

5. Regulerende adem

Disfunctioneel ademen gebeurt niet zomaar. Omdat onze adem en zenuwstelsel nauw met elkaar verbonden zijn is het direct waarneembaar in onze adem als we stress ervaren, anderszins onder spanning staan of iets indringends meemaken. Als we hier onvoldoende van herstellen, dan zet dat (adem)patroon zich vast. Dat is waar we het in het vorige hoofdstuk over hebben gehad.

Onze adem is één van de weinige autonome functies die we ook bewust kunnen beïnvloeden. Daarmee kunnen we de adem ook gebruiken om onszelf te reguleren. Om dit te kunnen begrijpen moeten we eerst iets dieper ons zenuwstelsel in duiken. Daarna kunnen we kijken hoe het zenuwstelsel en de adem met elkaar zijn verbonden en hoe we dus onze adem kunnen gebruiken om onszelf te reguleren.

5.1. Autonome Zenuwstelsel en de vechten, vluchten of bevroren response

Ons zenuwstelsel is zo bedraad dat het continue de omgeving in de gaten houdt om na te gaan of het veilig is. Het autonome zenuwstelsel (AZS) is een belangrijke speler om op ‘gevaarlijke’ momenten te zorgen dat we overleven. En dat we kunnen gedijen als het veilig is. Hiertoe is het continue alert mogelijke dreiging waar te nemen en de overlevingsresponse te activeren. Als het veilig is kan het overlevingsmechanisme op een laag pitje en zijn we in staat tot sociale interacties en ontspanning.

Als ons AZS een situatie als ‘onveilig’ bestempelt, dan zijn er in principe twee reacties. We vechten of we vluchten. We gaan in de aanval of we rennen weg. Ondanks dat we niet meer hoeven te vluchten voor een Zabeltandtijger, geeft ons AZS nog wel steeds reacties alsof we in levensgevaar zijn. In ons dagelijkse leven heeft dit verschillende uitingsvormen. Deze primaire reacties zijn vaak geworteld in onze vroege leven.

Als we zowel niet kunnen vechten of vluchten omdat de situatie te overweldigend is, dan bevriezen we. Als we niet leren deze energie weer te ontladen, dan blijven we in ons volwassenleven op dezelfde manier reageren of we gaan pleasend gedrag vertonen en weten eigenlijk niet meer wat we zelf willen.

In het dagelijkse leven hebben vechten, vluchten, bevriezen en pleasen verschillende uitingsvormen. Deze gaan we hierna verder onderzoeken. Maar waarschijnlijk weet je wel wat jouw eigen voorkeur is. Ga je in de aanval, ga je weg, pleasen of uit contact of heb je dan vaak het gevoel dat je wat afwezig bent.

5.2. Polyvagaal theorie

Als we het over stressresponsen hebben in relatie tot ons zenuwstelsel dan ontkomen we er niet aan om de Polyvagaal theorie er bij te halen. In deze theorie wordt innerlijke regulatiesysteem beschreven aan de hand van drie sub-systemen:

1. Het **dorsale parasympatische systeem (de dorsale vagus)** is het oudste systeem en bestond al in primitieve levensvormen. Dit deel zorgt ervoor dat als er gevaar is we inkrimpen,

samentrekken en de lichaamsfuncties vertragen. Dit is de status waar ons zenuwstelsel in gaat bij een 'freeze' response. Je hartslag en ademhaling vertragen significant.

2. Het **sympathische systeem** activeert juist en zorgt voor meer primitieve responsen zoals vechten en vluchten. De energie gaat vooral naar de periferie van je lichaam, zoals je ledematen, zodat je systeem klaar is om in actie te komen. Je hartslag en adem gaan omhoog. En de hormonen cortisol en adrenaline worden geproduceerd.
3. Het **ventrale parasympathische systeem (de ventrale vagus)** is het meest recent ontwikkeld. Alle zoogdieren hebben dit systeem. De functie van dit systeem doet recht aan de naam die we ook wel gebruiken het 'social engagement system'. Dit systeem zorgt er voor dat we in verbinding en contact kunnen zijn met anderen. En dat we bij conflict met elkaar kunnen blijven communiceren in plaats van elkaar direct aan te vallen of uit te schelden. Het helpt ons ook te kalmeren.

Deze drie verschillende systemen beïnvloeden elkaar. Als bijvoorbeeld stress te veel wordt, dan kan het dorsale systeem het sympathische systeem onderdrukken en het zet dan tegelijkertijd het ventrale systeem uit. Hierdoor kun je je geïmmobiliseerd voelen.

Het sympathische systeem onderdrukt op zijn beurt het ventrale systeem als er een bedreigende situatie is. Voor het zenuwstelsel is vechten of vluchten dan belangrijker dan sociale contacten leggen.

Het ventrale systeem probeert op haar beurt het dorsale en sympathische systeem tot rust te brengen als die actief zijn bij chronische stress.

