

# Een onvergetelijk Afrikaans avontuur van twee moeders en twee kleuters:

## „Volg je hart, durf ja te zeggen”

Tekst: Marie-José Pas / Tekstuveel ([www.tekstuveel.nl](http://www.tekstuveel.nl))



Caroline van den Boom (links) en Pascalle Geurts-van den Boom: „Het heeft onze band met elkaar sterker gemaakt”

De opleiding waar Pascalle Geurts-van den Boom haar oog op had laten vallen werd gegeven in... Zuid-Afrika. Haar moeder zei ja toen ze werd gepolst of ze mee wilde. „Dat lag niet meteen voor de hand”, vertelt Caroline van den Boom. „Ik had een goede baan als consultant bij een van de grootste revalidatiecentra van Nederland. Toch voelde ik meteen dat ik dit

moest doen. Natuurlijk voor mijn dochter, maar vooral ook vanuit mijn ervaring als consultant. Ik heb te vaak gezien dat een bepaalde categorie cliënten niet verder kwam. Diep in mijn hart voelde ik dat dit weleens het antwoord zou kunnen zijn. En wat heeft het goed uitgepakt; ik kan iedereen aanraden zich open te stellen en zijn/haar hart te volgen.”

Bron: magazine Alles Palletie

## Bron: magazine Alles Palletie



Het avontuur betekende ook dat Pascalle's en Caroline's echtgenoten een half jaar alleen achterbleven, zonder (klein)kinderen van 2 en 3,5 jaar. Want die gingen natuurlijk mee! Door een vergeten paspoort moesten de vier de reis alleen maken en na aankomst in druk en linksrijdend verkeer hun weg naar hun eerste verblijf afleggen. Ook raakte een koffer met schoenen kwijt. „Dat was dan onze start”, verzuchten ze, maar ze kunnen er wel om lachen.

### Iets anders

Pascalle Geurts-van den Boom heeft een bewogen arbeidsverleden achter de rug: van organisator van grote internationale beurzen tot marketing- en communicatiemanager bij een internationaal horecabedrijf: „Allemaal bijzonder dynamisch en leerzaam, maar ook uitputtend. En er bleef iets knagen... Als kind al voelde ik diep de behoefte om iets voor een ander te kunnen betekenen. Na allerlei omwegen kwam dat gevoel heel sterk terug. Tijdens een skivakantie kwam er een enorme ontlasting, de spanning moest eruit. Een vriendin vertelde over body

stress release (BSR) en raadde me aan thuis contact op te nemen met de dichtstbijzijnde practitioner. Ik was redelijk sceptisch, maar raakte diep onder de indruk van de heftige manier waarop mijn lichaam reageerde na de eerste sessies. Het werd me duidelijk: dit moest ik doen. De BSR-opleiding bleek in Zuid-Afrika te worden gegeven. Onbekendheid met Afrika, zonder man, met 2 kleine kinderen... hoe zou dit uitpakken? Het enorme enthousiasme van mijn man en mijn ouders was hartverwarmend.” Caroline vult aan: „Natuurlijk kregen we ook sceptische en kritische reacties. Sommigen vonden het wel erg drastisch, beide banen opzeggen en alles achterlaten. Maar voor ons voelde het goed. Terugkijkend was het een hele zoektocht, maar langzaam werd het plaatje compleet.”

### Totaal andere cultuur

Gemakkelijk was het niet. Ze kunnen er uren over vertellen. Pascalle: „Wij zaten in het uiterste zuiden van Zuid-Afrika, bij het dorpje Rondevlei aan de Garden Route, waar echtpaar Meg-



gersee in 1981 hun praktijk voor Body Stress Release opende. Daar volgen ieder jaar vierentwintig - sinds 1994 ook Nederlandse - studenten de opleiding. Het was een pittige studie. Ook voor de kinderen was het een spannende en leerzame ervaring. Gelukkig konden ze vlakbij naar school”, vertelt Pascalle. „Wederzijdse miscommunicatie, ruwere omgangsvormen en andere gewoonten maakten onze Beer (voor de kleine negertjes was hij de jongen met het gouden haar) soms opstandig. School dacht mee: waarom de kinderen niet iets laten vertellen over Nederland? Onze presentatie, compleet met drop en kaas, deed goed. Dat gold ook voor het invoeren van de loving thought, waar ik in de opleiding mee kennismakte en waar we de dag mee begonnen.” Caroline beaamt volmon-

dig: „Het is belangrijk om kinderen vroeg te leren van zichzelf te houden en bij zichzelf te blijven. We hebben vele mooie herinneringen meegenomen, maar je wordt ook met heftige dingen geconfronteerd. Armoede en krottenwijken, altijd alert zijn op veiligheid en gewelddadige inbraken. En dan die bureaucratie!! Het contrast met het gemak, de luxe en veiligheid in Nederland is enorm. Je realiseert je nu pas hoe goed we het eigenlijk in ons kleine landje hebben.”

„Het is het allemaal waard geweest. Het heeft ons en onze band met elkaar sterker gemaakt”, stellen beiden beslist. „En het heeft weer eens bevestigd dat je geluk grotendeels zelf in de hand hebt. Volg je hart. Sta open voor de signalen die op je afkomen.

Wanhoop niet als iets moeilijk is. Niets gebeurt per ongeluk, alles heeft een reden!”

Pascalle van den Boom slaagde cum laude. „In Zuid-Afrika is Body Stress Release een gangbare en geaccepteerde behandelmethod. Sterker nog, sommige artsen willen dat patiënten eerst naar een practitioner gaan voor er überhaupt aan ingrijpen gedacht wordt. En terecht, er worden fijne resultaten behaald. Gelukkig vindt deze techniek langzamerhand ook zijn weg naar Nederland.”

Voor meer informatie over body stress release kunt u terecht op de websites [www.bodystressrelease.nl](http://www.bodystressrelease.nl) [www.virescorpores.nl](http://www.virescorpores.nl)



De school in Sedgfield waar kinderen Aniek en Beer naar toe gingen



# Vires Corpores:

## Spanning op tijd ontladen, body stress release helpt een handje

Tekst: Marie-José Pas / Tekstuwel  
([www.tekstuwel.nl](http://www.tekstuwel.nl))

Pascalie Geurts-van den Boom volgde in Zuid-Afrika de opleiding Body Stress Release. Deze relatief nieuwe techniek kenmerkt zich door de zachte manier van werken. Het lichaam wordt niet overbelast en hoeft zich niet te verdedigen of te beschermen. „Body Stress Release is geen behandeling, we stellen zelfs geen diagnose”, legt ze uit. „We testen van top tot teen op spierspanning en (re)activeren het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Body Stress Release is voor iedereen die een klacht heeft - van baby tot senior - en voor iedereen die de kwaliteit van zijn leven wil verhogen. Je krijgt er energie van!”

Sinds 1981 zijn er vele, vaak opzienbarende resultaten behaald. Mensen die blijvend uit hun rolstoel kwamen. Anderen werden vrij van vervelende klachten. Een of twee keer per jaar een (onderhouds)check kan klachten voorkomen of snel verhelpen.

### Body Stress Release (BSR)

Deze gezondheidstechniek werkt op het fysieke lichaam. BSR richt zich niet specifiek op een ziekte of lichamelijk probleem, maar activeert, via de spieren, het zelfherstellend vermogen van ons lichaam. Vastgezette spierspanning (body stress) beïnvloedt het zenuwstelsel. Als dit niet meer optimaal functioneert, kunnen er allerlei klachten ontstaan. Pascalie Geurts-



van den Boom: „Iedereen heeft body stress, lichamelijke vastgezette spierspanning. Dat is heel normaal. Overbelasting kan op school/het werk ontstaan, door intensief sporten, acuut door een valpartij of ongeluk, door emoties (sterfgeval, zorgen, problemen) of door chemische stress (allergie voor geneesmiddelen, voeding, een verzorgingsproduct e.d.). Maar spanning moet ook weer ontladen worden, anders bouw je in de loop der tijd lagen van spanning op. Van buiten naar binnen. BSR besteedt veel aandacht aan de twee grote zenuwnetwerken in de nek en in de lage rug (en de wervelkolom). Herstel daar kan klachten van allerlei aard verlichten en verhelpen.”

### Releases

Ook Pascalie Geurts-van den Boom maakt gebruik van de opvallende Zuid-Afrikaanse kantelbank. „De cliënt gaat er tegenaan staan en ik kantel de bank rustig horizontaal. Tijdens de test duw ik op een bepaalde plek in een bepaalde richting en prikkel daarmee een zenuw. Vervolgens geef ik de spier een zetje, het signaal om los te laten. Als ik dit in een bepaald ritme doe, bereikt het signaaltje de hersenen en komt de ontspanning op gang. Zo'n sessie (release) wordt gegeven op de eerste, de vierde en de elfde dag. Drie keer is nodig, meestal is er dan een goede reactie, met soms verbluffende resultaten. Dat is mooi om mee te maken. Mijn advies is: luister naar de signalen van je lichaam. Ons lichaam is een wandelend dagboek en een gevoelig instrument voor spanning.”



Pascalie Geurts-van den Boom: „Mijn advies is: luister naar de signalen van je lichaam”



Heren van Tegelen 1  
5931 MD Tegelen

Tel. 06 18 84 50 48

[WWW.BODYSTRESSRELEASE.NL](http://WWW.BODYSTRESSRELEASE.NL)

Bron: magazine Alles Palletie