

# Mijn weg die leidde naar BSR

Tijdens mijn studietijd kreeg ik de eerste pijntjes; een stijve nek en schouders. Ik dacht toen dat het wel normaal was, bij studeren komt nu eenmaal spanning kijken toch?

## Geen ommekeer

Ik ging er van uit dat mijn lijf zich wel weer zou herpakken wanneer de grootste drukte achter de rug was. Het tegendeel was echter waar, mijn klachten werden alleen maar erger.

## Gezond sceptisch

Zo sukkelde ik letterlijk een aantal jaren door. Inmiddels werkte ik als accountmanager in de farmaceutische industrie. Een leuke, maar drukke baan waardoor ik nog meer fysieke en mentale spanning opbouwde. In 2011 stapte ik, enigszins sceptisch omdat ik al erg veel verschillende therapieën had geprobeerd, een BSR praktijk binnen.

Mijn klachtenlijst was inmiddels behoorlijk opgelopen; van af en toe wat spanning in mijn nek en schouders naar chronische spanning en pijnklachten in mijn nek, schouders, ribbenkast, hyperventilatieklachten, tintelingen en een doof gevoel in mijn linkerarm, slaap- en concentratieproblemen en constant onrustig gevoel.

## Verrast en voelbaar vrijer

De eerste behandeling had meteen een grote impact. Mijn lijf nam het over en ging in herstelmodus, ik kon alleen rust nemen en bijslapen. Ik merkte al heel snel dat ik beter kon ontspannen en me vrijer kon bewegen. Eindelijk dan toch iets wat helpt? Ik werd heel enthousiast!

## Nieuwsgierig

Mijn enthousiasme zette zich om in nieuwsgierigheid. Hoe werkt deze techniek nu precies? Hoe kan het dat deze kleine impulsen zo'n groots effect hebben? Ik leerde beter naar mijn lichaam te luisteren en pikte (pijn)signalen veel eerder op. Dit zorgde ervoor dat ik veel bewuster werd van de impact van mijn dagelijkse bezigheden op mijn lijf. Ik vond een nieuwe balans, kreeg weer energie, voelde mezelf fit en soepel, en werd stuk vrolijker!

## Het roer om

Als snel besloot ik om het roer om te gooien en me aan te melden voor de opleiding tot BSR Practitioner. Ik gun iedereen een pijn- en spanningsvrij leven en het leek me geweldig om mensen hierbij te kunnen helpen. Inmiddels een aantal jaren verder run ik met veel succes een eigen BSR praktijk in Den Bosch. Ik kan nu oprecht zeggen dat dit inderdaad een geweldig vak is om uit te oefenen. Andere mensen dezelfde vrijheid en ontspanning in hun lijf aanreiken is wat ik dan ook met veel liefde en passie doe.



*Vera de Bever*



**BODY STRESS RELEASE**

Unlocking tension - Restoring self-healing