

*Een gezondheidstechniek voor een optimaal functionerend lichaam*

[www.m-bsr.nl](http://www.m-bsr.nl)



# Maaike's praktijk voor Body Stress Release



**Body Stress Release**  
*Associatie Nederland / Association South Africa*

*Maaike de Rooij*  
*Body Stress Release Practitioner*

## Body Stress Release (BSR)

Body Stress Release is een gezondheidstechniek die het lichaam in staat stelt het zelfhelende vermogen optimaal te benutten. BSR helpt het lichaam om vastgezette spierspanning (body stress) los te laten.

## Het ontstaan van body stress

Ieder mens wordt dagelijks blootgesteld aan verschillende vormen van spanning/overbelasting. Wanneer het lichaam de spanning niet meer op een natuurlijke wijze kan verwerken, wordt deze vastgezet in de spieren.

Vastzetting van spanning in spieren veroorzaakt een verstoring van het zenuwstelsel, waardoor de communicatie van en naar de hersenen niet meer optimaal verloopt. Deze verstoring beïnvloedt lichaamsfuncties negatief en kan allerlei klachten veroorzaken.

## Gevolgen van body stress

Vastgezette spierspanning verlaagt de efficiëntie van uw lichaam. Het herstelt minder snel van grote mentale of fysieke inspanningen en ziekte. Zo raakt het steeds verder verwijderd van een optimale gezondheid.

Iemand die last heeft van body stress voelt zich dan ook vaak heel gespannen of vermoeid. Het lichaam gaat stijver en strammer aanvoelen. Levensenergie en enthousiasme ontbreken. Emotionele instabiliteit, slapeloosheid, ademhalingsproblemen en verstoring van de stofwisseling en spijsvertering kunnen het gevolg zijn.

*gezondheid is datgene wat  
je het gevoel geeft dat nu  
de mooiste tijd van het jaar is*

## Klachten

- stijve of vastzittende nek en schouders
- whiplashklachten
- verstoord slaappatroon
- hoofdpijn, migraine, duizeligheid
- RSI, Carpal Tunnel Syndrome, tennisarm
- rugpijn, ischias, spit, hernia
- pijn tussen of onder de schouderbladen
- pijnlijke heupen, benen of billen
- tintelende of gevoelloze ledematen
- onrustige benen, pijnlijke knieën of constipatie
- baby's die zonder aanwijsbare reden voortdurend huilen
- groei pijnen en onrust bij kinderen
- zwangerschapsongemakken



*je lijf liegt nooit*

## Oorzaken van body stress

**Lichamelijke overbelasting** kan acuut ontstaan door een verkeersongeluk, een ernstige val of het verkeerd tillen van een zwaar voorwerp. Ook kan het langzaam worden opgebouwd door een onjuiste houding, een belastende sport en zwaar lichamelijk of repeterend werk. Verder kan een langdurig ziektebed of zwangerschap fysieke overbelasting veroorzaken.

**Emotionele overbelasting** ontstaat bij heftige emoties zoals boosheid, verlies van een dierbare of shock. Over langere tijd opgebouwde spanningen zoals financiële zorgen, depressie, strubbelingen op het werk of verstoorde relaties dragen eveneens bij aan het ontstaan van body stress.

**Chemische overbelasting** wordt, bij overgevoeligheid, veroorzaakt door het nuttigen, inademen of het via de huid opnemen van schadelijke stoffen. Denk hierbij aan insecticiden, kunstmatige kleur- en smaakstoffen en cosmetica.

## De Body Stress Release techniek

De BSR techniek richt zich niet op een ziekte of lichamelijk probleem. Het is ontwikkeld om de opgebouwde spierspanning te laten afnemen en de communicatie tussen het zenuwstelsel en de hersenen te herstellen. Deze communicatie is cruciaal voor het zelfherstellend vermogen van het lichaam.

Tijdens de sessies blijft de cliënt volledig gekleed. De practitioner voert een aantal tests uit om de vastgezette spierspanning te lokaliseren. Het lichaam verstrekt hierbij zelf de benodigde informatie. Als de spierspanning is gelokaliseerd, wordt het lichaam gestimuleerd de vastgezette spierspanning los te laten. Dit gebeurt door het geven van lichte, doch besliste, handmatige drukimpulsen op de juiste plaats en in de juiste richting.

De BSR techniek is zacht en vriendelijk en is gebaseerd op een diep respect voor de wijsheid van het lichaam en het aangeboren vermogen zichzelf te genezen.

### Aantal behandelingen

BSR zet een proces in gang van loslaten en herstellen. Dit heeft tijd nodig. Het proces wordt standaard opgestart met drie behandelingen, te weten op de 1e, 4e en 11e dag. De noodzaak voor vervolgbehandelingen en frequentie daarvan is per individu verschillend. Als body stress recent is ontstaan zal het proces van loslaten vrij snel plaatsvinden. Wanneer body stress echter gedurende langere tijd (mogelijk al jaren) aanwezig is, zullen meer behandelingen nodig zijn. Om nieuwe opbouw van spierspanning te voorkomen adviseren wij om regelmatig terug te komen voor een behandeling.

**Praktijkinformatie:**

Maaïke de Rooij

Laag heukelomseweg 11

5059 AN Heukelom (gem. Oisterwijk)

Om informatie te vragen of om een afspraak te maken ben ik te bereiken op: 013-4559876

Ook kunt u de website bekijken:

[www.m-bsr.nl](http://www.m-bsr.nl) of [www.bodystressrelease.nl](http://www.bodystressrelease.nl)

**Consult:**

Consulten alleen op afspraak.

Een consult duurt ongeveer 30 tot 45 minuten.

Bedrag per consult bedraagt:

Volwassenen: € 50,-

Kinderen t/m 12 jaar: € 40,-

Contante betaling.

Mocht u verhinderd zijn graag 24 uur van te voren uw afspraak veranderen of annuleren. Anders ben ik genoodzaakt uw consult in rekening te brengen.

**Routebeschrijving:**

De rijksweg A65/N65 vanuit Tilburg richting 's Hertogenbosch of vanuit 's Hertogenbosch richting Tilburg.

Afrit 2, Berkel-Enschot eraf en onderaan de afrit richting Oisterwijk (let op: niet terug de N65 op.)

Vorbij de eerste verkeersdrempel de eerste weg rechts (Laag heukelomseweg). Alsmar recht door, over de spoorwegovergang en over de kruising met het rode fietspad.

Het derde huis aan de linkerkant is de praktijk (nr. 11).

