

# Cursus Polyvagaaltheorie – Oefeningen dag 1

## WELKOM

- Waar kom je vandaan? – in de ruimte opstellen
- Hoe ziet jouw sokkenla er uit?
- Voorstelrondje - je naam – vakgebied – wat zou je graag leren?

## AUTONOME ZENUWSTELSEL

- Grondingsoefening – stoel – voeten op grond – rug – adem – rekken – geeuwen
- Adem – hartslag voelen in de pols
- Localiseren AZS circuits – volgen met je handen

## HIERARCHIE

- De wereld is ... invulschema
- De wereld is – gebaar – in de ruimte weergeven
- Voorbeeld – anders in 3 staten

## NEUROCEPTIE

- Fotoreeks - kat
- Start van je dag – veilige, onveilige signalen?

## CO-REGULATIE

- Adem – Hoberman bol

## SOCIAAL BETROKKENHEIDSSYSTEEM

- Spieren van de stem/keel – VOO – gorgelen - neurien
- Spieren van het zachte gehemelte - innerlijke glimlach