**Body Stress Release, Qu’est-ce-que c’est ?**

BSR pourrait se traduire d’une certaine manière à faire dissiper le stress ou lacher-prise. Il s’agit en effet d’une technique de médicine douce. C’est une technique précise, non thérapeutique et non douloureuse visant à relaxer les tensions musculaires pour stimuler la capacité naturelle du corps humain à s’auto-guérir.

**D’ou vient le stress ?**

Nous sommes chaque jour confrontés à différentes formes de tension physiques, psychiques ou chimiques. Lorsque notre corps n’est plus en mesure d’assimiler ces tensions et de les gérer, elles vont se fixer sur nos muscles et à leur tour comprimer les nerfs et le système de communication sera perturbé.

C’est ainsi que nous commençons à souffrir de maux que nous pouvons citer :

Dos douleureux ou bloqué

Sciatique

Coup du lapin après un accident de voiture

Douleurs diffuses au niveau du cou et des cervicales

Perte de sommeil

Insensibilité et picotements dans les mains, bras, jambes orteils

Acidité gastrique, constipation, diarrhée

Enurésie des enfants, douleurs de croissance

Inconforts de grossesse tels que les maux de dos, crampes

**Les causes du stress peuvent être :**

**Physique**: une chute, une mauvaise posture, des exercices inappropriés.

**Psychique**: une angoisse, des soucis financiers etc. entrainant une crispation des machoires, un cou raide, crampes d’estomac, manque d’énergie, épaules tendues, problèmes digestifs.

**Chimique**: polluants dans l’air entrainant des tensions cervicales par exemple ou des maux de tête à répétition.

**Quelle est donc cette technique de Body Stress Release ?**

La technique de Body Stress Release ne va pas se concentrer sur la maladie mais bien sur les tensions musculaires. Elle a été conçue dans le but de restaurer la communication entre le système nerveux et le cerveau. Cette communication est essentielle au fonctionnement du système d’auto-guérison naturelle du corps.

Durant les sessions, le client reste entièrement vêtu. Le praticien localise les tensions musculaires accumulées. C’est le corps lui-même qui fournit les informations nécessaires.

Une fois les tensions localisées, le corps sera invité à les relâcher par le biais d’impulsions manuelles légères mais très précises.

La technique est douce et elle se base sur un profond respect du corps et de son mécanisme inné d’auto-guérison.

Le Body Stress Release convient à tout le monde, jeune, personnes agées, en bonne santé ou malade. Les nouveaux-nés et les femmes enceintes ont beaucoup d’avantages à bénéficier de séances de BSR.

Un corps libéré de son Body Stress fonctionne de manière optimale et avec beaucoup plus d’énergie, ce qui améliore notre qualité de vie !