

CATHERINACARVALHO.NL
LES 3

HOE ONS ZENUWSTELSEL WERKT



Ons zenuwstelsel en haar reacties leren herkennen

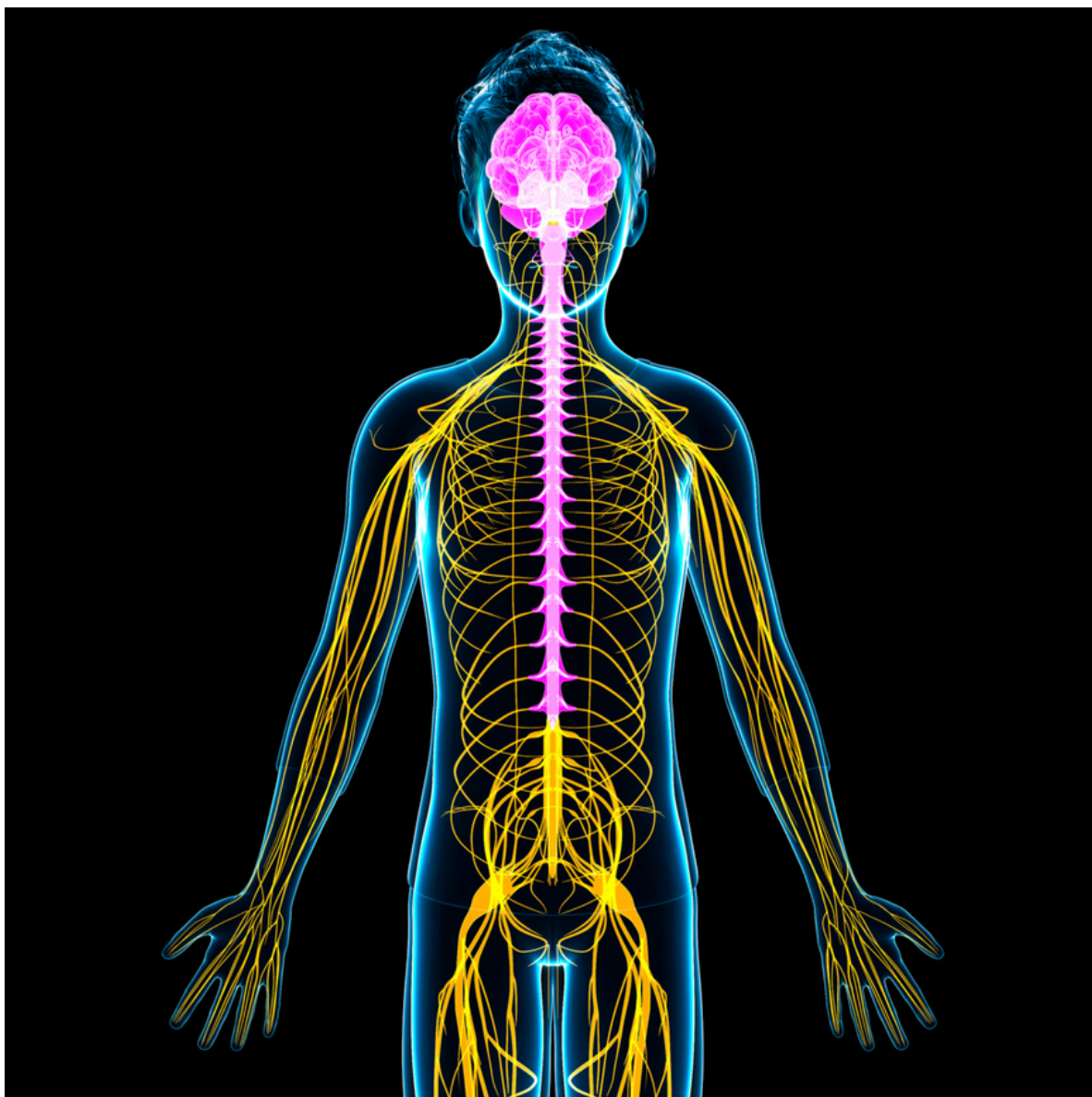
Vorige les heb ik je inzichten en kennis gegeven over hoe ons brein werkt. Ik hoop dat dit je gaat helpen om bewuster te kijken naar hoe we reageren op bepaalde situaties. En ook gaat begrijpen dat hoe wij denken dus in directe verbinding staat met ons welzijn, en ook onze fysieke gezondheid. Hoe beter je kunt omgaan met stress en vervelende situaties hoe beter je in balans bent. En hoe positiever je in het leven kunt staan. Dit heeft cognitieve flexibiliteit.

