

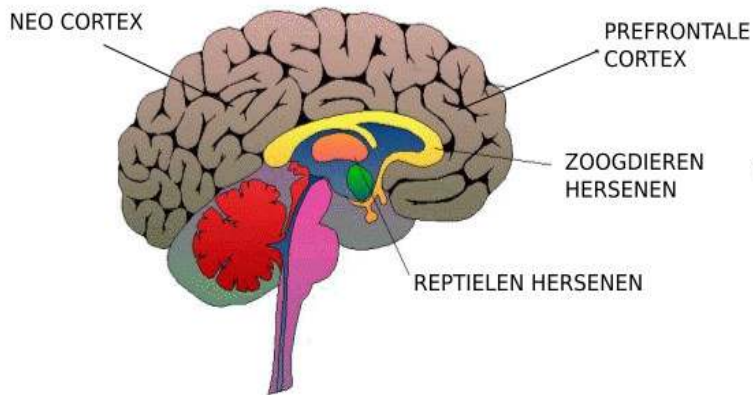
Deze presentatie is samengesteld
voor de NGS door Aria den Hartog

www.bodycoachinginternational.com

Stress-release voor lichaam en geest



Verschillende delen van de hersenen



- ▶ Reptielen hersenen: overleving: hartslag, bloeddruk, ademhaling
- ▶ Zoogdieren/lymbische hersenen: emoties: vechten, vluchten, voortplanten en (vr)eten
- ▶ Neo cortex of cognitieve hersenen: bewust, rationeel en op de buitenwereld gericht. Spraak, schrijven, planning en verbeelding. Combineert gevoel en verstand
- ▶ Prefrontale cortex: aandacht richten, concentratie, creatief denken, ontdekken, vormgeven en compassie. Verwerking van informatie, helpt bij het beheersen van impulsen en bij planning. Ontwikkelen van sociale contacten en moreel gedrag

Stress: crises in het hoofd

Wanneer de samenwerking tussen de verschillende hersendelen te wensen over laat, kun je de volgende kenmerken waarnemen:

- ▶ Reptielen hersenen: primaire basale overlevingsmechanismen, ondoordacht handelen of geld uitgeven
- ▶ Zoogdieren/Limbische hersenen: sterke emotionele situaties, soms verwaarlozing van jezelf. Emoties beheersen het leven
- ▶ Neo cortex of cognitieve hersenen: voor alles wordt een verklaring gezocht. Het gevoel staat aan de zijlijn, alles moet wetenschappelijk bewezen worden. Ongevoelig voor de emoties van anderen
- ▶ Prefrontale cortex of voorhoofdskwab: slechte aarding. Met het hoofd in de wolken lopen. De aandacht is niet bij wat er gedaan wordt. Niet in het hier en nu zijn.

Functies van de rechter- en linkerhersenhelft

Rechterhersenhelft

Kunstenaar, creatief
Visueel
Hypothetisch (idee)
Verklaren van woorden
Waarnemen van de inhoud
Associeert denkprocessen met
ervaringen of waarnemingen
Holistisch
Optimisme
Visuele herinnering
Passief
Subjectief
Onbewust
Ontspannen
Intuitief, emotioneel
Spontaan
Het Nu
Extrovert

Linkerhersenhelft

Wetenschappelijk
Taal
Logisch en concreet denken
Letterlijke betekenis van woorden
Woorden formuleren
Gebruikt concepten of theorieën
in denkprocessen
Analytisch
Pessimisme
Verbale herinnering
Actief
Objectief
Bewust
Gespannen
Rationeel
Gepland
Verleden en toekomst
Introvert

Drie verschillende stress fasen

- ▶ Alarmfase of Acute stress: is kortdurend. Eigenlijk is het een uitdaging van je lichaam om het beste uit jezelf te halen. "vecht - vlucht" reactie
- ▶ Weerstandsfase: Je lichaam past zich aan. De reden is dat het wil overleven
- ▶ Uitputtingsfase of chronische fase: ziekte, het resultaat van soms jarenlange aanpassing door het lichaam

WAT IS DE MAATSTAF VOOR ONZE REACTIE OP STRESS?

- ▶ Interne condities: ervaringen uit het verleden, Psycho-genetische factoren: aangeleerde emotionele patronen in de kindertijd
- ▶ Externe condities: het leven wat we leiden:
 - Voeding
 - Te weinig beweging
 - Omgevingsfactoren
 - Trauma's
 - Werk
- ▶ Denken: "The mind"

Neurovasculaire punten om stress aan te pakken

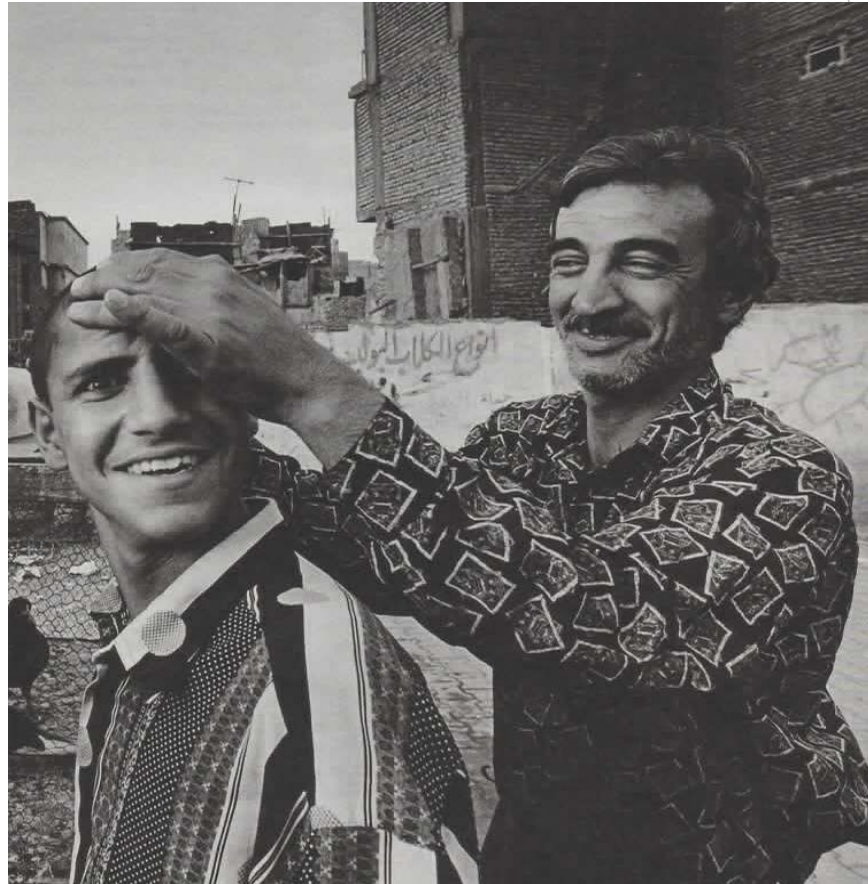
Waarom werkt aanraking via de huid?

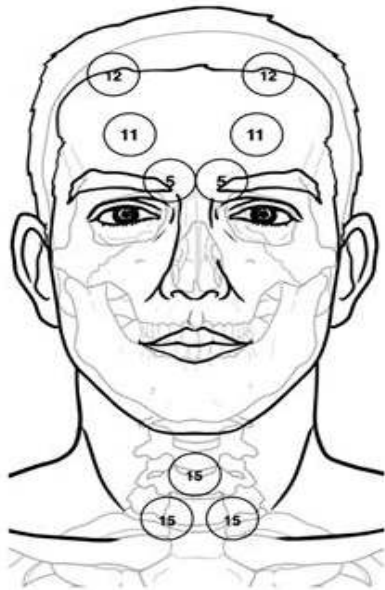
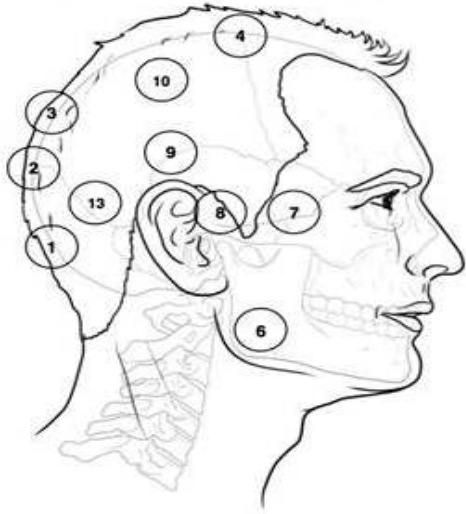
In de embryonale fase worden de huid en het zenuwstelsel uit dezelfde cellen gevormd: de huid is eigenlijk een voortzetting van het zenuwstelsel.

Door een hand op het voorhoofd te leggen kom je tot rust. Het lichaam komt uit de alarmfase.

De situatie of de ervaring kunnen we niet wijzigen, maar wel de manier waarop we ernaar kijken of hoe we deze ervaren.

Terence Bennett (USA)





- 1 en 7 Niermeridiaan
- 2 en 8 en 15 Drieverwarmer meridiaan
- 3 en 10 Dikke-darm meridiaan
- 4 Hart-, Long, en Galblaasmeridiaan
- 4 en 11 Centrale meridiaan
- 5 en 11 Blaasmeridiaan
- 6 en 11 Maagmeridiaan
- 7 en 1 Niermeridiaan
- 8 Gouverneur- en Drieverwarmer meridiaan
- 9 Milt/Pancreas meridiaan
- 10 Kringloop-, Dunne-darm-, Dikke-darm meridiaan
- 11 en 6 Maagmeridiaan
- 12 Levermeridiaan
- 13 en 10 Kringloopmeridiaan
- 15 en 8 en 2 Drieverwarmer meridiaan

Centrale meridiaan: Focus, concentratie en coördinatie

Gouverneur meridiaan: Jezelf ondersteunen, je gesteund voelen

Maagmeridiaan: JA zeggen tegen jezelf, begrip hebben voor jezelf

Miltmeridiaan: Rust en ruimte creëren, mild zijn voor jezelf

Hartmeridiaan: Verbinding maken met je hart en intuïtie

Dunne-darmmeridiaan: Onderscheiden wat van jou is en wat van de ander

Blaasmeridiaan: In je kracht staan, Go with the flow

Niermeridiaan: Kansen en mogelijkheden zien

Kringloopmeridiaan: Acceptatie van je eigen verantwoordelijkheid

Drievoudige-verwarmermeridiaan: Je binnen- en buitenwereld in evenwicht brengen

Galblaasmeridiaan: Voor jezelf kiezen

Levermeridiaan: Vernieuwing en verandering

Longmeridiaan: Jouw plek innemen en grenzen stellen

Dikke-darmmeridiaan: Ruimte maken, opruimen



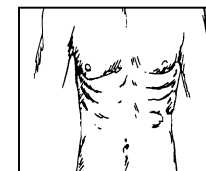
Stress aanpakken

- ▶ Wandelen of kruislings bewegen, activeert de samenwerking tussen de hersenhelften.
- ▶ Eenvoudige Stress - Release: Hand op voorhoofd en eventueel achterhoofd. Ervaar het gevoel wat je stress geeft totdat het minder wordt.
- ▶ Uitgebreide Stress - Release: Als boven. Maak nu een film van de stress-situatie. Herhaal deze eventueel in een andere kleur, als een comedy etc. Eindig met de gewenste situatie.



Extreme Stress en angsten

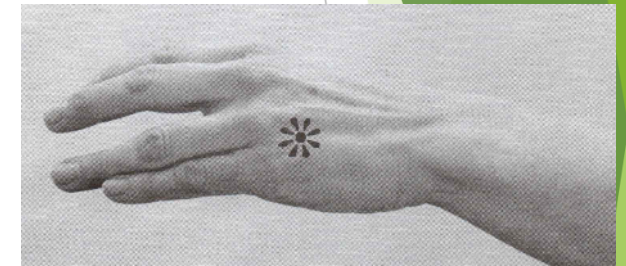
- ▶ Geef een cijfer aan je stress 1 (weinig) - 10 (extreem)
- ▶ Klop op de zijkant van de hand bij de pink terwijl je het volgende zegt:
- ▶ Ondanks dat ik me.....voel, accepteer ik mijzelf volledig.
Herhaal dit enkele keren hardop
- ▶ Of....
- ▶ Ik heb een diep en volledig vertrouwen in mijzelf
- ▶ Klop vervolgens onder de ogen terwijl je in het gevoel blijft.
Wanneer de stress zakt vervolg je met de volgende punten
- ▶ Klop nu aan de zijkanten van het lichaam op de ribben



Wanneer de Stress nog niet verdwenen is ga dan door met de volgende punten terwijl je contact met het gevoel blijft houden.

Klop op het punt tussen de pink en de ringvinger en volg de volgende stappen:

1. ogen open
2. ogen dicht
3. ogen open: kijk naar links beneden
4. ogen open: kijk naar rechts beneden
5. ogen open: draai met de ogen rond met de klok mee
6. ogen open: draai met de ogen rond tegen de klok in
7. ogen open en neurie een deuntje
8. ogen open en tel hardop terug vanaf 100
9. ogen open en neurie opnieuw



Eventueel het kloppen onder de ogen herhalen.

Deze procedure werd ontwikkeld door psycholoog Dr. Roger Callahan (Five minute Fobia cure)

“Ik zie de wereld niet zoals zij is, ik zie de wereld zoals ik ben.”

“Het intuïtieve brein is een prachtig cadeau en het rationele brein een geweldige bediende. We hebben een samenleving gecreëerd die de bediende eert maar het cadeau vergeten heeft.”

Het wordt tijd dat we ‘het voelen - onze intuïtie’ de plaats gaan geven die het behoort te hebben. Aanraken is emotie, beleving, waarneming en contact. Door ons daarmee opnieuw te verbinden, komen we in gebieden waar de *mind* geen invloed heeft.

