

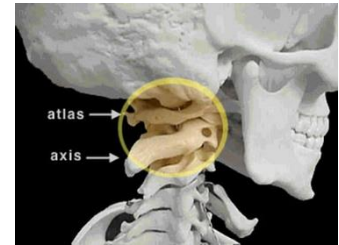


Achtergrond Liggende Ventrals Vagus Oefening

(Een samenvatting van 'Basic Exercise' (Stanley Rosenberg) for Nervous System Well Being')

Wanneer in het zenuwstelsel de vecht/vlucht/bevries-reactie wordt getriggerd, vindt er o.a. een verstrakking plaats van de bovenste 2 nekwerfels (de atlas en de axis-wervel).

Hierdoor is er minder bloedtoevoer naar hersendelen die een effectieve vecht/vluchtreactie kunnen belemmeren. De prefrontale cortex bijvoorbeeld, - met functies als analyseren, reflecteren en plannen -, is niet behulpzaam wanneer een snelle vecht/vluchtrespons vereist is. De bloedtoevoer is dan juist nodig voor armen en benen om een optimale overlevingskans te bewerkstelligen. Het vertraagd bewegen van de ogen naar links en rechts heeft een effect tegengesteld aan de verstrakking van de bovenste werfels.



www.uppercervicalhealthcentersboise.com

De beweging van de ogen werkt op deze werfels en zorgt voor een betere uitlijning ervan. Hierdoor verbetert de bloeddorstrooming weer in het gebied van de ventrale vagus, het zenuwcentrum van onder ander een gevoel van sociale en algemene betrokkenheid bij het leven.

In verschillende filmpjes op YouTube vullen mensen de zittende ogenoefening aan door voor- en achteraf hun hoofd even rustig naar links en rechts te draaien. Dit is ook van invloed op de stand van de bovenste werfels en dat draaien is in het dagelijkse leven makkelijk om even tussendoor te doen. Subtiële verkrampingen van het nekgebied komen voor bij veel mensen en regelmatig deze beweging maken kan helpen om dit te gaan herkennen en dan zachtjes(!) dit soort beweegoefeningen te maken.

Zuchten, gapen en ook slikken zijn reacties van de nervus vagus, waardoor je merkt dat deze wordt geactiveerd. Als dit niet optreedt geeft dat niet. Blijf de oefening gewoon doen en dan zullen deze, of soortgelijke reacties, merkbaar worden.

Een collega vertelde dat ze af en toe naar de olympische spelen keek en dan geïntrigeerd was hoe vaak sporters in andere bewoordingen over het toepassen van de polyvagaal theorie vertellen. En over mooie beelden van Ireen Wüst die voor haar gouden race in opperste concentratie zat en heel regelmatig gaapte. De NOS heeft het er met haar over: [Goed teken: Wüst gaapt weer](#). Een collega-schaatser noemt dat 'haar trucje'.

