



ICZO

[www.iczo.be](http://www.iczo.be)



ICZOVZW

# Polyvagale Therapie

## Ontdek de wereld van de Nervus Vagus

Hoe we ons voelen, hoe we denken en hoe we ons gedragen, wordt geregeld door de staat van het autonome zenuwstelsel, waarin de Nervus Vagus een cruciale rol speelt.

In de interactie tussen lichaam en brein speelt ons autonome zenuwstelsel een belangrijke rol. We zijn ons hier niet van bewust. De neurobiologie en met name de invloed van de nervus vagus hierachter is ontdekt door dr. Stephen Porges, de grondlegger van de polyvagaaltheorie.

Als men het in het verleden had over het autonoom zenuwstelsel, sprak men over het orthosympathisch zenuwstelsel met de gekende 'fight or flight' reactie en het parasympathisch zenuwstelsel, dat zorgt voor ontspanning.

De Amerikaanse wetenschapper Stephen Porges breidde, samen met Deb Dana, deze visie uit. Volgens zijn polyvagaaltheorie valt het parasympathisch zenuwstelsel nog uiteen in twee delen: de ventrale vagus en de dorsale vagus. De ventrale vagus zorgt voor herstel en ontspanning na een stressvolle gebeurtenis. De dorsale vagus veroorzaakt een 'freeze'-reactie bij gevaar.

In de evolutieleer zien we dat er een hiërarchie is waarbij de persoon of patiënt gesteund wordt om te evolueren naar de ventrale vagus.

## Inhoud

In de Cursus Polyvagaaltheorie gaan we hiermee aan de slag.

We leren de kernbegrippen zoals neuroceptie, zelfregulatie, co-regulatie en sociaal betrokkenheidssysteem. We staan stil bij de term 'vagale rem'. We leren deze eerst bij onszelf te herkennen hoe dit werkt: Hoe worden bijvoorbeeld ademhaling, houding, gezichtsuitdrukking, stemgebruik beïnvloed door de toestand van je autonome zenuwstelsel?

Vervolgens leren we hoe we dit kunnen beïnvloeden bij onszelf via zelfregulatie. Tenslotte leren we ook herkennen hoe dit werkt bij anderen en hoe we elkaar beïnvloeden ('co-regulatie'). Uiteindelijk begeleiden we cliënt naar een groter gevoel van veiligheid waarbij een positieve verandering en meer welzijn mogelijk zijn. Het belang van sociale betrokkenheid wordt onderstreept.

In heel het verhaal speelt de Nervus Vagus de hoofdrol. Via allerhande oefeningen, ademhalingsoefeningen, voeding, koudeapplicaties, e.a. kunnen we deze regenereren.

Daarnaast leren we ook hoe we fysiek en manueel deze belangrijke zenuw kunnen vrijmaken en opnieuw versterken

## Doelstellingen

- Leren onbevooroordeeld luisteren naar het lichaam.
- Lichaamsgevoel sterker maken. Het lichaam laten spreken.
- De connectie hoofd-hart-buik bewustzijn.
- De zelfgenezende kracht van het lichaam activeren.
- De nervus vagus restten : fysiek en manueel vrijmaken over heel het lichaam.
- Beter herkennen en begrijpen hoe je zelf of de andere reageert in bepaalde situaties.
- Beter begrijpen hoe je van de ene staat in de andere geraakt, en hoe je dit kunt sturen
- Meer grip op negatieve gedachten en het cultiveren van een positiever zelfbeeld
- Een veilig kader bieden voor je cliënt waar ruimte is om gevoelens te mogen voelen en diepere lagen in het veranderingsproces aan te boren
- Oefeningen om je cliënt te helpen opstijgen in de hiërarchie naar een ventrale vagus.
- Een 'polyvagaal geïnformeerde' blik toevoegen aan je praktijk

