

Cheryl Llewelyn

# CHAKRA'S EN DE NERVUS VAGUS

Een praktische gids om te herstellen  
van trauma, angst en stress



# Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	15
<b>Deel 1: Omarm je lichaam met bezieling</b>	
1. Je subtiele wezen	27
2. Zoek het heilige in je biologie	42
3. De verbinding tussen de nervus vagus en de chakra's	69
<b>Deel 2: Helen via de chakra's en de nervus vagus</b>	
4. Het lichaam en het wortelchakra	91
5. Emoties en het sacraalchakra	118
6. De geest en de zonnevlecht	143
7. Compassie en het hartchakra	169
8. Verbinding en het keelchakra	183
9. Spiritualiteit en het derde-oogchakra	199
10. Empathie en het kruinchakra	220
<b>Deel 3: Je werk verdiepen</b>	
11. De spiritualiteit van het helen van trauma	239
12. De nervus vagus en de chakra's kalmeren	257
Conclusie	267
Dankwoord	269
Verder lezen	270
Bibliografie	275

# Voorwoord

Het toepassen van de briljante verbinding tussen de chakra's en de nervus vagus (zwervende zenuw) voor heling en zelfzorg van onze psychologische problemen die Cheryl Llewelyn in dit boek beschrijft, is werkelijk baanbrekend. Het is een nieuw hoofdstuk in de huidige beweging die de meest recente wetenschappelijke inzichten integreert met oude wijsheid. Het verbetert ons begrip van geest, lichaam en spirituele gezondheid. De kennis in dit boek vergroot ons begrip van onszelf en van hoe we voor onszelf moeten zorgen.

Toen ik een kantoor had naast dat van Cheryl werd ik me voor het eerst bewust van de uitzonderlijkheid van haar praktijk en de brede kennis waarover ze beschikt. Het waren drukke tijden, maar het lukte ons af en toe om een paar minuten van gedachten te wisselen over ideeën en trends die te maken hadden met ons werk. Als geregistreerd verpleegkundige, begeleider bij het Michael Newton Institute Life Between Lives en reikimeester was ik bekend met de nervus vagus, het subtiele energiesysteem van het lichaam en de chakra's. Ik was vertrouwd met het vrijmaken van energieblokkades om lichamelijk herstel te bevorderen.

Tijdens onze gesprekken vertelde C.J. mij hoe zij in haar praktijk deze kennis met haar psychotherapeutische ervaring had gebruikt om een innovatieve methode te ontwikkelen. Haar ideeën over de relatie van de nervus vagus met de chakra's (en de manier waarop ze die kennis in haar praktijk gebruikte ter bevordering van emotioneel herstel en zelfzorg) fascineerden mij. Ik was vooral opgetogen over de manier

waarop ze haar cliënten stimuleerde deze informatie te gebruiken om hen te helpen om te gaan met hun emotionele reacties in het dagelijks leven.

De chakra's en het subtiele energiesysteem van het lichaam zijn met het zenuwstelsel van het lichaam geïntegreerd wanneer de foetus zich nog in de baarmoeder bevindt. De lessen van dr. Michael Newton leerden ons dat wij Zielen zijn die samengaan met een menselijk lichaam, om op aarde een leven te leiden opdat we ons spiritueel ontwikkelen.<sup>1</sup> De Ziel voegt zich tijdens de zwangerschap bij de foetus, meestal rond de vierde tot vijfde maand. Gedurende die tijd vormt het brein zich volledig en de Ziel synchroniseert zich dan met het brein. De Ziel is pure energie. Zij volgt de neurale banen van de hersenen en leert de hersengolfpatronen van de foetus, zodat integratie wordt bereikt.

Ik hoorde voor het eerst van de nervus vagus tijdens lessen anatomie en fysiologie, toen ik de opleiding tot verpleegkundige volgde. Mijn klasgenoten en ik vonden het moeilijk om te onthouden waar die zich in het lichaam bevond, en hoe die werkte. Indertijd leek dit een van de lastiger dingen die we moesten leren over het zenuwstelsel, het stond ver af van de klinische praktijk waar we zo naar uitkeken.

We leerden dat de nervus vagus de langste zenuw in het menselijk lichaam is, die begint in de hersenstam en zich helemaal uitstrekt tot in de buik. Een lijst met alle functies ervan vroeg al snel om meer dan één bladzijde in onze schriften. De nervus vagus is betrokken bij vrijwel elke fysiologische

---

<sup>1</sup> Newton, *Journey of Souls*, 269-270.

handeling in het menselijk lichaam. Het is het onbewuste controlesysteem van het lichaam, dat helpt onze inwendige organen te reguleren om balans te scheppen en onze gezondheid te optimaliseren.<sup>2</sup>

De nervus vagus coördineert ook onze lichamelijke reacties die voor onze veiligheid zorgen en ons waarschuwen voor gevaar. Het is een belangrijke neurale baan in het lichaam, die informatie tussen onze hersenen en de rest van onze inwendige organen transporteert. Zonder dat we ons ervan bewust zijn, scant het brein de omgeving op signalen van gevaar, het waarschuwt ons en bereidt ons voor op vechten of vluchten. In extreme situaties zal het ons afsluiten. De andere kant van dat verhaal is dat de nervus vagus zoekt naar signalen van veiligheid, zodat we rustig en open kunnen zijn en ons sociaal kunnen bezighouden met anderen.<sup>3</sup>

Later werd ik Usui reikimeester. Reiki werkt met levenskrachtenergie – 'ki' genaamd – die het lichaam binnengaat, erin circuleert en het weer verlaat door middel van draaiende, roterende energiecentra die chakra's worden genoemd.<sup>4</sup> Hoewel zich volgens oude wijsheid veel chakra's in het menselijk lichaam bevinden, zijn er zeven grote: vanaf de basis van de ruggengraat, helemaal tot de kruin van het hoofd.<sup>5</sup>

Volgens de leer van reiki staan de belangrijkste chakra's in verband met belangrijke zenuwnetwerken in het lichaam, die via de nervus vagus zijn verbonden met al onze inwendi-

---

<sup>2</sup> Peate, *Anatomy and Physiology for Nursing and Healthcare Students at a Glance*, 22-23.

<sup>3</sup> 'Vagus Nerve,' *Psychology Today*.

<sup>4</sup> Quest, *Reiki for Life*.

<sup>5</sup> Alcantara, *Chakra Healing*.

# 1. Je subtiele wezen

Alles aan je fysieke zelf heeft een hoger doel, en dat doel is uniek voor jou. Omdat jouw weg uniek is, is je reis dat ook. Volgens het werk van Michael Newton, dr. Brian Weiss en anderen heeft jouw authentieke Zelf of Ziel het lichaam gekozen dat nu dit boek leest.<sup>12</sup> Door decennia van kwalitatief onderzoek hebben zij ontdekt dat alle aspecten van je fysieke vorm deel uitmaken van een groter plan. Het licht dat van binnen schijnt, vraagt je dit te begrijpen. Het nodigt je menselijke zelf uit om je te verbinden met je authentieke Zelf. Je authentieke Zelf heeft dit fysieke lichaam nodig om zijn reis af te ronden. Wanneer we dingen op die manier bekijken, krijgt het leven een buitengewone betekenis, vind je niet?

Je ziel is alwetend, alwijs. Ze is pure essentie. Ze begrijpt dingen die je psyche en lichaam niet kunnen bevatten. Net als een wandelaar in onbekend gebied wil je Ziel deze aarde ervaren. Ze wil relaties met anderen. Ze heeft plannen om zelf uit te breiden en te begrijpen. Maar de ironie wil dat ze in een klein menselijk lichaam moet passen om die grootse dingen te doen. Dat hoort bij het plan.<sup>13</sup>

Je lichaam heeft ook een doel: in leven blijven. Je fysieke vorm hoort bij dit aardse vlak. Het zoekt veiligheid, tegen elke prijs. Jij bent net als elk ander dier op deze planeet. Voordat je toegang hebt tot de diepere lagen van je wezen (zoals liefde en verbondenheid) wil je lichaam zeker weten dat het niet beschadigd zal worden. Daar is het zo goed in dat het

---

<sup>12</sup> Newton, *Destiny of Souls*, 269-270; Weiss, *Many Lives, Many Masters*, 70.

<sup>13</sup> Zukav, *The Seat of the Soul*, 137.

ingebouwde systemen heeft om mogelijke vernietiging te signaleren.

Wanneer je lichaam wordt geconfronteerd met iets angst-aanjagends (of denkt dat dit gebeurt), dan gaan de alarmbellen af. Is het lichaam al eerder beschadigd, dan doet het wat het moet doen – op briljante wijze. Het reageert zelfs nog intenser dan eerst, om te zorgen dat jij doet wat nodig is om het te verdedigen. Zijn voorprogrammering raakt steeds verfijnder in vechten, vluchten of bevriezen – en dat allemaal opdat het lichaam veilig is.<sup>14</sup>

Mensen zijn een wandelende tegenstrijdigheid. We zijn de zuivere essentie van een hogere wereld en tegelijkertijd vastberaden dieren die ernaar streven de soort in stand te houden. Geen wonder dat ons menselijk ras zo gemakkelijk afgeleid en verward raakt. Het belangrijkste om te onthouden is dat je lichaam het nooit bij het verkeerde eind heeft. Misschien begrijpt het berichtencentrum het verkeerd, maar je lichaam is een complexe entiteit dat altijd het beste met je voorheeft. Acceptatie van je fysieke zelf doet recht aan je spirituele zelf. Zelfs wanneer je in jouw beleving geen optimale spirituele ervaring krijgt, heb je er toch altijd een. Dat je op deze planeet bent en leert, dát is al spiritueel.

Maar hoe kun je liefdevol en nieuwsgierig blijven naar wat er in je lichaam gebeurt en toepassen wat de boeddhisten ‘beginnersgeest’ noemen wanneer je overweldigd raakt door angst, pijn of zelfhaat?<sup>15</sup> De beginnersgeest is het vermogen om dingen te zien alsof je ze voor het eerst ziet, zorgzaam en aandachtig. Hoe vind je rust wanneer je zoveel spanning en

---

<sup>14</sup> Porges, ‘The Polyvagal Perspective,’ 116-143.

<sup>15</sup> Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind*.

negatieve gedachten hebt? Wat doe je wanneer je depressief bent en moeite hebt uit bed te komen? Het zijn heel menselijke ervaringen die je onder controle kunt krijgen, waardoor je uiteindelijk weer kunt opbloeien. Dat weet ik, want als therapeut help ik mensen daar dagelijks mee. Met jouw intentie om te helen en de informatie die ik je geef in dit boek ontdek jij waarom je lichaam op bepaalde manieren reageert.

Als je accepteert dat je soms verdedigingsstrategieën nodig hebt om te zorgen dat je lichaam veilig blijft, en je daarnaar luistert, dan doe je recht aan je ingebouwde radar. Raak je overprikkeld in situaties waarin alarmbellen niet nodig zijn, dan kun je leren jezelf op een gezonde manier tot rust te brengen. Maar ook als je in alarmerende situaties juist niet schrikt omdat je de aanwijzingen niet goed interpreteert, moet je je systeem misschien herinrichten. Die communicatie met je lichaam creëert dan ruimte zodat jij een vrediger ervaring kunt hebben. Dan schijnt je licht naar buiten, helderder dan ooit.

## De gloeilamptheorie

Ik gebruik met mijn cliënten heel graag de analogie dat je een gloeilamp bent. Dat is mijn eigen beeld van wat er gebeurt als je psychologisch groeit en heelt. Heel eenvoudig: hoe feller je brandt, des te groter het ‘wattage’ dat je in je leven aantrekt. Je trekt situaties en mensen aan die je eigen helderheid reflecteren.

Voor die helderheid moet je weten wat je in jouw leven niet langer dient. Dat kan gedrag zijn, of gedachten waardoor je in pijn blijft hangen. Herken de patronen die je als versteend in de schaduw laten staan, en wees daarbij eerlijk tegen jezelf. Centraal staat het opruimen van oude trauma's

in je systeem. Daardoor onthul je blinde vlekken en schijnt er licht op delen van je leven waar je eerder van hebt afgesloten.

Je helderheid is te zien in je chakra's. Dat zijn de bakens van je authentieke Zelf, die vanuit je lichaam naar buiten schijnen. Wanneer je door oude angsten niet bij de energie van je authentieke Zelf kunt komen, heeft dat invloed op de kwaliteit van het licht dat je uitstraalt. Je subtiele energie laat zich niet gemakkelijk meten en de wetenschap wijst die ook graag af. Maar jouw aanwezigheid onthult die energie wel degelijk. Ze wordt gevoeld door jou en anderen. Chakra's kunnen worden ervaren, net als het wattage van een gloeilamp.

Deze energiecentra zijn onderdeel van je gecompliceerde structuur als spiritueel wezen in een menselijke vorm. Wanneer je lichaam fysiologisch wordt geactiveerd door de betekenis die jij een situatie geeft, veranderen de energiestromen. De manier waarop je met je gedachten en je zijn omgaat, wordt gereflecteerd via deze wielen van licht. Het is echt geen foutje van de natuur en het zijn ook geen twee systemen die afzonderlijk van elkaar werken. Wanneer wij begrijpen dat alles in het universum onderling met elkaar verbonden is, wordt ook duidelijk dat onze menselijke en spirituele lichamen dat zijn.

### **Het verhaal van Joan: wanneer het fysieke leidt tot emotionele stress**

In het proces van heling is het van wezenlijk belang dat een therapeut respect heeft voor de manier waarop de cliënt naar de wereld kijkt. Joan had bijvoorbeeld een rechtstreekse ervaring met haar nervus vagus gehad waardoor ze behoefte had aan verbinding met haar lichaam, maar ze had zich

waarschijnlijk nooit prettig gevoeld als ik het concept van 'chakra's' had genoemd.

Joan kwam bleek en onzeker mijn praktijk binnenlopen. Ze had een medisch trauma doorgemaakt en leed aan ondraaglijke paniekaanvallen. Daarna had ze telkens urenlang het gevoel dat ze geen contact had met haar lichaam en door die dissociatie kon ze niet normaal functioneren. Haar man moest haar naar de afspraak brengen.

Alle levenskracht leek uit haar te zijn verdwenen, zoals bij iemand die net is geopereerd of zich voorbereidt op de dood. Haar huid was grijs. Ze was duidelijk bang. Haar blik ontweek de mijne. Ze ging stilletjes zitten en nam de details van mijn praktijkruimte in zich op. Ik leunde naar voren en begon te praten, in de hoop dat mijn stem haar een gevoel van veiligheid zou geven.

'Hallo, Joan. Vertel me eens hoe je je voelt.'

'Dit heb ik nooit eerder meegemaakt,' zei ze. 'Ik kan niet slapen omdat ik bang ben dat ik niet meer wakker word. Ik kom hele dagen nergens toe, omdat ik mijn lichaam niet vertrouw. Ik ben bang om te vallen. Ik voel me wazig en soms...' