



# BODY STRESS RELEASE

Unlocking tension - Restoring self-healing

ERMELO

## PRAKTIJKFILOSOFIE

### Body Stress Release

Heeft tot doel het lichaam terug te leiden naar en het onderhouden van de optimale staat van welzijn. En bereikt dit doel door het lichaam te helpen vastgezette spierspanningen (body stress) als gevolg van overbelasting los te laten. Body Stress Release ondersteunt het natuurlijk helend vermogen van het lichaam, dat altijd streeft naar gezondheid en harmonie.

Het is bedoeld als preventieve onderhoudszorg en geen crisis therapie en als zodanig geen alternatief voor de reguliere geneeskunde. Body Stress Release kent geen patiënten maar cliënten.

Body Stress Release houdt zich niet bezig met het stellen van diagnoses en behandelt geen ziekten, aandoeningen en/of afwijkingen. Het wordt uitgeoefend door gediplomeerde 'body stress release practitioners' (beoefenaars). Ze zijn geen genezers of helers, maar zij ondersteunen de genezingskracht van het lichaam zelf. Hun verantwoordelijkheid ligt bij het perfect toepassen van de Body Stress Release techniek en het begeleiden van de cliënt in diens manier van omgaan met diens lichaam.

Body Stress Release kan pas optimaal werkzaam zijn door een coöperatieve houding van de cliënt m.b.t. de zorg voor het eigen lichaam ter voorkoming van het opbouwen van nieuwe body stress, met name door het opvolgen van de verstrekte adviezen. De verantwoordelijkheid voor de ontwikkeling van de lichamelijke conditie en het algeheel welzijn ligt bij de cliënt zelf.

**Body Stress Release ondersteunt het natuurlijk helend vermogen van het lichaam.**





### BIJ HET ONDERGAAN VAN BSR

#### **Algemene regel**

*Tracht bij alles wat je doet de natuurlijke S-vorm van de wervelkolom te respecteren, vooral de holte in de onderrug. Doe niets wat deze natuurlijke S-vorm geweld aan doet.*

#### **ZITTEN**

- Voordat je gaat zitten: buig een beetje door je knieën en breng je stuitje naar achteren, zodat de natuurlijke holte in je onderrug gewaarborgd is.
- Kruis je knieën niet over elkaar.
- Zak niet onderuit, niet op je onderrug zitten (als een banaan).
- Leg je voeten niet op een tafel of kruk.
- Niet in bed of op de vloer zitten met je benen rechttuit gestrekt.
- Lees niet langdurig met je hoofd voorover gebogen.

#### **SLAPEN**

- Voor volwassenen : niet op je buik slapen, dit forceert je nek.

#### **TILLEN**

- Buig niet voorover.
- Houd je rug recht, zak door je knieën.
- Verdraai nooit je rug bij het tillen.

#### **OEFENINGEN/ SPORT**

- Doe niets wat de natuurlijke spankracht van je spieren forceert. Dit is bij veel sporten en oefeningen wel het geval.

#### **Aan te bevelen milde oefeningen voor het lichaam zijn:**

- Stevig wandelen, zwemmen.
- Fietsen op een fiets, waarop je rechtop zit.
- Hardlopen op een mini-trampoline.
- Buikspieroefeningen in bed direct na het wakker worden op de manier zoals de BSR - practitioner je geleerd heeft.

**Body Stress Release ondersteunt het natuurlijk helend vermogen van het lichaam.**