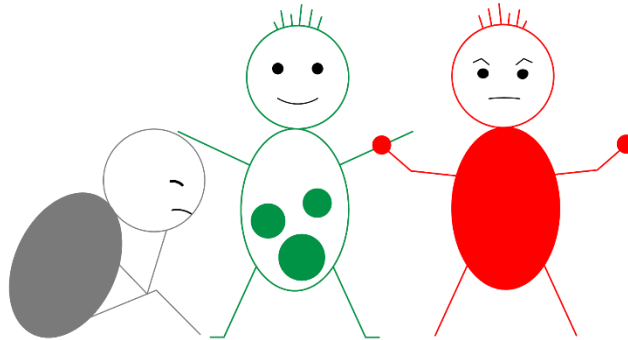


Polyvagaal methode Volwassenen



Safe en Sound Protocol

Voel beter, denk beter en verbind beter

Hoe zorgen we voor een gezonde regulatie?

Ken je het dat:

- Je last hebt van terugkerende stress of spanning;
- Steeds maar niet je passie en/of flow kunt vinden;
- Je automatisch wantrouwend bent en geen vertrouwen hebt;
- Je niet reageert op gebeurtenissen zoals je eigenlijk zou willen.

Wat maakt dat dit zo is, dat de een zich veilig voelt en vertrouwen heeft en de ander automatisch wantrouwend is? Daarover geeft de Polyvagaal theorie van Dr. Stephen Porges ons inzicht. Deze geeft heldere informatie waarom je zomaar ineens in een bepaalde reactie schiet. Vechten of vluchten, maar ook vastzitten in jezelf en immobiel worden, niet meer goed kunnen denken en niet meer kunnen kiezen. We weten nu dat dit een automatische reactie van het autonome zenuwstelsel is.

Je denkt dat jezelf stuurt, maar regelmatig word je gestuurd door je autonome zenuwstelsel.

Doordat je dit kan herkennen krijg je de mogelijkheid om weer terug te keren naar een andere staat van bewustzijn. Een staat van zijn waarin je wel contact kunt maken met jezelf en vervolgens weer in beweging kunt komen. Waarin je ontspanning ervaart en twinkeling in je ogen krijgt en niet meer alleen maar in de aanval of de verdediging of in de paniek schiet. Hoe mooi is dat!

Door uitleg van de werking van het autonome zenuwstelsel, oefeningen, muziek methode SSP (safe and sound protocol) is het mogelijk om meer zelf te kunnen sturen.

Je Autonome Zenuwstelsel

Het zenuwstelsel is een systeem in je lichaam. De functie van het zenuwstelsel is om prikkels van je omgeving en van je lichaam zelf waar te nemen en hierop te reageren. De belangrijkste organen van je zenuwstelsel zijn je zintuigen, je hersenen en je ruggenmerg.

Mensen bezitten, als gewervelde dieren, het hoogst ontwikkelde zenuwstelsel.

Een deel van je zenuwstelsel is verbonden met je gedachten en je vrije wil. Dit heet je Animale Zenuwstelsel. Hiermee kun je zintuigen en spieren aansturen. Je kunt bijvoorbeeld kiezen om je hoofd te draaien of om nee te schudden. Dat je hoofd vervolgens ook echt die beweging maakt is een actie vanuit dit Animale Zenuwstelsel.

Een ander deel van je zenuwstelsel is automatisch. Dat heet het Autonome Zenuwstelsel. Dit deel van je zenuwstelsel regelt allerlei functies die altijd doorgaan of waar je niet over na hoeft te denken. Je spijsvertering gebeurt zonder dat je daarvoor een bewuste keuze gemaakt hebt. Je hart klopt de hele dag door. Je ogen knipperen als er oogvocht nodig is. Als het warm is ga je zweten, als het koud is krijg je kippenvel.

