

Versterk je nervus vagus. Luc Swinnen

Iedereen die meer wil te weten komen over de polyvagaal theorie en ook een pak oefeningen wil ontdekken om met de nervus vagus, de tiende 'zwevende' craniale zenuw aan de slag te gaan, moet beslist dit boek lezen.

Ons autonoom zenuwstelsel, verantwoordelijk voor een groot aantal onbewust plaatsvindende functies, zoals de werking van onze inwendige organen, onze ademhaling, spijsvertering, het verwijden en vernauwen van de bloedvaten en de hartslag, bestaat uit twee delen: het **activerende orthosympatisch zenuwstelsel** (verantwoordelijk voor de 'fight' of 'flight' reactie bij gevaar) en het **remmende parasympatisch zenuwstelsel**. Stephen Porges nuanceerde deze visie en verdeelde het parasympatisch zenuwstelsel in twee delen: de **ventrale vagus**, belangrijk voor ontspanning, herstel alsook sociale verbinding en de **dorsale vagus**, gelinkt aan onze oudste reactie op gevaar, namelijk bevriezen.

We kunnen ons dus in deze verschillende 'zenuw'staten bevinden, in het veilige of onveilige deel van elke staat. Een voorbeeld, vertoeven in de veilige staat van onze dorsale vagus is baden in 'stilness' en goed verteren. In de onveilige dorsale kant is er echter totale stilte die dreigend aanvoelt, isolatie en immobiliteit. Er zijn ook **gemengde staten**, vb. 'play' als we deels in ventraal vagaal zitten en deels onze orthosympaticus activeren. Er is dus een echt continuüm in de verschillende staten.

Mensen met een grote **veerkracht** switchen vlot tussen de verschillende onderdelen van de vagus. Gebeurt deze overgang minder vlot of als we door vb. chronische stress blijven hangen in dorsale of orthosympatische staat, kan dit leiden tot heel diverse fysieke en psychische klachten en een gebrek aan connectie, wat zwaar weegt op onze homo sapiens, die het niet omwille van zijn kracht ('survival of the fittest') zoveel eeuwen overleefde, maar vooral omwille van zijn vermogen tot verbinding met zijn soortgenoten ('survival of the friendliest').

Het is dus essentieel dat onze neuroceptie, onze zesde zintuig, ons instinct, gevormd door alle informatie die we van binnenin ons lichaam ontvangen dankzij onze nervus vagus, gebruiken om op zoek te gaan naar 'glimmers', die ons terug naar het ventraal vagaal deel brengen en autonome veiligheid creëren in plaats van de 'triggers' die ons in de orthosympaticus of dorsaal brengen. Als we weten dat 80% van de vagale zenuwcellen informatie naar het brein brengt, hebben we het belang ervan meteen begrepen.

We kunnen trauma ook bekijken vanuit de hiërarchie van de vagus en de biologische **noodzaak van connectie** binnen traumaherstel. Het baanbrekende onderzoek ACE of Adverse Childhood Experiences toonde trouwens aan dat traumatische gebeurtenissen een zware impact hebben op onze gezondheid. Connectie met jezelf, met anderen, met de omgeving en spirituele connectie zijn essentieel om je gezond en gelukkig te voelen. Een verlies van connectie met jezelf is bijvoorbeeld

'pleasegedrag' of het 'sorry-syndroom'. Je offert je eigen authentieke zelf systematisch op voor de ander aan wie je grenzeloze ruimte geeft. Het zorgt voor een continu gespannen zenuwstelsel met een zware energetische tol. Als je de signalen die jouw fantastisch zelfregulerend zenuwstelsel uitzendt systematisch negeert en geen zorg draagt voor jezelf leidt dit vaak tot een permanent verblijven in de 'fawn-reflex' en shutdown of burnout. Het is dus ook heel belangrijk om aan belemmerende beliefs te werken bij perfectionnisten, zoals mezelf.

De vagale tonus versterken kan ook verlichting brengen bij het functionele prikkelbare darmsyndroom. Awe-ervaringen, intense gevoelens van ontzag of Kama Muta, de meest intense emotie ter wereld, 'bewogen door de liefde' kunnen zorgen voor een opstoot van creativiteit en energie en daadwerkelijk leven in plaats van enkel te overleven.

Het laatste deel van het boek geeft talloze tips om met de vagus aan de slag te gaan: een regelmatige bodyscan, hartcoherentie en de 4-7-8 ademhaling, de progressieve spierrelaxatie van Jacobson, de autogene training volgens Schultz, een massage van de m. Trapezius, het Safe and Sound protocol van Porges, meditatie, yoga, een dankbaarheidsdagboek, een glimmer/trigger dagboek met de nodige hulpbronnen of ventraal vagale ankers, de savoring en glow of een versie van de 'veilige plek', de C1-C2 basisoefening van Stanley Rosenberg of gewoon een uitschrijven van jouw 'ideale dag' met een koude douche...

So....what are you waiting for?