Kortom, ons autonome zenuwstelsel laat ons allerlei verschillende staten ervaren. Om onszelf goed te kunnen reguleren is het handig onze responsen op situaties te kennen.

5.2.1. Staten van activatie en immobilisatie

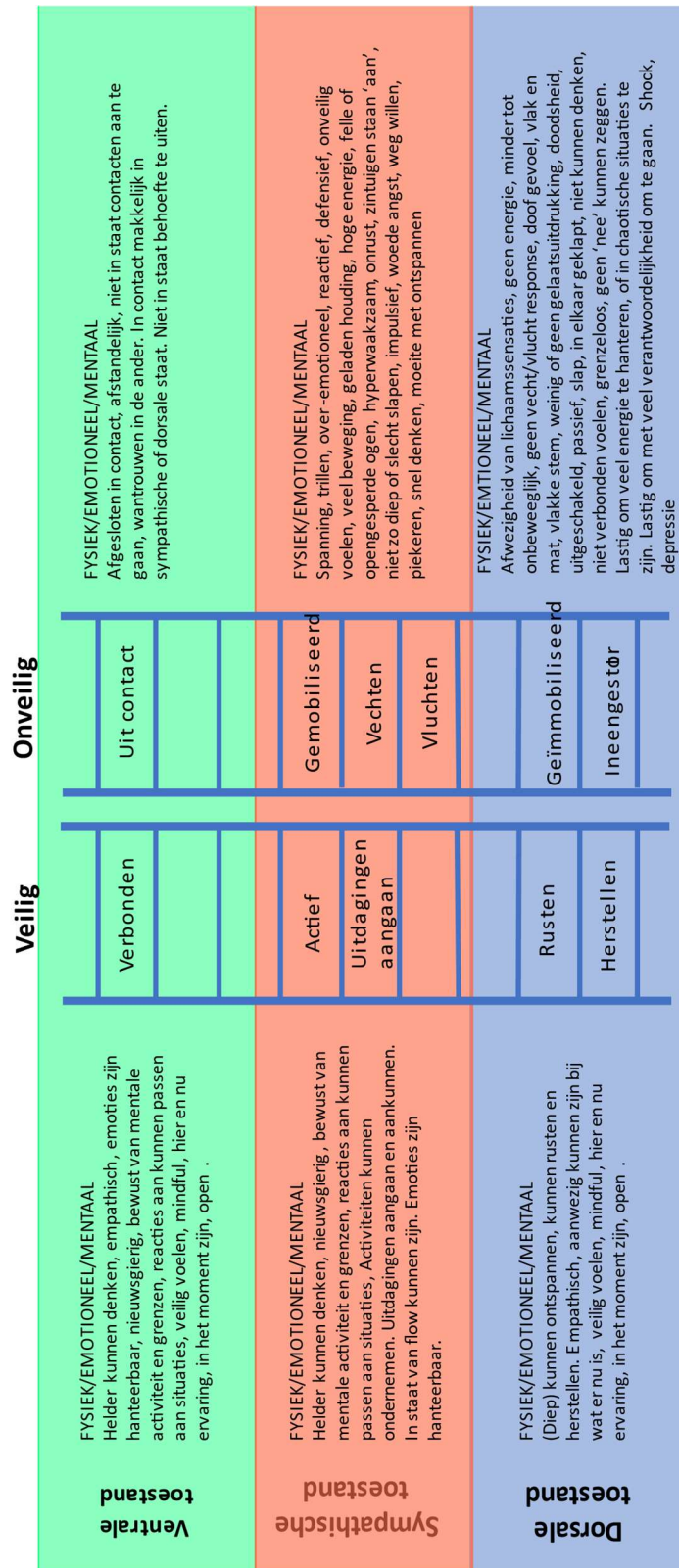
Dit kan overkomen als een primitief systeem en dat is het in bepaalde opzichten ook. Daardoor maakt dit systeem geen onderscheid tussen of het daadwerkelijk over leven of dood gaat of dat we een functioneringsgesprek met een lastige baas hebben. Onze fysieke reactie op hedendaagse stress is nog steeds hetzelfde als in de tijd dat we echt gevaar liepen. Alle fysieke processen worden dus ook in werking gezet als een situatie als stressvol, bedreigend of onveilig wordt ervaren, ongeacht of het dat ook daadwerkelijk is. Dat heeft ook een effect op onze adem.

Doordat ons zenuwstelsel dus continue de omgeving, relaties en onszelf afscaant, is er in ons dagelijks leven is een continue flow tussen ontspanning, activatie en de-activatie. Elk deel van het zenuwstelsel heeft hiervoor een eigen 'staat':

1. Ventrale staat: ontspannen, veilig en in verbinding
2. Sympathische staat: geactiveerd, gemobiliseerd, vechten en vluchten
3. Dorsale staat; geïmmobiliseerd en ingestort

Onderstaand figuur geeft weergave van de verschillende staten en de fysieke, emotionele en mentale gevoelens. In elke staat kunnen we zowel veiligheid ervaren en onveiligheid. Deze ervaren we verschillend.