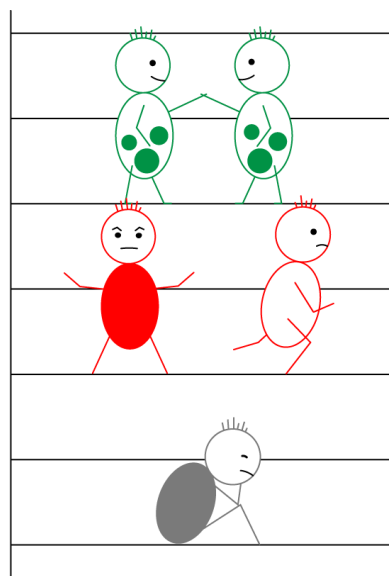
De Nervus vagus is de zenuw die helpt om je veilig en levend te houden. Zolang het adaptief functioneert en het de flexibiliteit heeft om door verschillende verdedigingstoestanden te gaan en weer in veiligheid te komen, werkt alles prima.

De problemen beginnen te verschijnen wanneer het systeem vast komt te zitten en in een staat van verdediging schiet, zonder dat je gereedschap hebt om uit die verdedigingstoestand te komen en terug te keren in de veiligheid. We spreken dan van een ontregelde nervus vagus.

De drie lagen van het autonome zenuwstelsel

Dr. Porges onderscheidt drie lagen van het autonome zenuwstelsel:

- Het ventrale (groene) deel daar voelen we ons veilig, dat is de verbinding met ons mensenein. Daar zijn we in staat tot sociale contacten en zijn de bewegingen die we maken passend bij de situatie. We zijn rustig en zien de mogelijkheden.
- Het sympathische (rode) deel, dat is de verbinding met ons zoogdierenbrein. Als we in deze toestand zijn voelen we ons onveilig en gaan we vechten, vluchten of kort bevriezen. Onze zintuigen staan op scherp en onze bewegingen vaak heftig. We voelen de spanning door een verhoogde ademhaling en snelle hartslag. We staan aan.
- Het dorsale (zwarte) deel, dat is de verbinding met ons reptielenbrein. Als we in deze toestand zijn dan zitten we vast, we voelen niet meer, we zijn verlamd en immobiel.



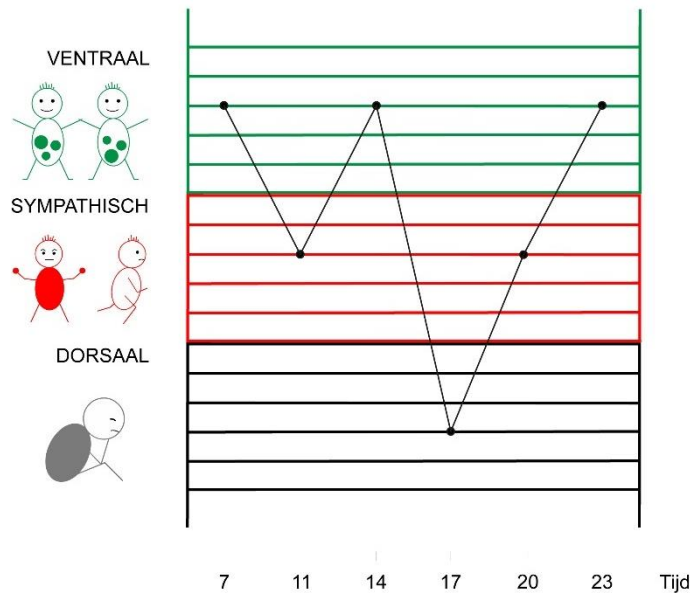
De mogelijkheid

Deze 3 banen hebben we nodig om onze veiligheid te regelen. Gedurende de hele dag bewegen we ons door deze lagen van het autonome zenuwstelsel. De nervus vagus krijgt dag en nacht signalen van ons lichaam en zet die om naar een signaal van veiligheid of gevaar. Maar hoe weet het autonome zenuwstelsel nu vanuit welke laag het moet reageren. Hiervoor is de middenoorspier belangrijk. De middenoorspier is een verdeelstation waarbij de spanning naar de juiste reactie geleid wordt.

