

# Olifanten in mijn achtertuin

**'In Afrika heb ik leren loslaten.' Aan het woord is de reislustige Laura Sinnema, die in de afgelopen 15 jaar 4 jaar van haar leven in 18 verschillende Afrikaanse landen heeft doorgebracht. De kennis als BSR-practitioner en haar kijk op de wereld wil ze op anderen overbrengen in haar nieuwste reisproject, waar ze in een gesprek met ForYou alles over vertelt.**

'Al jaren roep ik: 'Ik wil olifanten in mijn achtertuin, maar vind maar eens een plek waar je dit tijdelijk kan ervaren', vertelt Laura. Een glimlach op haar gezicht breekt door. 'Uiteindelijk heb ik via mijn Afrikaanse connectie de plek gevonden. Mijn bestemming? Zambia. Vier maanden. De tickets zijn aangeschaft; het gaat nu echt gebeuren! Terug naar het continent waar ik mijn hart verloren heb.'

## Afrika voelt als thuiskomen

'Wat ik precies daar ga doen? Ik ga een 'bushcamp' managen, in Kafue National Park. Dit betekent dat ik me 4 maanden lang ver van de bewoonde wereld ga begeven omringd door prachtige natuur en wildlife. Het is héél wat anders dan wat ik normaal doe: ik ben BSR-practitioner met een eigen praktijk. Mijn doel is om op deze plek te gaan onderzoeken hoe ik mijn passie voor gezondheidszorg en Afrika kan gaan verbinden. Mijn kennis als therapeut zal ik zeker ook lokaal gaan inzetten. Een keer per week zal ik een dagdeel als therapeut werkzaam zijn voor de bewoners in dit gedeelte van de Zambia, 4 uur rijden van enige medische voorzieningen.'

## Kaderdenken

'Ik kom al jaren in Afrika. Ik heb er al eerder gewoond, gewerkt en gestudeerd en de laatste 7 jaar ga ik elk jaar voor twee maanden terug. Ik bevind me dus zeker niet op onbekend terrein. Het voelt elke keer als thuiskomen', aldus een enthousiaste Laura. 'Het is alsof ik daar hoor! Het is heerlijk om te ontsnappen aan de dagelijkse drukte en gekte, en terug te gaan naar de natuur. De controle los te laten en dingen laten voor wat ze zijn: dat geeft een enorm gevoel van vrijheid.' Dat gevoel van vrijheid ervaart Laura minder in Nederland. 'Het valt me op dat we in Nederland geneigd zijn om in kaders te denken en te bewegen. Mensen lijken vast te zitten in een ratrace. Ze hebben een veeleisende baan, zijn vergroeid met hun mobieltje en hebben het gevoel dat ze 24 uur per dag 'aan staan' en van alles moeten. Je aan bepaalde kaders vastklampen geeft je een gevoel van controle, maar dit gevoel is maar schijn. Bovendien leidt zo'n druk bestaan tot veel stress en spanning. Dit zie ik veel in mijn praktijk.'

## Schijncontrole

'Het denken in kaders herken ik ook bij mezelf hoor', vertelt Laura. Ze is even stil. 'In die 15 jaar reizen ben ik mezelf behoorlijk tegengekomen. Zo moest ik tijdens mijn reis met eigen vervoer van Haarlem naar Kaapstad echt leren om uit mijn comfortzone te stappen. Na 3 keer te zijn gearresteerd, auto bijna in het ravijn gereden, verdwaald te zijn in Libië en 3 dagen vast bij de grens met Sudan, aangevallen door olifanten en geveld door buiktyfus heb ik mij de kunst van het loslaten zeker eigen gemaakt. Mede hierdoor heb ik gemerkt dat planning en controle ook maar ideeën zijn. Deze inzichten probeer ik zeker in mijn huidige behandelingen te verweven. Ik wil mensen meegeven dat zij altijd de keuze hebben om een bepaalde verandering aan te brengen, ook al lijkt dat misschien niet zo.'

## Inspireren

'Met mijn beslissing om weer 4 maanden iets heel anders te gaan doen, wil ik anderen inspireren. Eigenlijk zou iedereen zichzelf de vrijheid moeten gunnen om zijn droom werkelijkheid te laten worden en zich niet te laten leiden door beperkende gedachtes. De wereld stopt niet met draaien als jij een keer de touwtjes uit handen geeft. Stap eens uit je comfortzone en probeer eens heel iets nieuws. Vaak ontstaan er prachtige nieuwe inzichten. Ga je droom achterna; durf te leven en denk in mogelijkheden, niet in beperkingen. Clichés, maar zó waar!'

## Totaal niet zweverig

Laura blikt terug: 'Sinds 2010, dus nu al ruim 8 jaar, heb ik mijn eigen BSR-praktijk in Haarlem. Steeds meer mensen krijgen door een veeleisende baan en een druk gezinsleven te maken met stress en spanning. Ook het doormaken van een emotioneel heftige tijd, of het herstellen van een operatie of ongeluk, levert het lichaam stress en spanning op. Als zelfbescherming zet je lichaam automatisch de stress vast, in de vorm van spierspanning. Je lichaam kan deze stress niet altijd zelfstandig loslaten. Als gevolg hiervan herstel je langzamer. Je voelt je moe en suf, en je ledematen voelen stijf aan. Na een langere tijd kun je ook last krijgen van (pijn) klachten. Je hebt bijvoorbeeld obstipatie, slaapproblemen, hoofdpijn, nekpijn of lage rugpijn.'

## De oplossing?

'Dat is Body Stress Release (BSR)! BSR is een milde gezondheidstechniek waarin gewerkt wordt aan het optimaliseren van het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Bij BSR wordt gekeken naar de mens in zijn geheel. Dus niet alleen naar de klachten, maar óók naar de voorgeschiedenis en de omgeving. De 'release' bestaat uit het geven van kleine, lichte impulsen met de vingers, op de juiste plaats en in de juiste richting. Laag voor laag kan het lichaam de spanning en stress weer loslaten.' Laura spreekt een van de grootste misvattingen over BSR tegen. 'BSR klinkt misschien een beetje zweverig, maar dat is het absoluut niet! Ik heb al veel mensen mogen helpen met BSR. Ze zitten weer lekker in hun vel en kunnen weer met plezier sporten, werken en spelen!'

Laura: 'BSR is er voor iedereen: jong en oud. Ik heb cliënten tussen de 2 en 92 jaar. Ik ben aangesloten bij de VBAG en BSRAN, wat betekent dat de meeste zorgverzekeraars de consulten vergoeden.'

BSR Kennemerland

Laura Sinnema • Heussensstraat 2A, 2023 JR Haarlem  
06-17407274 • info@bsrkennemerland.nl  
www.bsrkennemerland.nl



De controle loslaten geeft een enorm gevoel van vrijheid