De autonome ladder



Figuur 5-1 - De autonome ladder
Bron: Dana (2018)

Kortom,

1. Ventrale staat: ontspannen, veilig en in verbinding

In deze staat voel je je ontspannen en heb je een brede blik de wereld in. Er bestaat flow tussen activatie en de-activatie. We zoeken verbinding en we kunnen onszelf reguleren of vragen om ondersteuning daarbij. We luisteren en praten, we geven en ontvangen. De beweging tussen met-onzelf-zijn en in-de-wereld-zijn kun je vloeiend maken. Je voelt wat je behoeftes zijn en kunt hier naar handelen.

Over het algemeen is er een gevoel dat de wereld OK en veilig is. Of in ieder geval veilig genoeg om met dat wat op je pad komt om te gaan. En je bent in staat om verbinding aan te gaan met jezelf en met anderen.

2. Sympathische staat: geactiveerd, gemobiliseerd, vechten en vluchten

In een geactiveerde staat maakt je lijf zich klaar voor actie. Dit kan actie zijn die nodig is in een situatie zoals het geven van een presentatie, fietsen door het bos of je boodschappenlijstje samenstellen. Maar dit gebeurt ook zodra je (onbewust) onveiligheid ervaart. Wat vaker gebeurt dan je denkt. Zodra we een nieuwe ruimte binnenlopen of een nieuw persoon ontmoeten, scannen we eerst de situatie af of deze veilig of onveilig is. Deze staat is belangrijk, mocht het namelijk onveilig zijn dan ben je klaar om te handelen.

In deze staat vernauwd ons blikveld op de wereld en je interpreteert de wereld op basis van je staat. Dus ook al kijkt iemand neutraal naar je, dan kun je dat interpreteren als dat de ander boos kijkt. Je gaat handelen naar je eigen interpretatie van de wereld. Je hebt bijvoorbeeld een korter lontje, of je merkt dat je ogen de omgeving afscannen naar een plek waar het veilig is.

In de vecht-modus kun je fysieke sensaties hebben als: verkramping of vuisten in je handen, het gevoel te willen slaan of schoppen, kaken die verkrampen of klemmen, alertheid voor geluid dat op gevaar kan duiden, tunnelvisie, gevoelens van boosheid en woede, of huilen.

Sta je meer in de vlucht-modus dan kan zich dat uiten door: oppervlakkige ademhaling, onrustige benen, willen weglopen, gespannen en alerte houding, friemelen, grote ogen en pupillen, angstgevoelens of het gevoel vast te zitten.

3. Dorsale staat; geïmmobiliseerd en ingestort

Als er te veel activatie is die te spannend wordt, dan kan je lijf op de rem gaan staan en bevroren of deactiveren. Je kan immobiliseren, maar vaak uit het zich ook in een verdoofd, zwaar of stijf gevoel, bleek gezicht, je adem is beperkt, onhoorbaar of ingehouden, je hartslag vertraagt. Het kan zijn dat je het koud krijgt. In deze staat doet je lijf het hoogstnoodzakelijke om in leven te blijven.

Een voorbeeld is als je in een groep bent en merkt dat je een beetje op een afstand bent. Fysiek ben je aanwezig, maar je bent er ook niet helemaal. Je wordt ook wat afstandelijker. Het kan ook zijn dat je verdoofd bingewatched op Netflix en jezelf niet echt tot actie kan krijgen. Een depressie kan ook een uiting van deze staat zijn. Vaak zie je geen uitweg uit deze staat. Iemand anders kan je er weer uit deze staat helpen.

5.2.2. Co-regulatie en zelfregulatie

We zijn opgegroeid in een samenleving gericht op het individu en zelfverwezenlijking. Een samenleving gericht op autonomie. Als we kijken naar hoe we als mens bedraad zijn, dan zoeken we onbewust naar een balans tussen verbinding en autonomie. We zijn nu eenmaal sociale wezens, en in de basis willen we interactie en relateren met anderen. Instinctief doen we dat al als baby.

Regulatie van ons zenuwstelsel is dus ook een samenspel tussen co-regulatie en zelfregulatie. Co-regulatie helpt ons via en met de ander onszelf veilig te voelen. Als we ons veilig voelen zijn we in staat tot sociale betrokkenheid. Co-regulatie is iets dat voortdurend plaatsvindt in intieme relaties, langdurige vriendschappen en plezierige werkrelaties. Als we in ons jonge leven onvoldoende hebben geleerd te co-reguleren, dan kan dat in ons volwassen leven problemen geven in onze regulatie.

Je kent vast wel een situatie waarin je even je verhaal wilde doen bij iemand. Of dat je graag vastgehouden wilt worden. Of dat je samen met iemand wilt zijn, ook al is het in stilte. Een moment waarop er echt even aandacht voor elkaar is. Allemaal manieren van co-regulatie.

Naar mate dat we meer geactiveerd of geïmmobiliseerd zijn, des te meer co-regulatie nodig kan zijn. Neemt niet weg dat we in veel situaties ook prima in staat zijn om onszelf te reguleren. Een dagje alleen thuis kan heel regulerend en noodzakelijk zijn voor je zenuwstelsel. Hier goed voor zorgen noemen we zelfregulatie. Andere voorbeelden zijn dansen als je heel erg geactiveerd bent. Of lekker in bad gaan als je meer geïmmobiliseerd bent geraakt.

In de template in bijlage 5 kun je voor jezelf onderzoeken hoe co-regulatie en zelfregulatie voor jou werkt. Ook kun je dit met cliënten gebruiken om hier meer helderheid op te krijgen.

5.2.3. Polyvagaal theorie en adem

De staat hoe we ons voelen heeft ook een effect op onze adem. Als we in de ventrale staat bevinden en hier makkelijk aanwezig kunnen zijn, zullen we eerder functioneel ademen dan in de andere staten.

Daarnaast wordt de inademing gekoppeld aan een geactiveerde staat van zijn. Als we inademen nemen we zuurstof of levensenergie tot ons. Dit stelt ons in staat actief te zijn, dingen te doen, uitdagingen aan te gaan. Maar ook als we ons gestrest of gehaast voelen heeft dat een effect op onze inademing. Onze uitademing daar en tegen heeft een meer ontspannen effect.

Dat betekent dus als we onszelf willen downreguleren, van een actieve staat naar een meer gereguleerde staat willen brengen, we meer focus brengen naar de uitademing, bijvoorbeeld door deze te verlengen.

Als we ons juist meer willen upreguleren, dus van immobilisatie weer wat activiteit in ons systeem willen brengen, kunnen we ons het best richten op de inademing. Al moeten we hier wel voorzichtig mee zijn. Als iemand in een freeze zit, kan het ook snel te veel zijn. Een langzame en zorgvuldige opbouw is noodzakelijk.

In §5.4 vind je diverse oefeningen die je kunt gebruiken voor regulatie.

5.3. Psoasspier

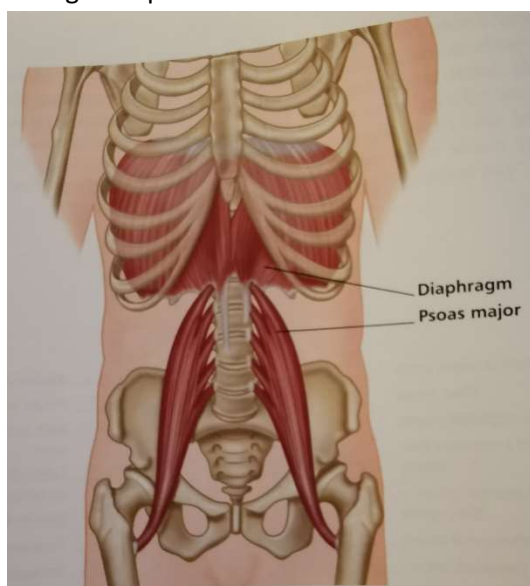
Naast dat onze staat van zijn invloed heeft op onze adem, heeft het ook invloed op een belangrijke spier in ons lichaam: de Psoasspier. Omdat deze zowel aan het diafragma als aan onze bekkenbodembodem is gekoppeld kunnen we deze niet los zien van onze adem. Vandaar dat ik daar hier ook wat dieper op in ga.

Stel je wordt 's nachts wakker en hoort een geluid in je huis. Je vermoedt dat het een inbreker is. Je lijf raakt gespannen en laadt zich op voor actie. Ongeacht of het echt waar is of niet. Als blijkt dat het niets anders was dan de kat die een bloempot omgooit of een enge droom, zakt je opgebouwde spanning zakt weer terug naar normaal. Afhankelijk van het niveau van charge duurt dit het een bepaalde periode voordat je weer rustig in slaap valt.

Ondertussen weet je dat als er echt een inbreker in huis is, je lijf zich nog verder zal opladen om in actie te komen, te vechten of te vluchten. In een impuls pak je misschien zelfs wel iets beet om je mee te verdedigen. Als je de opgebouwde spanning gebruikt om te vechten of te vluchten, ontlad je lijf.

Opgebouwde energie in ons lijf ontlad dus als het niet nodig blijkt of door het te gebruiken. Beide scenario's zijn natuurlijk. De activatie is niet permanent en zou in de toekomst geen verdere problemen moeten geven. Echter, als we de spanning niet ontladen, bijvoorbeeld doordat we in ons hoofd gaan zitten, dwangmatige handelingen gaan doen of verdovende activiteiten om de activatie niet te hoeven voelen, dan blijft het aanwezig in ons lijf.

