



MIRIAN RUTTEN

Workshop “De kracht van je hoofd zit in je lijf”

01-06-2022

Mirian Rutten



MIRIAN RUTTEN

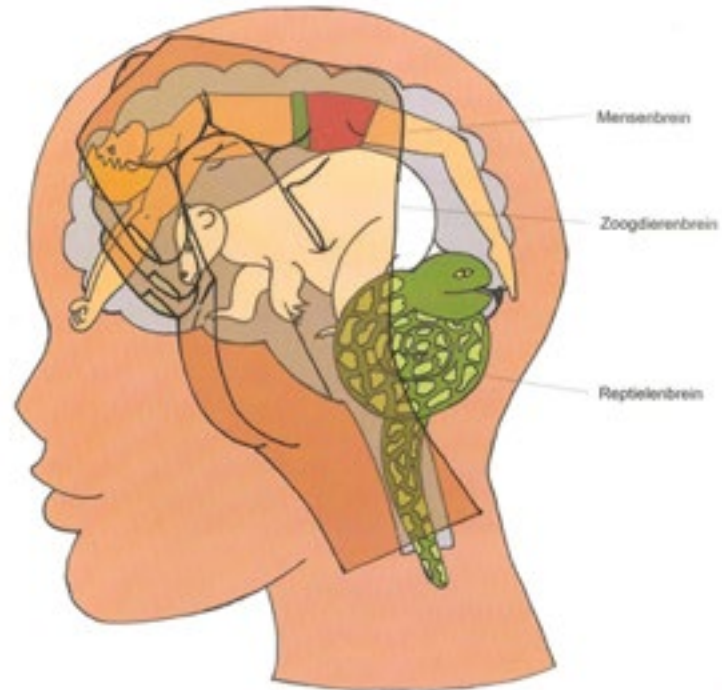
Wie is Mirian?

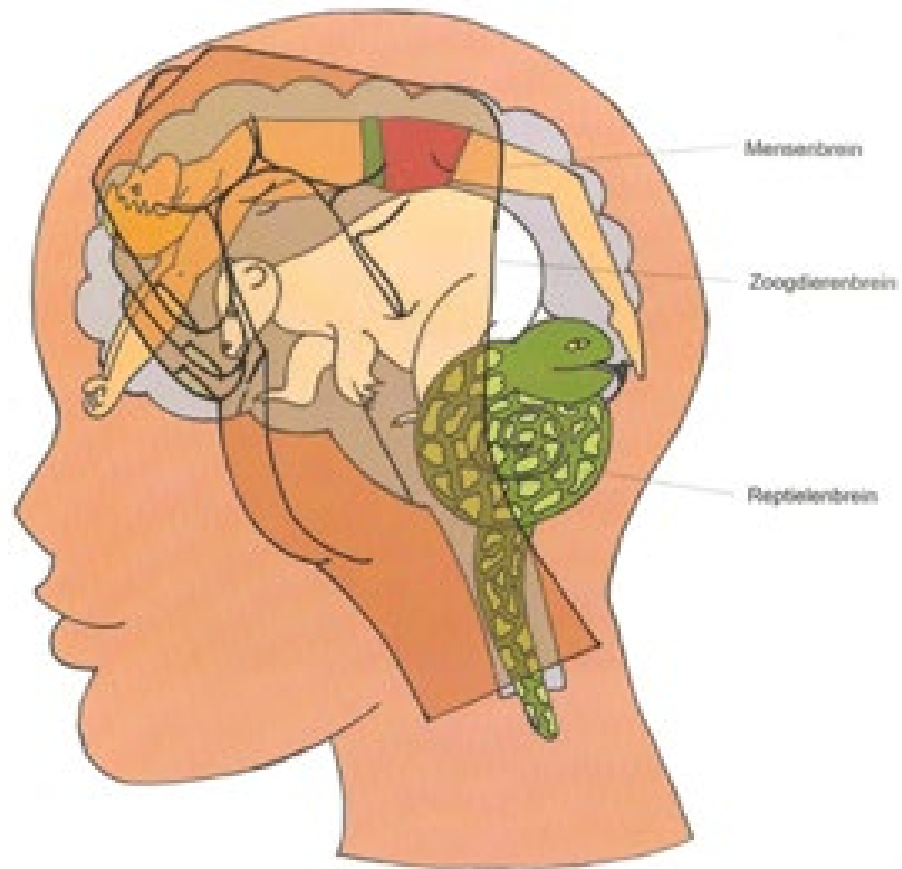
Hoe belangrijk is
lichaamswerk?

Basisprincipes

- ▶ Stevig staan
- ▶ Laag ademen en doorademen
- ▶ Ken je eigen lichaam en afweersystemen (fight, flight, freeze en fawn)
- ▶ Herkennen zintuigen de belangrijkste factor om patronen te doorbreken.

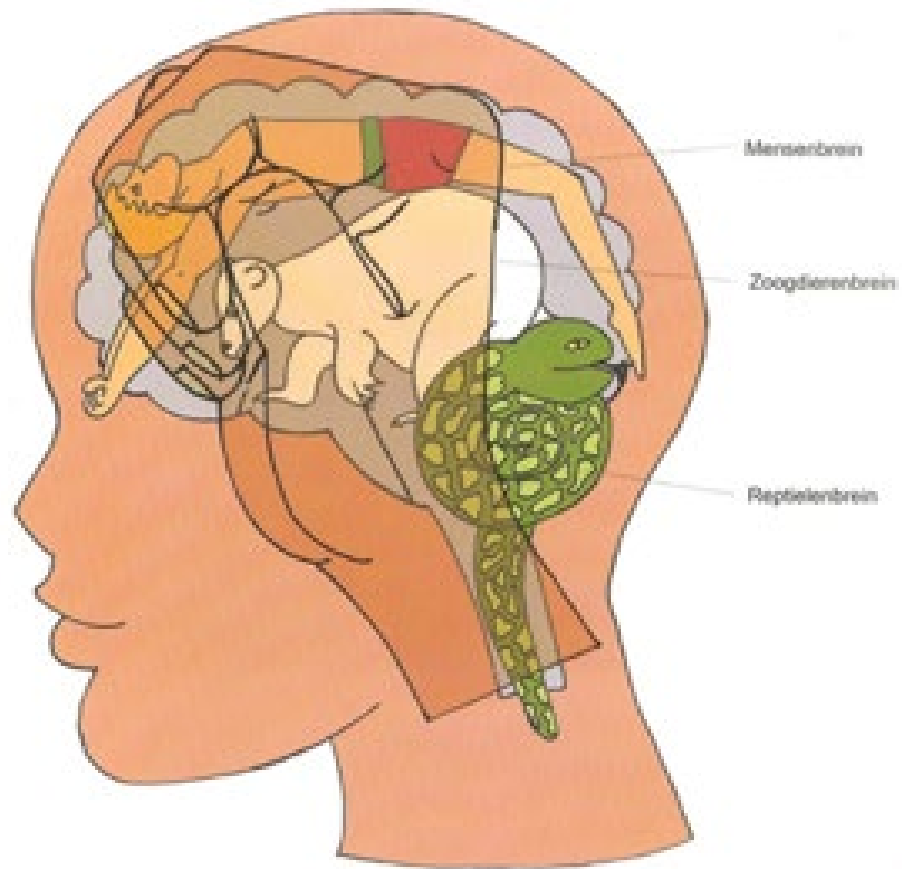
Uit: Hersenen en emoties in beeld ^[L]_[SEP]W. Brands-Zandvliet (2011)





Reptielenbrein (onderste hersendelen)

De hersenstam en middenhersenen staan symbool voor het brein waar de informatie uit het lijf binnenkomt. Hier vindt de informatieverwerking plaats van de tast, reuk, zien, horen en proeven (zintuigen). Het reptielenbrein reageert onbewust, snel en instinctief en regelt eet- en slaappatroon, bloeddruk, hartritme en lichaamstemperatuur. Jonge kinderen ervaren hun wereld vanuit het reptielenbrein (arousal en alertheid). Het reptielenbrein vormt de basis voor het zoogdieren- en mensenbrein.



Zoogdierenbrein (middelste hersendelen)

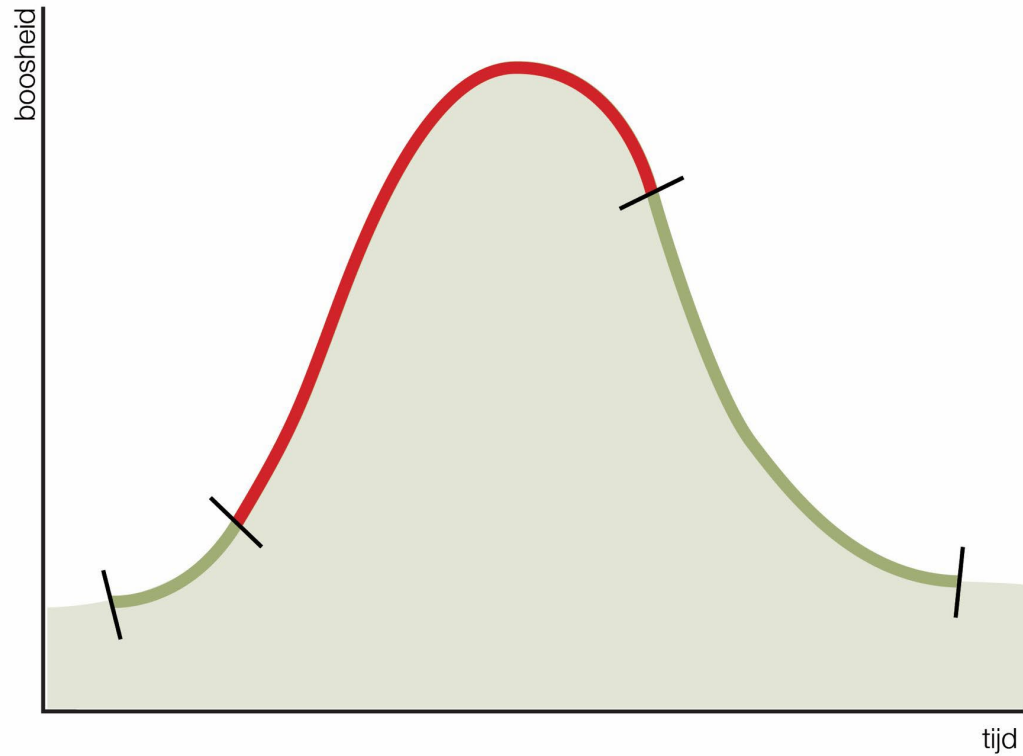
Het limbisch systeem staat voor het zoogdierenbrein. In het zoogdierenbrein ligt het emotiecentrum (amygdala), waarmee de omgeving gescreend wordt op gevaar en indien nodig een vlucht-, vecht- of bevriesreactie in gang wordt gezet.

De prikkels gaan van het zoogdierenbrein (emotiecentrum) naar boven, naar het mensenbrein waar de emoties bewust ervaren worden en men erover na gaat denken. Deze route verloopt langzamer dan de waarneming in het reptielenbrein. Bij gevaar kiest amygdala strategie die meeste kans op overleving biedt.



De neocortex vormt het mensenbrein. Hier bevindt zich het vermogen om te kunnen nadenken, een plan te bedenken, dingen af te wegen en erover te praten. Vanuit het mensenbrein heeft men controle en keuzevrijheid van handelen en is men in staat handelen te reguleren.

EMOTIECURVE



flight
angst, paniek
weglopen
vermijden
beweging achteruit
chronisch piekeren
perfectionisme

fight
prikkelbaar
woede
aggressie
beweging vooruit
in actie komen

overlevings-
mechanismen

freeze
vastzitten
niet in actie komen
immobilisatie
instorten
wegdromen
depressie
schaamte

fawn
mensen pleasen
conflict vermijden
moeite met nee zeggen
moeite met grenzen
stellen
andermans behoefte
voor de eigen behoefte





► Vragen

► Fijne dag