



Ons zenuwstelsel en invloed op stress



Naast dat onze ademhaling en ons brein (zowel ons oerbrein als ons recent ontwikkelde mensbrein) is ook ons zenuwstelsel van invloed op stress (gas geven) en ontspanning (remmen).

De belangrijkste zenuwbaan hiervoor is: De nervus vagus. Wat is de nervus vagus?

Dit is de 10e hersenzenuw die vanuit je hersenstam naar je ruggenmerg gaat, zelfs langs de oren, hals, longen, hart, maag en darmen. Deze zenuwbaan voedt zowel delen in het hoofd als delen in de borst- en buikholte en voedt dan ook vele organen. Het is misschien wel de belangrijkste zenuw in ons lichaam! Waarom? Omdat deze zenuwbaan zorgt voor het reageren op stressvolle en gevaarlijke situaties. Eigenlijk zorgt deze zenuwbaan voor stress (gas geven) maar ook ontspanning (remmen).

Andere functies van deze zenuwbaan zijn het maken van oogcontact, zorgt voor spraakherkenning en het verwerken van stemmen en gezichtsuitdrukkingen. Doordat deze zenuwbaan kan zorgen voor stress, komt hier de aanmaak van cortisol bij kijken (stress hormoon) en adrenaline. In je lichaam ervaar je dan de volgende sensaties: Hoge bloeddruk, hoge hartslag, hoge ademhaling, hoge spierspanning. De keerzijde (ontspanning) is een lage ademhaling, lage hartslag, lage spierspanning.



Oefening voor je nervus vagus

Oefening van Stanley Rosenberg, auteur van Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve:

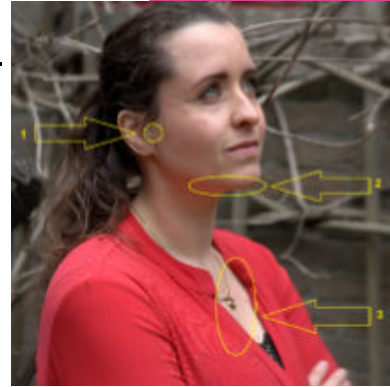
https://youtu.be/eFV0FfMc_uo

- 1a. Test eerst in zit je rotatie van je nek. Voel je stijfheid? Of beperkingen in je nek?**
- 1b. Ga op je rug liggen en leg je handen gevouwen achter je hoofd. Laat het gewicht van je hoofd rusten op je handen.**
- 2. Laat je hoofd rustig liggen en kijk met je ogen naar rechts, zo ver als je kan. Alleen je ogen bewegen, je hoofd ligt nog steeds in het midden met je neus naar het plafond. Blijf naar rechts kijken voor 30-60 seconde.**
- 3. Op een gegeven moment moet je slikken, gapen of zuchten. Dit gaat automatisch, daar hoef je niks voor te doen. Het kan wel een halve tot een hele minuut duren voor dit gebeurt. Dit is een teken van ontspanning in je nervus vagus.**
- 4. Herhaal hetzelfde, maar kijk dan zo ver mogelijk naar links met je hoofd in het midden. Ook hier wacht je tot je slikt, gaapt of zucht. De ervaring leert dat het aan één kant veel langer kan duren voor je in de ontspanning 'schiert' dan de andere kant. Wederom voor 30-60 seconde.**
- 5. Doe deze oefening voor je gaat slapen en als je 's nachts wakker wordt. Of wanneer je gedurende de dag een reset van je zenuwstelsel nodig hebt, bijvoorbeeld als je je overprikkeld voelt of net iets stressvols hebt meegemaakt.**
- 6. Ga weer zitten en test de rotatie van je nek. Voel je verschil / verbetering in mobiliteit van je nek?**



Drukpunten om je nervus vagus te beïnvloeden

1. Vlak voor je oren: 30-60 seconden lichte druk uitoefenen
2. Onder je kin, zachte gedeelte van je onderkaak: 30-60 seconden
3. Wrijven op het borstbeen (licht op en neer bewegen met je 4 vingertoppen: 30-60 seconden)
4. Trigger je nervus vagus door te neuriën (de nervus vagus is verbonden met je keel en je stem), ook zingen is een optie



CO2 – O2, belang van neusademhaling en je middenrif

Bij de inademing komt de lucht door je neus terecht in de luchtpijp en vervolgens in de twee longen, door naar de bronchie vertakkingen met aan die uiteindes longblaasjes (soort druiventrosjes). De longblaasjes zijn omgeven door bloedvaten, deze bloedvaten nemen het zuurstofrijke bloed op. Ons lichaam heeft zuurstof (O2) nodig. Dankzij deze bloedvaten kan vanuit de longblaasjes de zuurstof (O2) hechten aan hemoglobine, dit is als het ware de transporteur voor zuurstof. Je bloed wordt rondgepompt door het hele lichaam. Alle cellen hebben O2 nodig en nemen het op uit het bloed.

In een cel worden zuurstof en suikers (glucose), omgezet in energie. Daarbij komt koolzuurgas (CO2) en water (H2O) vrij. Tijdens de inademing trekken spieren aan de longen om deze groter te maken. Er ontstaat onderdruk en er wordt lucht naar binnen gezogen. Tijdens de uitademing ontspannen de spieren zich en de longen lopen weer langzaam leeg. Ons middenrif / diafragma is de belangrijkste spier voor de inademing en zit onder de longen, vast aan de ribben als een soort koepel.

Ademhalingsoefening - verkort je inademing (Buteyko techniek)

1. Ga zitten, draai je ogen iets omhoog, en ontspan jezelf zo goed mogelijk, doe eerst een korte body scan
2. Volg je neusademhaling
3. Maak je ademhaling iets kleiner door minder diep adem te halen (zo'n 10 procent minder)
4. Voel de luchthonger, wat net comfortabel is. Het zou een heerlijke ontspannen oefening moeten zijn waar je dromerig en rustig van wordt.

Wanneer doe je het fout? Te kleine ademhaling maken.

Wanneer doe je het goed? Warme handen, borrelende buik, vochtige ogen of mond of dromerig / doezelig worden.

Let op! Als je je niet goed voelt tijdens deze ademhalingsoefening, stop dan gewoon en ga terug naar je 'normale' ademhaling.