Cognitieve flexibiliteit is de vaardigheid om te kunnen schakelen tussen verschillende taken, doelen, je omgeving, situaties etcetera en je gedrag daar ook op aanpassen. In staat zijn om je gedrag dus aan te passen aan een omgeving die continu verandert. Daar heb je ook een zenuwstelsel voor nodig die gereguleerd kan reageren: actief kan reageren wanneer nodig en terug naar de ontspanning kan gaan voor rust en regeneratie. En in deze les ga ik jou meer vertellen over ons zenuwstelsel. Zodat jij ook gaat begrijpen hoe jouw brein en zenuwstelsel samenwerken en in verbinding staan met je hele lijf. De verschillende reacties leren herkennen bij jezelf, en hoe je die kan beïnvloeden voor jouw eigen welzijn.

De werking van zenuwstelsel

Ons zenuwstelsel kun je eigenlijk zien als een netwerk dat vanuit ons brein door ons hele lijf loopt. Een enorme biologische computer, bestaande uit een netwerk van gebieden die er samen voor zorgen dat we kunnen reageren op de buitenwereld en kunnen voelen wat het lichaam voelt en nodig heeft.

Dit netwerk, onze zenuwbanen gaan door je hele lichaam. Ze zijn verbonden met jou spieren, de huid, organen, gehoor, reuk, smaak etc. Het heeft motorische en sensorische zenuwen en het verbindt alles in jou lichaam met de hersenen en het ruggenmerg voor coördinatie en regulering. Dat is wat we het perifere zenuwstelsel noemen. Ons centrale zenuwstelsel bestaat uit de hersenen en het ruggenmerg.