Om klaar te stomen voor vecht of vlucht start het lichaam allerlei processen op: een veelheid aan chemische processen vindt plaats om hormonen als adrenaline, nonadrenaline, cortisol, testosteron, estrogen te produceren. Je hartritme en ademhaling gaat omhoog, je spijsvertering wordt op een



Figuur 5-2 – Psoasspier
(Bron: Staugaard-Jones (2012), p.18)

laag pitje gezet, je energie gaat naar je ledematen. En een belangrijke spier, de Psoas, wordt in paraatheid gebracht. Je pupillen verwijden, lever geeft suikers af aan je lijf. Als we niet ontladen of steeds weer stress impulsen aan ons lijf geven, blijven we ook fysiek in deze hogere activatie hangen. Dit kan leiden tot gezondheids-, emotionele of psychische klachten.

5.3.1. Anatomie van de Psoas

Zoals je op dit plaatje ziet gaat de Psoas dwars door de core van ons lichaam. Het is een verticale spier die loopt van de onderste ribben en diafragma naar ons bovenbeen. Doordat we de Psoas continue gebruiken en dwars door onze buik gaat, stimuleert en masseert deze ook onze organen in de buikholte en bekken. Daarnaast is de Psoas verbonden met het diafragma

en de bekkenbodem. Hij reageert dus ook snel op alles wat er in de buikholte afspeelt. Het is de spier die betrokken is bij vechten of vluchten.

Ook de Aorta¹⁴ gaat langs de Psoas. Hierdoor raken het ritme van het lichaam en de circulatie ook verweven met de activiteit van de Psoas en vice versa.

5.3.2.Psoas en adem

De Psoas en het Diafragma komen samen bij de Solar Plexus. In de Solar Plexus huist zich een belangrijk punt waar een netwerk aan zenuwen samen komen. Door deze nauwe verbondenheid tussen het Diafragma en de Psoas kun je je voorstellen dat als we het diafragma niet gebruiken bij de adem, dat dit ook een effect heeft op de Psoas en vice versa.

Tegelijkertijd is de Psoas ook verbonden met de bekkenbodem. Het onderste diafragma dat we in §3.3.2 bespraken.

5.3.3.Psoas en spanning

Met elke loopbeweging gebruiken we de Psoas. Zo is dit ook een belangrijke spier voor als we willen vechten of vluchten. Maar wat als je niet kunt vechten en nergens heen kunt vluchten. Bijvoorbeeld in een auto-ongeluk of als je machteloos staat tegenover een belager. Of als kind is er geen mogelijkheid je ouder te 'bevechten' die groter en sterker is. De gegenereerde energie bevriest en blijft vastzitten.

Tension Release Exercises is een mooie manier om de spanning in de Psoas te ontladen. Ook in de procesadem werken we met het ontladen van de Psoas (hierover meer in hoofdstuk 9). Ook de oefeningen in §3.3.2 kun je hiervoor gebruiken. En onderstaande oefening is een simpele oefening die ik vaak aan cliënten meegeef.

¹⁴ Belangrijkste slagader die van ons hart het bloed naar de rest van ons lichaam distribueert.

Oefening 5.1 – Ontladen en opwekken van energie gericht op de Psoas

Doel

Schudden is een hele oude helende techniek. Veel inheemse volkeren gebruiken het schudden van het lijf voor heling en het cultiveren van de verbinding met de spirit. het helpt ook overmatige spanning uit ons lijf en zenuwstelsel te laten glijden. Schudden is een vorm van een actieve meditatie waarbij je je lichaam uit zichzelf laat schudden. Je lijf kan zich als vanzelf ontladen van oude spanning, door te zweten, emotionele ontlading, spontane bewegingen of gelach.

Instructie

1. Ga staan met je ogen dicht en adem door een open mond
2. Houd je lijf ontspannen, gegrond op je voeten en met je knieën niet op slot. Laat je buik en gezicht ontspannen. Als je zacht door je knieën buigt en daar wat mee speelt voel je ergens in je benen een diepe trilling ontstaan. Laat deze trilling zich langzaam uitbreiden door je hele lijf. Blijf ademen door een open mond en laat de energie door je lijf bewegen.
3. Doe dit 's ochtends en aan het einde van de middag 10min.

Muziektips:

- Dinner at the Sugarbush van Brent Lewis
- On the Chariot van James Asher
- The Clear Realization van Man Forever & So Percussion

Bron: Marjon van Opijnen.

Oefening 5.2 – Zonnegroet

Doel

Er zijn veel yoga-oefeningen die werken met de Psoas en het Diafragma. In de zonnegroet komen diverse poses samen die de Psoas rekken, versterken en ontspannen. Daarnaast maakt het ruimte voor het diafragma.