Door de jaren heen hebben we steeds meer stress ervaringen en zijn er veel situaties waarin we niet meer bij onze rust kunnen komen, hierdoor voelen we ons niet meer veilig. Hierdoor verslapt onze middenoorspier. Dr. Porges heeft een methode ontwikkeld, SSP, om de middenoorspier weer aan te spannen waardoor het autonome zenuwstelsel weer door alle banen kan stromen.

Een voorbeeld:

Dit grafiekje laat zien hoe je deze dag door de lagen van je autonome zenuwstelsel heen gaat.



Ik sta op en ik voel me fijn, ik ga rustig ontbijten en vervolgens vertrek ik naar mijn werk (groen). Om 11.00 uur krijg ik een telefoontje van mijn dochter dat ze ziek naar huis is gegaan, ik schrik en meteen wil ik in de actie (rood). Even later hoor ik dat mijn partner al thuis is en kan ik weer in de rust (groen). Net als ik om 17.00 uur naar huis wil gaan belt er een klant die heel ontevreden is, ik verlam en weet niet meer wat te zeggen, ik heb het gevoel dat ik niks kan (zwart). Later op de avond vind ik afleiding en kan ik het even relativeren na een gesprek met mijn partner. Als ik in bed lig neemt het me toch weer over en voel ik me waardeloos. Het lukt me niet om weer in de rust te komen.

Wat als je je te lang niet rustig of veilig kunt voelen?

De werking van de SSP methode (Safe en Sound Protocol)

We werken met de Polyvagaal theorie op een praktische manier om je te helpen de taal van je zenuwstelsel te begrijpen, je eigen vertrouwde verdedigingspatronen te leren kennen en vooral om vanuit je eigen kracht spanning op te kunnen vangen.

Mocht je vastzitten in een verdedigingspatroon dan kunnen we deze vastzittende verdedigingspatronen onderbreken en het autonome zenuwstelsel in de richting van veiligheid en verbinding brengen. Dit doen we met de SSP-methode. Dit is een acht uur durende muziektherapie om de nervus vagus te kalmeren en te reguleren. Tijdens deze sessies ervaart het autonome zenuwstelsel weer verschil tussen de drie lagen.

We oefenen en leren vervolgens verschillende vaardigheden om gezonde regulatie te krijgen en veerkracht op te bouwen.

Zodoende ga je je veilig voelen met jezelf, in je lichaam en vandaaruit gezonde acties ondernemen in plaats van in een overlevingspatroon van vechten, vluchten of bevriezen te schieten.

Dit traject is ook bruikbaar voor professionals die werk doen waarbij ze voortdurend alert moeten zijn op hun eigen veiligheid (bijvoorbeeld bij de politie, zorg- of ambulance of bij veilig Thuis).

Tijd:

De route die gevolgd wordt in het SSP-traject is:

1. Intakegesprek, stilstaan bij jouw wens.
2. Start muziekmethode vanuit je wens bij coach op locatie: 2 uur.
3. Dag 2-dag 8: 1 uur thuis muziekprogramma core SSP luisteren. Daarna beeldbellen met coach. (15-20 min.)
4. Polyvagaal opstelling op locatie: 1,5 uur
5. Oefendag (optioneel)

Prijs: € 735,-- voor organisaties

Voor particulieren op aanvraag.

Interesse

Wil u weten of deze methode geschikt is voor u, we informeren u graag verder.

U kunt een aanvraag doen via info@ivtontwikkeling.nl of telefonisch contact opnemen op telnr. 0545-478346.



Hoonteweg 1A, 7161 LB Neede

Om te worden wie je bent, om te doen wat je kunt!