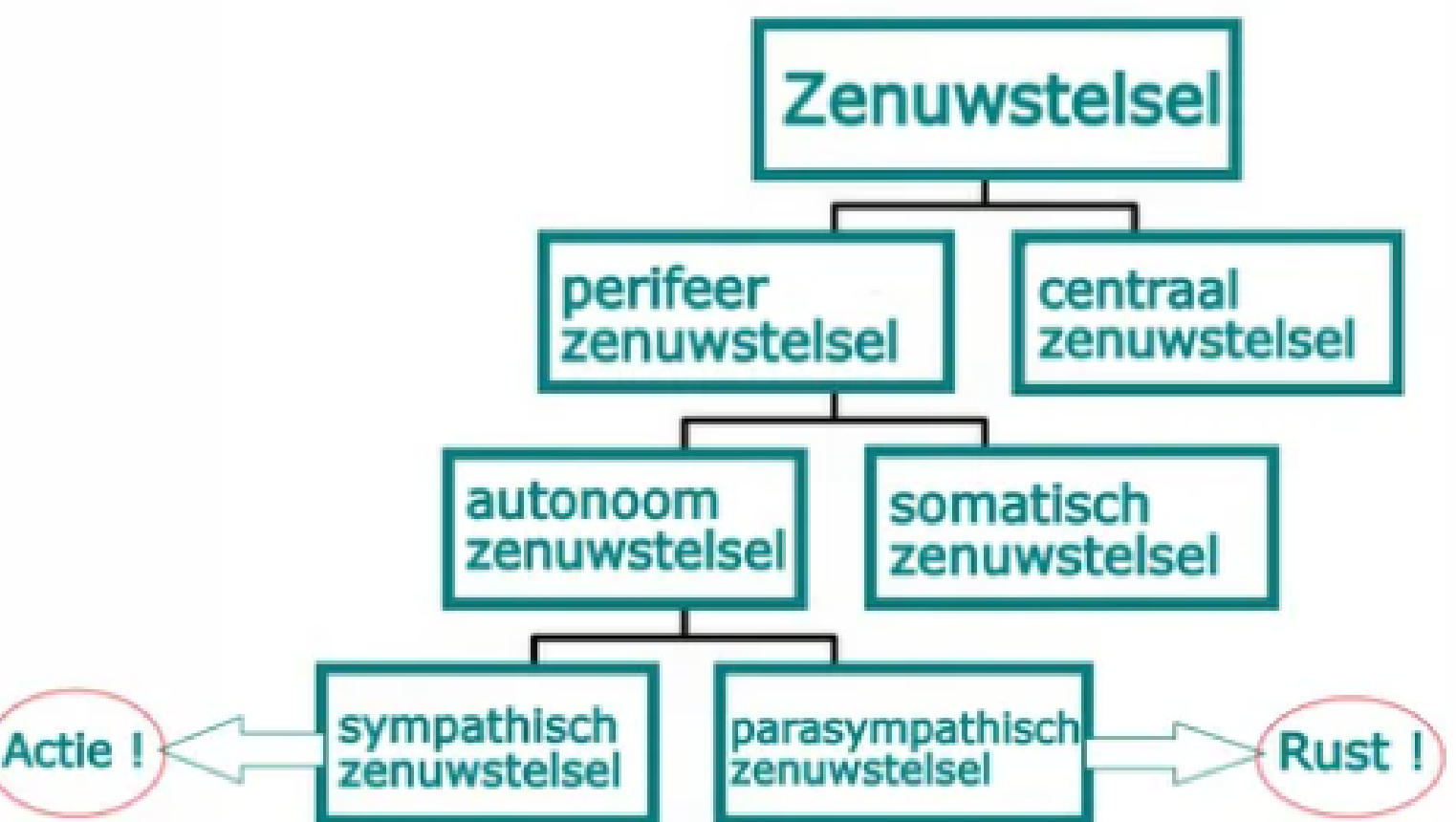
Ons autonome zenuwstelsel

Ons autonome zenuwstelsel is het deel van ons zenuwstelsel wat automatisch werkt. Zoals onze hartslag, spijsvertering, ademhaling, de onbewuste processen zeg maar. Het somatische zenuwstelsel is het stelsel waar we wel controle over hebben, zoals onze spieren, spraak etc. Het is ons sociale systeem wat ervoor zorgt dat we interactie kunnen met onze omgeving.

Het autonome zenuwstelsel bestaat uit een sympathisch deel (versnellend) en een parasympathisch deel (vertragend). Waarvan de nervus vagus de belangrijkste parasympatische zenuw is die veel processen in ons lijf aanstuurt. Ookwel zwervende zenuw genoemd, die loopt o.a vanuit ons hoofd naar onze buik en organen.

Onze sympaticus zorgt dat we in actie kunnen komen bij gevaar. We kunnen vluchten, vechten of bij te groot gevaar/ levensbedreiging freezezen.

Onze parasympaticus zorgt ervoor dat we kunnen rusten en regenereren.