Instructie

1. Breng je handen tegen elkaar voor je borst
2. Adem in terwijl je je handen omhoog brengt en naar de lucht uitstrekt
3. Adem uit en beweeg voorover
4. Adem in en lift je rug naar een horizontale positie en houdt je handen op je enkels/schenen
5. Adem uit en breng je handen naar de grond
6. Adem in en zet met één voet een grote stap naar achteren
7. Adem uit terwijl je je andere voet naar de voet uit 6 brengt en maak een plank met rechte armen en breng je lichaam naar de grond
8. Adem in tot cobra
9. Adem uit naar child's pose en blijf hier 3 ademhalingen in
10. Adem in naar tafel positie: op handen en knieën met een horizontale rug
11. Adem uit downward facing dog en blijf hier ook voor 3 ademhalingen
12. Adem in en neem een grote stap met één voet naar je handen
13. Adem uit breng je andere voet naar je handen
14. Adem in terwijl je in staande positie komt en je handen weer naar de lucht uitstrekt
15. Adem uit en breng je handen weer tegen elkaar voor je borst
16. Doe dit in totaal 5x.

Bron: Staugaard-Jones (2012), p.120-121.

5.4. Instrumenten voor regulatie

Zoals je in voorgaande hebt kunnen lezen is bij ontregeling van het zenuwstelsel ook de adem ontregelt en kan een ontregelde adem ook zorgen voor een ontregeld zenuwstelsel. Als we het over zelfregulatie of co-regulatie hebben dan proberen we het zenuwstelsel weer tot rust te laten komen na ontregeling. Daar zijn diverse tools voor. Hieronder ga ik in op 3 invalshoeken, naast die hier boven al genoemd zijn.

5.4.1. Hulpbronnen

Eigenlijk elke cliënt met wie ik werk in mijn praktijk werk ik in de eerste of tweede sessie met hulpbronnen. Als cliënten toegang hebben tot hulpbronnen, dan kan ik dat gebruiken bij ontregeling tijdens een sessie. En de cliënt kan het ook in het dagelijks leven toepassen. Wat we proberen is middels hulpbronnen cliënten terug te brengen naar de linkerkant van de Autonome Ladder.

Een hulpbron is een positieve ervaring of herinnering aan een persoon, plaats, situatie, handeling, voorwerp, plek in ons lijf dat ons helpt te ontspannen of contact te maken met onze levensenergie. Dat kan een sensatie of situatie in het 'nu' zijn, maar ook van eerder. Een hulpbron roept een kalmerend en ontspannen gevoel op in ons lichaam. En kan ons helpen te ontspannen als we overgeactiveerd zijn of juist wat meer energie te krijgen als we ondergeactiveerd zijn.

Bij hulpbronnen kun je denken aan:

1. *Externe hulpbronnen*, zoals vrienden, familie, huisdieren, favoriete plek, sport, dansen, positieve herinneringen etc.
Voorbeelden hiervan zijn dat je gezellig met je partner op de bank een filmpje kijkt, of uit eten gaat, dat je een mooie wandeling met een vriendin maakt, een herinnering aan een mooie plek tijdens een vakantie, werken in de tuin, sporten, een bepaalde geur of muziek waar je rustig van wordt etc.
2. *Interne hulpbronnen*, zoals je intelligentie, uithoudingsvermogen, kracht, zelfvertrouwen, vindingrijkheid, assertiviteit, competentie, creativiteit, flexibiliteit, spirituele inzichten etc. Hieronder onderscheiden we ook de plekken in ons lijf waar het weldadig, OK, fijn, ruimtelijk, stromend, warm voelt. Deze plek in ons lijf kan per moment wisselend zijn.
3. *Ontbrekende hulpbronnen*, dit zijn ontspanningsbronnen die op dit moment niet als beschikbaar beleefd worden of niet gebruikt worden: zelfvertrouwen, sociaal netwerk, gedragen worden, kracht etc. Als we eraan denken dat we dit gemanifesteerd hebben, geeft het een weldadig, gelukkig, ruimtelijk gevoel.

In ons dagelijks leven kunnen hulpbronnen behulpzaam zijn. Stel je hebt net een lastig gesprek gehad en je voelt je hoog in je energie en hyper of misschien ben je wel boos. Een kalmerende hulpbron kan je dan helpen om je systeem weer te ontspannen. Een ontspannen lijf kalmeert onze geest. Dit geeft ons de mogelijkheid om met een meer open blik naar de situatie te kijken en/of te handelen vanuit een meer ontspannen staat.

Ook kan het zijn dat je je juist mat voelt in een bepaalde situatie, wat in één gedoken zit, of somber voelt. Op zo'n moment kan een hulpbron die ons juist meer energie geeft helpen om ons meer te openen en actiever te voelen.

Oefening 5.3 – Belichamen van hulpbronnen

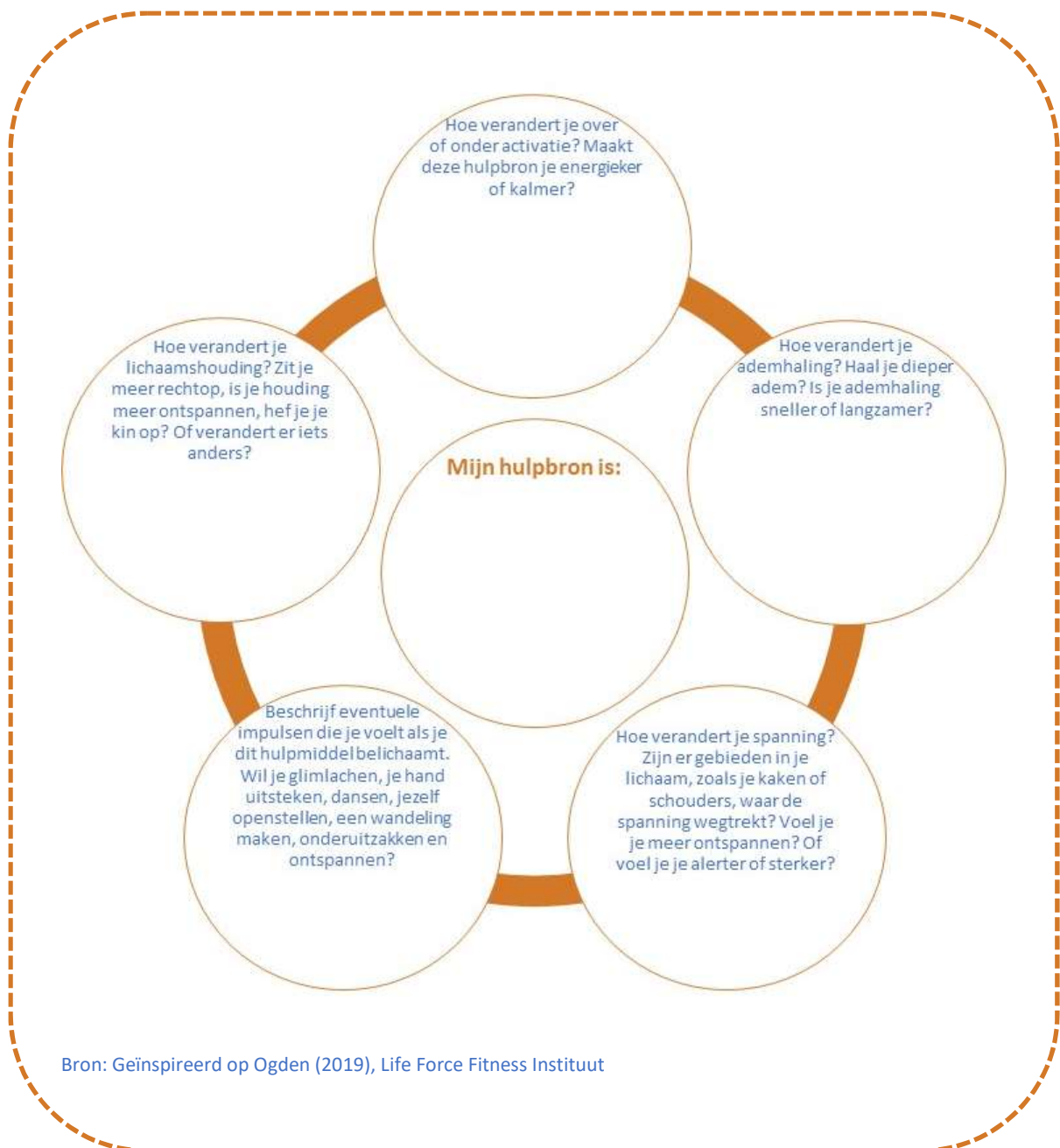
Doel

Deze oefening brengt meer bewustzijn op de verschillende hulpbronnen die we in ons dagelijks leven inzetten of kunnen inzetten. Elke hulpbron heeft een effect op ons gevoel, lichaamshouding, adem etc. Daarmee kan de hulpbron ons tot rust brengen in uitdagende situaties of als we over of onder geactiveerd zijn.

