

Body Stress Release

ONDERSTEUNING VAN HET
ZELFHELEND VERMOGEN



Edith Wiersma-Arts

Edith Wiersma-Arts

Body Stress Release

Ondersteuning van het zelfhelend vermogen

Dertiende druk



AnkhHermes

Inhoud

- 1 Inleiding 7
- 2 Het ontstaan van Body Stress Release 11
- 3 Het helende vermogen van het lichaam 17
- 4 Wat is gezondheid? 25
- 5 Wat is stress? 29
- 6 Wat is bodystress? 33
- 7 Hoe bouw je bodystress op? 39
- 8 Wat is Body Stress Release? 49
- 9 Wat gebeurt er tijdens een Body Stress Release consultatie? 55
- 10 Wat is het effect van Body Stress Release? 69

- 11 Voor wie is Body Stress Release en wanneer? 75
 - 12 Hoe kun je bodystress vermijden? 85
 - 13 Body Stress Release en de relatie met de medische wereld 87
 - 14 Voorbeelden uit mijn praktijk 95
- Over de auteur 127

1 Inleiding

Toen ik in aanraking kwam met Body Stress Release, veranderde dat in één klap mijn leven. Een gebroken rug, een forse scoliose (zijwaartse verbuiging van de wervelkolom) en een hernia maakten mijn lichamelijke toestand zo slecht, dat ik al een toekomst in de rolstoel voor me zag.

Na drie sessies was de pijn van de hernia in mijn rug weg en kon de rolstoel aan de kant. Ik wist niet wat me overkwam. Het was een wonder! Bij de mensen in mijn omgeving vielen de monden open van verbazing toen ze mij ineens weer gewoon lopend de honden zagen uitlaten. ‘Hoe kan dat nou?’ vroegen ze. Ik kon ze het toen nog niet vertellen, ik wist alleen dat het me echt overkomen was. Ik wist toen ook meteen dat ik geen organisatieadviseur en managementtrainer meer wilde zijn. Het roer ging om, ik wilde mensen voortaan helpen met Body Stress Release.

Nu ben ik, sinds 2003, een Body Stress Release practitioner en ik kan zonder twijfel zeggen dat

ik het mooiste vak van de hele wereld uitoefen. Ik mag mensen assisteren in hun proces om weer gezond te worden. Body Stress Release is de mooiste, zachtste en meest effectieve techniek die ik ken. De resultaten blijven me iedere keer weer verbazen en verwonderen, bij mijn cliënten, maar ook bij mijzelf.

De afgelopen jaren is niet alleen mijn hernia verdwenen, maar ook de gevolgen van een whiplash-ongeluk, en een aantal flinke vallen van het paard, die vanaf mijn twaalfde tot mijn veertigste heel wat bodystress in mijn lijf hadden opgebouwd. Ook de klappen die ik heb opgelopen met parachutespringen en judo hadden daaraan een bijdrage geleverd. De scoliose die hier het gevolg van was is inmiddels bijna helemaal verdwenen. De meeste mensen die tegen de zestig lopen gaan steeds minder doen omdat het lichaam ouder en strammer wordt. Mijn lichaam wordt steeds krachtiger, jonger en flexibeler dankzij Body Stress Release. Ik voel me nu zo goed dat ik onlangs weer begonnen ben met paardrijden, een sport die veel van iemands lichaam vergt. Het is heerlijk om pijnvrij te zijn en de vrijheid te voelen om mijn lichaam weer te gebruiken zoals ik dat vroeger in mijn jeugd kon. Mijn rug zal straks weer helemaal recht zijn en ik ga nog heel lang in goede gezondheid van mijn lijf genieten.

Dit boekje heb ik geschreven om mijn enthousiasme en kennis over Body Stress Release te delen. Ik heb mijn best gedaan om medische en moeilijke termen te vermijden. De enige vreemde woorden die ik gebruik zijn 'bodystress' en 'release'. De techniek heet immers Body Stress Release. Bodystress is het Engelse woord voor 'vastgezette spierspanning'. Release is een Engels woord voor 'loslaten'. Body Stress Release betekent dus in het Nederlands: loslaten van vastgezette spierspanning. Verder gebruik ik ook het Engelse woord 'practitioner', dat 'beoefenaar' betekent. Een Body Stress Release practitioner is namelijk geen therapeut, omdat Body Stress Release geen therapie is maar een techniek die het lichaam ondersteunt zichzelf te genezen.

Ik wil met dit boekje iedereen laten weten dat er hoop is op een betere gezondheid. Misschien denk je ook wel dat je klachten normaal zijn, of heb je te horen gekregen dat je er maar mee moet leren leven. Ik hoop dat je na het lezen van dit boekje weet dat dit niet nodig is en dat je klachten logisch te verklaren zijn. Body Stress Release is een zachte techniek met verbluffende resultaten. Het heeft al duizenden mensen over de hele wereld geholpen.

Hopelijk ben je er straks ook een van.

Edith Wiersma-Arts, www.bsr-eibergen.nl

Voor een overzicht van de erkende Body Stress Release practitioners in Nederland kun je kijken op: www.bodystressrelease.nl.

De wereldwijde website is:
www.bodystressrelease.com.

2 Het ontstaan van Body Stress Release

Ewald Meggersee werd in 1944 in Zuid-Afrika geboren. Zijn Duitse grootouders waren naar Zuid-Afrika getrokken in de hoop op een beter leven voor hen en de kinderen. Hij woonde in een kleine blanke gemeenschap in Transkei.

Ewald viel uit een boom toen hij vijf jaar oud was en lag daarna een week in coma. De foto's die werden gemaakt lieten geen afwijkingen zien. De plaatselijke dokter van zeventig jaar wist ook niet wat hij ermee aan moest. Ewald had pijn in zijn rug met uitstraling naar zijn benen. In de loop van de tijd kreeg hij ook een dikke buik. De pijn werd steeds erger. Hij kon niet meer stilzitten; als hij bewoog, was de pijn nog een beetje draaglijk. Ook had hij last van spastische bewegingen die hij niet onder controle had. De leraren vonden hem maar een irritant mannetje, want de gammele bankjes piepten en kraakten voortdurend door zijn bewegingen. Omdat zijn rug pijn deed en stijf was, liep hij als een oud mannetje. In zijn

omgeving werd hij 'de clown' genoemd, en een aandachttrekker. Hij werd, ondanks zijn slechte lichamelijke conditie, gedwongen om mee te sporten, waardoor hij soms flauwviel van de pijn. Zijn 'clownsgedrag' werd erger en erger. Een tijd later kon hij ook niet meer goed door zijn neus ademen en hijgde hij constant als een postpaard. Ook een enorme hoeveelheid medicijnen daartegen hielp niet.

Toen hij een jaar of twaalf was kreeg hij last van uitvalverschijnselen en duizelingen. Als hij viel en weer op moest staan, moest hij dat stukje bij beetje doen, ook al vanwege zijn stijve rug. In de lift viel hij om de haverklap flauw, maar trappenlopen was ook een ramp, omdat zonder waarschuwing vooraf zijn benen onder hem konden inzakken. Ook nu weer brachten onderzoeken en foto's niets aan het licht.

Omdat hij zich zo 'aanstelde' was de volgende stap die naar de psycholoog. Deze plakte een aantal etiketten op hem: fobisch voor liften, fobisch voor trappen en ga zo maar door. Ook een hypnotiseur kwam eraan te pas, maar beiden moesten het toch opgeven. Het probleem zat kennelijk ook niet tussen zijn oren.

Een aantal jaren later kwamen er nog meer klachten bij. Hij bleek na een allergietest zo ongeveer overal allergisch voor te zijn. Vervolgens onderging hij keer op keer een anti-allergiekuur. Maar toen zijn voorkant helemaal lek was geprikt en ze aan zijn achterkant wilden beginnen, hield hij het voor gezien.

Ewald studeerde af als chemisch ingenieur en trouwde met Gail. Gail heeft Engelse voorouders en was lerares Frans.

Na een paar jaar ontmoette Ewald een chiropractor. Hoewel deze niets voor zijn rug en benen kon doen, kreeg hij het wel voor elkaar om Ewald weer door zijn neus te laten ademen.

Ewald werd inmiddels regelmatig 's ochtends wakker met een gevoelloos onderlichaam en zijn angst om verlamd te raken werd steeds groter. Op zoek naar iets dat Ewald zou kunnen helpen, besloten Gail en Ewald beiden om de opleiding tot chiropractor te gaan volgen. Daarvoor moest men in die tijd naar Amerika. Ze kwamen er al snel achter dat deze wijze van behandelen niet bij hen paste, maar ze maakten de opleiding wel af. Gelukkig kwamen ze tijdens hun studie dr. Richard van Rump tegen. Hij was een gepensioneerde chiropractor die een benadering had ont-

wikkeld die volledig verschilde van de toenmalige chiropractie. Hij sprak met hen over het 'luisteren' naar het lichaam en het te gebruiken als een bio-feedbackmechanisme. Dat zou de mogelijkheid om te weten hoe het lichaam zichzelf kan genezen, sterk bevorderen. Ewald en Gail kregen toestemming om zijn inzichten te gebruiken en uit te bouwen.

Terug in Zuid-Afrika ging het echtpaar aan het werk en ontdekte in de jaren daarna hoe ze het lichaam als feedbackmechanisme konden gebruiken. Ze ontdekten de perfect georganiseerde manier waarop het lichaam overbelasting opslaat en kregen zicht op de patronen die hieraan ten grondslag liggen. Maar het allerbelangrijkste is wel dat ze een zeer doeltreffende techniek ontwikkelden om het lichaam te helpen die opgeslagen spanning los te laten en het natuurlijke genezingsproces te bevorderen. Ewald zelf was de belangrijkste proefpersoon. Body Stress Release was geboren en in 1980 openden zij hun praktijk in Kaapstad. De vriendelijke en bijna wonderbaarlijke methode trok duizenden mensen. Velen hadden net als Ewald alle wegen van medische en therapeutische behandelingen zonder succes bewandeld.

In 1997 verhuisden ze naar Rondevlei om zich bezig te houden met het opleiden van anderen die zich deze techniek eigen willen maken. Inmiddels is Ewald een kerngezonde man. Hij verbouwt zelf het pand waar de Body Stress Release Academie is gevestigd. Uitbreiding is nodig vanwege de enorme vraag om de opleiding te mogen volgen. In Zuid-Afrika zijn er nu, in 2011, meer dan honderd erkende getrainde Body Stress Release practitioners, in Nederland zijn dit er zestig en in Engeland twintig. Verder zijn er op dit moment Body Stress Release practitioners in Amerika, Australië, België, Canada, Duitsland, Hawaï, Japan, Mauritius, Nieuw-Zeeland, IJsland, Zweden en Zwitserland.

BSR blijft zich uitbreiden over de hele wereld.