



Body Stress Release betekent letterlijk:  
lichaamsspanning loslaten.

Body Stress Release (BSR) ondersteunt  
het zelfherstellende vermogen van het  
lichaam en kan daarom een uitkomst  
zijn bij uiteenlopende klachten.

Klachten die het gevolg zijn van teveel  
opgebouwde en vastgezette spier-  
spanning, ook wel body stress. BSR is  
een zachte, manuele techniek die het  
lichaam stimuleert om deze spanning  
los te laten waardoor de klachten  
verminderen of zelfs verdwijnen.

BSR is voor iedereen, van jong tot oud,  
gezond of ziek. Zelfs baby's kunnen al  
spanning hebben opgebouwd tijdens de  
zwangerschap of geboorte.



**Body Stress Release**

Nederland

Meer informatie is te vinden op  
[www.bodystressrelease.nl](http://www.bodystressrelease.nl)

Deze folder wordt aangeboden door:

**BSR Apeldoorn**  
Lucien Powers  
[bsr.apeldoorn.nl](http://bsr.apeldoorn.nl)  
Tel. 06-20 49 76 85



**Body Stress Release**

Nederland

Unlocking  
tension  
-  
Restoring  
self-healing



---

## De 3 oorzaken van body stress

**Lichamelijke overbelasting** ontstaat door bijvoorbeeld een onjuiste werkhouding, een blessure, een verkeersongeluk, een val of verkeerd tillen van zware voorwerpen.

**Mentale overbelasting** ontstaat bij heftige emoties zoals langdurige boosheid, shock, relatieproblemen, verlies van een dierbare... Maar ook door bijvoorbeeld (financiële) zorgen, depressie, burn-out of andere emotionele en psychische spanningen.

**Chemische overbelasting** ontstaat door overgevoeligheid voor of (langdurige) blootstelling aan bepaalde stoffen. Dat kan gebeuren door consumptie, inademen of opname via de huid. Denk hierbij bijvoorbeeld aan narcose, kunstmatige kleur- en smaakstoffen, maar ook cosmetica, parfum, verf, medicijnen, voedsel, alcohol, drugs etc.



## Wat zijn de gevolgen en symptomen?

### Mogelijke gevolgen van overbelasting door een teveel aan opgeslagen spanning in het lichaam kunnen zijn:

- rug-, nek-, schouder- of whiplashklachten
  - hernia, spit, ischias
  - fibromyalgieklachten
- pijn in heupen, benen en billen
- onrustige benen, pijnlijke knieën en enkels
- tintelingen, krampen of gevoelloosheid in armen of benen
- RSI, tennisarm, carpaal tunnel syndroom
  - hoofdpijn, migraine, oorsuizen
- allergische reacties, hooikoorts, astma
  - maag- en darmklachten
  - blaasproblemen, incontinentie
  - zwangerschapsklachten
- menstruatie - of overgangsklachten, vruchtbaarheidsproblemen
- vermoeidheid, verstoord slaappatroon
  - sportblessures, overbelasting
  - burn-out, depressie
- langdurig en onverklaarbaar huilen en darmkrampen bij baby's
- groeipijnen bij kinderen, bedplassen e.v.a.

---

## Wat zijn de effecten van BSR?

**Body Stress Release activeert het zelfherstellende vermogen van het lichaam.** Na een release laat het lichaam het teveel aan opgebouwde en vastgezette spierspanning laag voor laag los, waardoor klachten gaan verminderen of verdwijnen.

## Hoeveel behandelingen zijn er nodig?

**Bij Body Stress Release beginnen we altijd met 3 behandelingen binnen 11 dagen** (op dag 1, dag 4 en dag 11) om het lichaam aan te zetten tot zelfherstel. Vervolgbehandelingen en de frequentie daarvan zijn per persoon verschillend. Als body stress recent is ontstaan, vindt herstel meestal vrij snel plaats. Wanneer de spanning al langere tijd in het lichaam zit, zullen meer behandelingen nodig zijn.