Instructie

Deze oefening volgt diverse stappen en duurt ongeveer 30 minuten. Kies een rustige plek voor deze oefening en zorg dat je voldoende tijd hebt om deze ongehaast te kunnen doen. Voor de oefening heb je een uitgeprinte versie van de templates hieronder nodig

1. Inventariseren van hulpbronnen: zet een timer op 5 minuten. Gebruik deze 5 minuten om ongelimiteerd alle manieren, situaties, mensen etc. op te schrijven waar jij energie van krijgt, waar je rustig van wordt als het even lastig is, blij van wordt, naar uit kijkt, een glimlach op je gezicht krijgt als je daaraan terug denkt etc.
2. Lees de hulpbronnen die je bij stap 1 hebt opgeschreven nog een keer rustig door en merk het effect in je lijf. Wat zijn de lichaamssensaties die je opmerkt?
3. Lees de hulpbronnen nogmaals en kies er drie uit die voor jou op dit moment belangrijk zijn. Deze drie hulpbronnen kun je verder onderzoeken met onderstaand schema. Beschrijf de hulpbron in de middelste cirkel en merk wat er gebeurd in je lichaam als je meer stil staat bij deze hulpbron. Schrijf de reacties van je lichaam in de cirkels (zie figuur hier onder).
4. Deze drie hulpbronnen kun je elke dag oproepen of mee oefenen (bijvoorbeeld: als je diep ademhaalde en je rug rechtte, denk er dan aan om dit elke keer te oefenen als je er aan denkt). Dit helpt je om de goede gevoelens van je hulpbronnen meer en meer te belichamen en ze op te roepen als je ze nodig hebt.

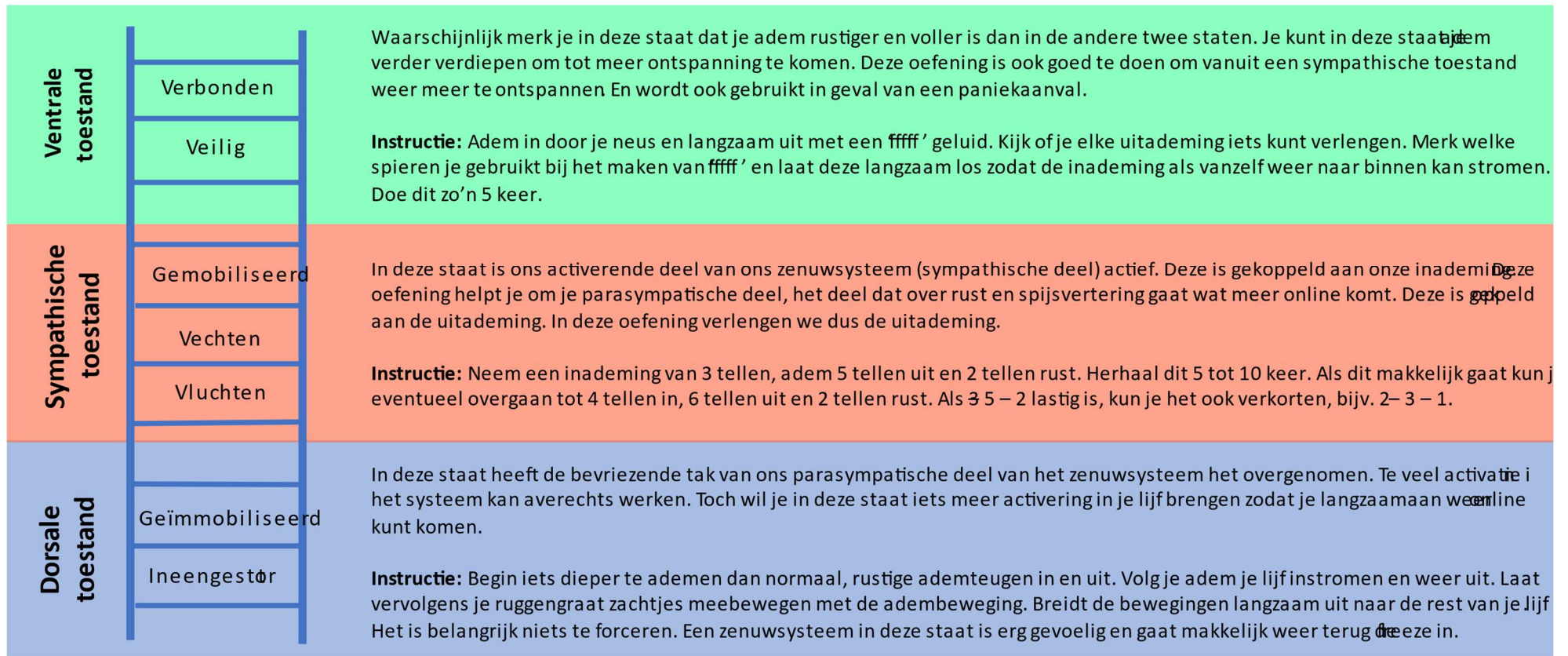


In de leeromgeving vind je een audio met een geleide oefening. Deze oefening is bedoeld om in contact te komen met een fysieke/lichamelijke hulpbronnen.

5.4.2. Downreguleren en upreguleren met adem

Over de autonome ladder hoeft hier niet veel meer gezegd te worden. In de figuur hieronder vind je voor elke staat van zijn een adem oefening die je zou kunnen doen voor jezelf of met je cliënt.

De autonome ladder- ademoefening per staat



Figuur 5-3- De autonome ladder, ademoefening per staat