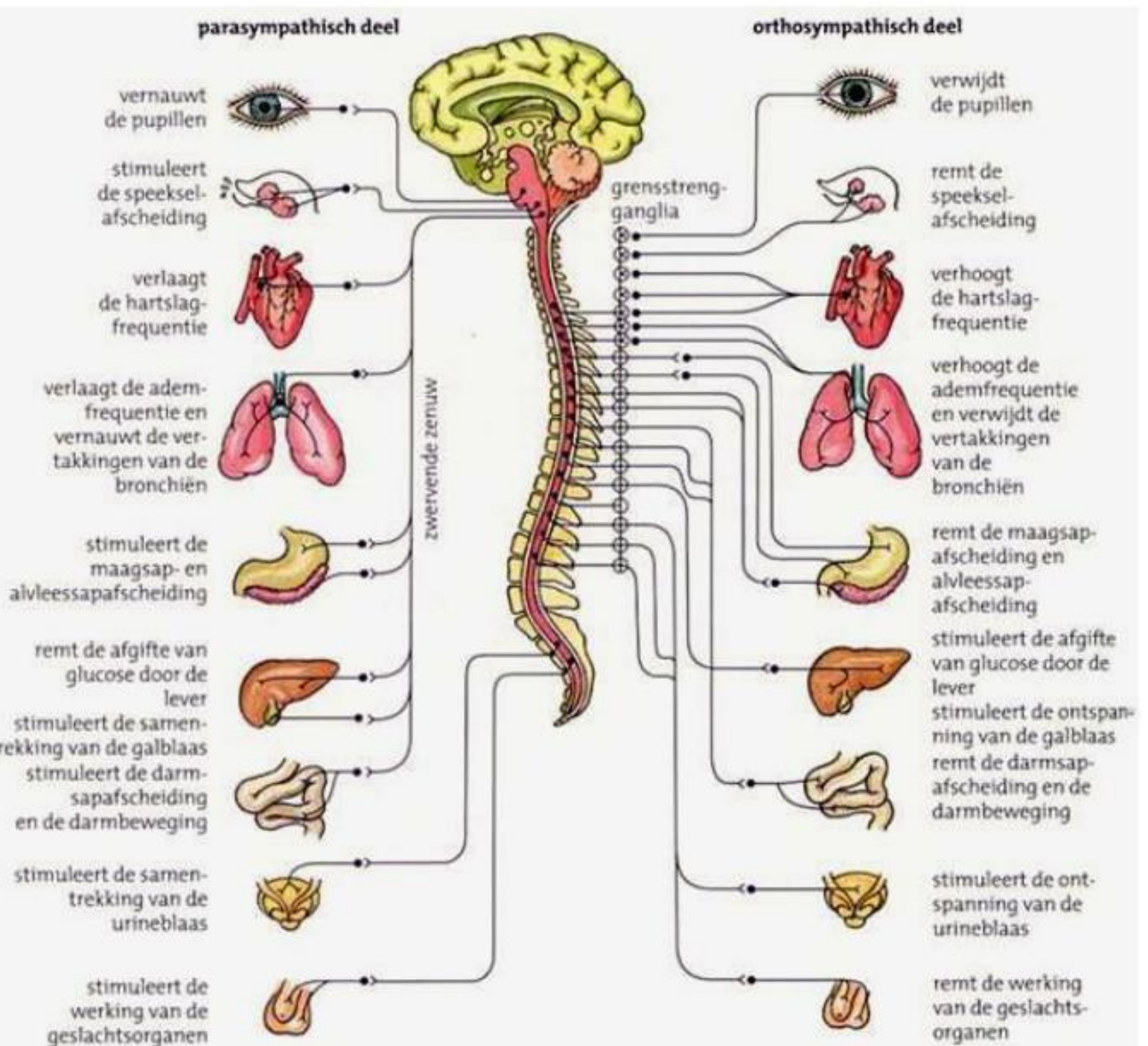


Rust en actie

Wanneer ons lichaam in rust (parasympatisch) is kunnen we voedsel verteren. We kunnen voldoende speeksel produceren om de start van de vertering van ons voedsel al op te starten in de mond. Het stimuleert ook het maagsap en alviesklier enzymen die nodig zijn om het voedsel verder in het lijf te verteren. Het stimuleert ook de darmperistaltiek, die nodig is om voedsel op te nemen en uit te scheiden. Eten hoor je dus altijd in rust te doen. Je hartslag is laag, je pupillen zijn vernauwt, je ademhaling is rustig. En de werking van je geslachtsorganen worden gestimuleerd indien je wil reproduceren.

De sympaticus zorgt ervoor dat de pupillen verwijd worden zodat we gevaar kunnen zien. Het remt speekselproductie, maagsap en spijsverterings enzymen. In gevaar hebben we geen tijd om te eten of het eten te verteren. De darmperistaltiek word ook afgeremd. De hartslag moet wel omhoog, en zuurstof moet vrij gemaakt worden. Er moet glucose vanuit de lever worden ingezet om energie vrij te maken. Het is te gevaarlijk om ons te reproduceren dus de werking van onze geslachtsorganen word ook afgeremd. We moeten vechten of vluchten en alles in jouw lichaam word daarop ingesteld.

Autonome zenuwstelsel



Oefening: leren herkennen van jouw lichamelijke reacties

Oefening: leren herkennen van jouw lichamelijke reacties

Het herkennen van de patronen in het verloop van de drie systemen geeft belangrijke inzichten over jezelf, wat jouw triggers zijn en de manier waarop je met triggers omgaat. Als je bijvoorbeeld ergens ontzettend van schrikt en direct in de dorsale freeze stand schiet, kan je dit leren herkennen. En vervolgens daarop inspringen met oefeningen die je lichaam weer naar het ventrale systeem halen. Dan kan de parasympaticus het weer overnemen. En kan je ontspannen, genieten van eten, sociaal zijn. Een relaxte gezellige chick zijn.

Je kunt de oefening via de mail downloaden. Print hem uit en vul alles in