POLYVAGAAL THEORIE

De polyvagaal theorie is de wetenschap van het je veilig genoeg voelen om verliefd te kunnen worden op het leven en de risico's durft te nemen die bij het leven horen.

Ventrale vagale systeem

Dit systeem geeft de biologische basis weer voor onze capaciteit tot sociaal contact. De ventrale vagus zorgt ervoor dat we verschillende emoties via gezichtsuitdrukkingen en stem kunnen uitdrukken deze ook herkennen bij de ander. Het is de gateway tot verbinding en intimiteit via sterke (meditatieve) verbinding met jezelf en elkaar. Daarnaast nodigt het ons uit tot intieme interacties en neurale oefening via spel.

Het sympatisch-adrenerge systeem

Ons sympatische systeem laat ons werken en sporten maar het kan ook vecht en vlucht responsen activeren. Hierbij zijn onze oren gespitst op geluiden van gevaar en zijn we tijdelijk doof voor het geluid van vriendelijke stemmen. Gedrag: paraat staan, schrap zetten, pantseren, aanvallen, beschermen, of reflexmatig wegduiken. Omdat het lichaam 'zich gereed maakt' is het systeem lastig tot rust te brengen, beter is het de energie via intense beweging te laten afvloeien.
In speelse staat kunnen we van deze energie genieten via o.a. dans, sport, theater en kunst.

Dorsale vagale systeem

Dit oude overlevingssysteem is verbonden met de kwetsbare organen in de buikholte en zorgt ervoor zorgt dat we bij gevaar ineenkrimpen, ons het liefst terugtrekken in een donker hoekje of verdwijnen via een gat in de vloer. Omdat de lichaamsfuncties vertragen herkennen we dit via gedrag als: verstijven, niets uit kunnen brengen of dissociatie. Via zacht wiegen, masseren of bewegen kan het systeem tot rust komen en kan het systeem weer overgaan tot rust, herstel en vertering.