

# POLYVAGAALTHEORIE IN BEWEGING



De Nervus Vagus, de vagebond die zwerft door je hele lijf.

- \* Ervaar je veel stress en spanning?
- \* Blokkeer je weleens en weet je niet hoe dat komt?
- \* Heb je handvaten nodig om anders om te gaan met situaties?
- \* Wil je meer vertrouwen en veerkracht opbouwen in denken, voelen en handelen?
- \* Wens je meer verbinding met jezelf en van daaruit met anderen?

**Dan is deze reeks iets voor jou !**

## Over de polyvagaaltherorie

De polyvagaaltheorie van neuropsychiater Stephen Porges gaat over de neurobiologie van gevoelens van veiligheid. Kennis over deze theorie kan helpen bij terugkerende stress of spanning en trauma.

Centraal in zijn theorie staat het **autonome zenuwstelsel** dat je organen en hormonen aanstuurt, en je manier van denken, voelen en handelen beïnvloedt. Het sympatische deel zorgt voor de energie om actief te zijn, het parasympatische deel zorgt voor rust, opbouw en herstel. De 'grote meneer' van het parasympatische systeem is de tiende hersenzenuw, de **nervus vagus** die als een vagebond door je hele lichaam loopt en bestaat uit een dorsale en een ventrale tak. Porges wees het ventrale vagale systeem aan als derde subsysteem, dat de lichamelijke basis voor sociaal contact en veiligheid verzorgt.

De polyvagaaltheorie is gebaseerd op drie pijlers: hiërarchie, neuroceptie en coregulatie. Deze pijlers verklaren wat er gebeurt als je stress ervaart of je je bedreigd voelt, en waarom je als reactie daarop gaat vluchten (vermijden), vechten (bestrijden), bevriezen (passiviteit) of het contact volledig verliest.

### Over de polyvagaaltheorie in beweging

In deze reeks leer je met **praktische oefeningen** hoe je je kunt bewegen en balanceren op de polyvagale ladder. Je krijgt handvaten aangereikt om te navigeren doorheen je stressresponsen, om je veilig te voelen en om jezelf of samen met anderen te reguleren. Zo krijg je meer rust, vertrouwen en veerkracht. Je kunt je beter verbinden met jezelf, de ander en de wereld. Kortom, je wordt weer de regisseur van je eigen leven.

### In vier groepssessies leer je ervaringsgericht over:

- \* de basisprincipes van de polyvagaaltheorie, de werking van het zenuwstelsel en zijn regulerende functie van stress, herstel en ontspanning
- \* hoe het zenuwstelsel altijd op zoek is naar veiligheid en hoe we reageren bij gevoelens van stress en bedreiging (neuroceptie)
- \* de wisselwerking tussen de drie autonome staten en gedachten, emoties en houdingen (hiërarchie)
- \* hoe we anderen nodig hebben om ons veilig te voelen (coregulatie)
- \* hoe we onze biologische rem op stressresponsen zelf kunnen versterken en zo meer rust, welbevinden en veerkracht in ons leven kunnen brengen (zelfregulatie)

### Praktisch

**Voor wie:** voor iedereen die benieuwd is naar de werking en invloed van het zenuwstelsel, en zichzelf beter wil leren kennen om zo meer flow en energie te ervaren.

**Door wie:** Nadine Bloemen, psychotherapeute en docente in body & movement zie [www.sweetmedicine.be](http://www.sweetmedicine.be)

**Wanneer:** donderdagavonden 9,16,23 en 30 juni 2022 van 19.00 tot 21.30H.

**Prijs:** €155 incl. syllabus, koffie, thee en versnapering (met factuur €25 extra)

**Locatie:** Groepspraktijk Coranima, Industrieweg 16, 3700 Tongeren

**Inschrijven:** [nadinebloemen@gmail.com](mailto:nadinebloemen@gmail.com) of tel 0494-36.09.69.