

# TERUG IN BALANS MET BODY STRESS RELEASE



**Pascalle van den Boom, als practitioner werkzaam in haar praktijk voor Body Stress Release in Tegelen, is overtuigd dat ieder lichaam zichzelf kan herstellen!**

“Kijk naar een wondje, dat binnen enkele dagen weer geheeld is of een gekneusde enkel, die vaak na een valpartij dik en pijnlijk wordt. Een signaal van het lichaam dat aangeeft dat we de enkel even moeten ontzien. Vaak echter luisteren we niet, of onvoldoende, naar deze signalen en kan het lichaam zichzelf onvoldoende herstellen. Het gevolg een klacht (een pijnlijke enkel), die met de minste of geringste overbelasting weer terugkomt.” Body stress release zorgt ervoor dat het lichaam deze vastgezette spanning weer loslaat en zet het lichaam aan te herstellen wat hersteld moet worden. Klachten verdwijnen en de communicatie tussen een bepaald deel van het lichaam en de hersenen wordt verbeterd. Hierdoor kan het lichaam weer sneller een signaal afgeven en voorkomt hiermee dat blokkades opnieuw ontstaan. Hier zit ook een leermoment voor onszelf in en dat is om te leren luisteren naar de signalen die we krijgen en hier daadwerkelijk iets mee te doen. Door het drukke tijdperk waarin we leven krijgen we, of nemen we, hier vaak niet meer de tijd voor met het gevolg, dat spanning zich blijft opbouwen en klachten zich opstapelen.

*Een 46 jarige man heeft een pijnlijke stijve lage rug en klachten aan nek en schouders, met uitstraling naar de bovenarm. Sinds 2 maanden heeft hij tevens last van een tennisarm, waarbij hij ook vaak tintelingen in zijn vingers voelt. In de nacht wordt hij vaker wakker van krampen in de kuit. Tevens voelen zijn voeten gedurende de nacht vaak koud aan. Na de eerste release voelt zijn lage rug minder pijnlijk aan. Klachten aan zijn arm zijn tevens stukken*

*verbeterd. Na de derde sessie zijn ook de krampen in de kuiten weg. Na de vijfde release is zijn nek mobieler, zijn de schouderklachten verdwenen, heeft hij geen last meer van koude voeten en de tintelingen in de vingers zijn verdwenen. Ook kan hij weer met veel plezier in de tuin werken zonder last te hebben van zijn rug.*

“Het mooie van Body Stress Release is dat mensen met hele uiteenlopende klachten geholpen kunnen worden. Het toepassen van deze technieken en het bewustmaken van mensen van de helende kracht van het eigen lichaam waren voor mij de reden om de opleiding voor Body Stress Release practitioner in Zuid Afrika te gaan volgen. Inmiddels heb ik sinds 2011 mijn praktijk in Tegelen, in een gezamenlijk pand met Geurts de dierenkliniek. Met als achterliggende gedachte dat ook dieren stress kunnen hebben en Body Stress Release ook op hen toegepast kan worden. De eerste focus ligt echter op de mens. Body Stress Release is goed voor het verhelpen van klachten, maar ook op het voorkomen hiervan. Door het uitvoeren van slechts een lichte druk met de handen wordt het lichaam al aangezet vastgezette spanning los te laten. Dit maakt dat zelfs baby's of ouderen een release kunnen ondergaan. Een prettige bijkomstigheid: kleding en schoenen mogen worden aangehouden.” Wilt u naar aanleiding van dit artikel een afspraak maken of meer informatie ontvangen, neem dan contact op met Pascalle van den Boom. Body Stress Release wordt veelal door de zorgverzekeraar in het pakket aanvullende verzekeringen vergoed.

## Vires Corpores

Praktijk voor Body Stress Release



Body Stress Release is een complementaire gezondheidstechniek. Het helpt het lichaam vastgezette spierspanning (Body Stress) los te laten, zodat lichaam weer gaat doen wat het moet doen: namelijk zichzelf herstellen om optimaal te kunnen functioneren. Doordat we continue worden blootgesteld aan allerlei vormen van stress (mentaal-emotioneel-chemisch), kan het lichaam overbelast raken en dit kan – op termijn – er toe leiden dat het lichaam deze spanning niet meer automatisch los kan laten. Het lichaam kan zich maar op één manier beschermen en dat is door spieren aan te spannen. Wanneer we door blijven gaan en deze spierspanning een bepaald niveau bereikt, heeft het ook een effect op het zenuwstelsel (ons communicatiestelsel) en kunnen allerlei soorten klachten - stijfheid, gevoelloosheid, pijnlijke rug, vermoeidheid - ontstaan. Dit tast uiteindelijk het zelf herstellend vermogen van het lichaam aan, waardoor het lichaam niet meer, of onvoldoende, in staat is deze spanning los te laten. De zachte techniek van Body Stress Release spoort het lichaam aan zichzelf weer te gaan herstellen en brengt de balans in het lichaam terug. En het mooie is, het is een gezondheidstechniek, die naast de reguliere geneeswijze gevolgd kan worden.

**VIRES CORPORES, praktijk voor Body Stress Release Venlo**

Heren van Tegelen 1 5931 MD Tegelen Tel.nr. 06-18845048 • [www.bodystressrelease.nl](http://www.bodystressrelease.nl)