerde uiteindelijk af als chemisch ingenieur. Hij trouwde met de Engelse Gail, een lerares Frans. Ewald bleef echter tobben met gezondheidsklachten. Behandelingen door een chiropractor gaven hem enige verlichting, maar niet voor lang. Om meer inzicht te krijgen in de werking van chiropractie en dit zelf toe te passen, besloten Ewald en zijn vrouw de opleiding te volgen in Amerika. Zodoende kwamen ze in contact met dr. Van Rumpt, die een bijzondere benadering had. Hij sprak over het 'bio-feedbackmechanisme', het leren luisteren en kijken naar het lichaam van de cliënt. Ewald en Gail hebben deze techniek verder uitgediept en ontwikkeld, tot ze een effectieve methode ontdekten: Body Stress Release. Sinds 1987 verzorgen ze de opleiding tot practitioner. Deze opleiding kan nu alleen nog in Zuid-Afrika worden gevolgd en de toelatingseisen zijn streng. Het is enkel weggelegd voor zeer toegewijde mensen. Inmiddels

zijn er duizenden cliënten geholpen door BSR. In driekwart van de praktijkgevallen wordt succes behaald. Helaas stopt twintig procent van de cliënten vroegtijdig, waardoor onduidelijk is of BSR had kunnen helpen. In slechts vijf procent van de gevallen kan BSR niet zo veel doen, omdat de klachten een andere oorzaak dan stress hebben.

VREEMDE SENSATIES

Mijn interesse was gewekt, al helemaal toen mijn moeder na de derde behandeling geen last meer had van warmtestromen in haar benen, de rugpijn aanzienlijk verminderde en ze meer energie kreeg. Ik besloot dat het tijd was om BSR een kans te geven en maakte een afspraak bij de dichtstbijzijnde practitioner: Robert Molenaar in Rotterdam. Een heel ander type dan Renée, maar net zo betrokken. Na een intakegesprek over mijn medische achtergrond was het zo ver. Gespannen lag ik op de bank, in afwachting van wat hij ging doen. Zachtjes legde hij zijn handen op mijn rug, waarna ze hun weg wisten te vinden langs spieren waarvan ik niet wist dat ik ze had. Er trokken allerlei tintelingen en vreemde sensaties door mijn lijf. Het voelde alsof ik kippenvel kreeg tot op mijn hoofd. Vlekkeloos wist Robert pijnlijke en gespannen punten te vinden. Mijn lichaam maakte hem wegwijs zonder dat ik maar iets hoefde te zeggen. Toen hij aan de rechterkant van mijn nek bezig was, voelde ik een warmtegolf naar mijn enkel trekken: de enkel die gewond raakte tijdens het ongeluk. Ik besefte dat het ene lichaamsdeel met het andere correspondeert en zodoende alles in verbinding staat. Ongelooflijk intrigerend eigenlijk. Na de behandeling rilde ik van de kou. Een overheersende vermoeidheid overviel me. Mijn rug voelde beurs, alsof ik op sommige plekken was gestompt. En dat ondanks de zachte aanrakingen! Ik vroeg Robert hoe groot hij de kans achtte op verbetering van mijn enkel. "De orthopeed heeft gezegd dat ik altijd last zal houden", voegde ik daaraan toe. "Het is de bedoeling dat je lichaam via de verbeterde communicatie ook je enkel gaat aansturen tot genezing", antwoordde Robert. "In hoeverre de pijn afneemt valt niet te voorspellen, maar ik ga ervan uit dat je enkel minder klachten gaat geven." Hij legde uit dat het lichaam niet vergeet hoe het zichzelf kan herstellen. Wanneer je je in je vinger snijdt, gaat het wondje met de juiste zorg ook vanzelf weer dicht. Daartoe is het lichaam dus in staat. De impact van het ongeluk en de operaties aan mijn enkel hadden veel *bodystress* veroorzaakt. Door dat te behandelen kreeg mijn lichaam weer een duwtje in de juiste richting. "Hoe komt het eigenlijk dat het ongeluk zo'n enorm trauma geeft en dat het in mijn lijf blijft zitten?", vroeg ik toen. "Vergelijk het met de dierenwereld", antwoordde Robert. "Een prooidier slaat op de vlucht in een levensbedreigende – en dus traumatische – situatie. Als het lukt om daaraan te ontkomen, dan trilt het net zo lang tot het bevrijdt is van de stress. Maar wij onderdrukken vaak die impulsen, zoals rillen en trillen. Daarbij koppelen wij negatieve emoties en angsten aan een ongeluk of trauma. Daardoor raken wij die stress niet kwijt. Door BSR stimuleer je het herstel. Het is de weg naar zelfgenezing en optimale gezondheid."

OVERSTAG

Met die woorden in mijn achterhoofd ging ik bibberend naar huis, waarna ik al snel een immense ontspanning in mijn lijf voelde. Ik sliep langer en dieper en op de tweede ochtend leek mijn rug al soepeler te voelen. Inmiddels ben ik tien behandelingen verder en heeft BSR mij absoluut overtuigd. Mijn lichaam lijkt meer in balans, ik voel me rustiger maar tegelijkertijd sterker. Van manuele therapie maak ik nog maar sporadisch gebruik, in plaats van om de vijf weken. Mijn enkel zal altijd een pijnlijk punt blijven, maar door BSR valt er beter mee te leven. Ook de rest van mijn familie en kennissen zijn overstag. Zoals Tim (19), die veel onverklaarbare rugklachten had. Na enkele behandelingen was hij daarvan verlost. En Jurjen (32), fanatiek voetballer die regelmatig last kreeg van zijn hamstrings en bekken. Sinds de BSR behandelingen is dat nagenoeg verdwenen. Minke (28) liet haar zoontje van acht maanden controleren op *bodystress*. Hij huilde veel en had problemen met zijn darmen. Na een paar zeer zachte behandelingen slaapt hij beter en heeft hij geen last meer van zijn buik. En mijn moeders klachten zijn nagenoeg verdwenen, alleen de tinnitus is helaas nog niet verminderd. Maar ze is nog onder behandeling, wie weet wat er nog te winnen valt...

ONDERHOUDSBEURT

Het is mooi om te zien dat BSR zo'n breed publiek aanspreekt. Eigenlijk is het voor iedereen geschikt. Ook als er geen klachten zijn, wordt aangeraden om af en toe een behandeling te ondergaan. Zie het als een 'onderhoudsbeurt'. Een auto moet ook regelmatig naar de garage, waarom je lichaam niet? Want je lijf is slimmer dan je denkt. Het is in staat om trauma's op te slaan en te onthouden, als een harddisk met maximum geheugen. Maar het is ook in staat zich van die informatie te ontdoen en zich volledig te hervinden. BSR geeft handvatten om jezelf te resetten. Absoluut het proberen waard, wat mij betreft! ■

Body Stress Release

Iedereen heeft weleens stress. Dat is maar goed ook, want het vergroot onze overlevingskansen. Stress maakt je lichaam gereed om problemen op te lossen. Je raakt gefocust en zelfs fysiek krachtiger. Door stress kun je dus beter presteren. Maar er is ook een keerzijde. Wanneer we te veel stress ervaren kan ons lichaam de spanningen niet meer afvoeren. Er ontstaat overmatige spierspanning die het zenuwstelsel aantast, hetgeen invloed heeft op onze lichaamsfuncties. We raken uit balans, met allerlei kwalen tot gevolg. Deze klachten zijn heel individueel en kunnen jarenlang aanhouden – vaak zonder dat je beseft dat ze oorspronkelijk ontstonden door stress. Body Stress Release is een effectieve methode om ons hiervan te ontdoen. Door middel van zachte aanrakingen wordt het lichaam gestimuleerd om een te veel aan spierspanning los te laten. Blokkades worden opgeheven, waardoor het zenuwstelsel beter kan communiceren met de hersenen. Klachten kunnen hierdoor aanzienlijk verminderen of zelfs verdwijnen. Body Stress Release is geen therapie of geneeswijze, maar een aanvullende gezondheidstechniek die het lichaam helpt zichzelf te genezen.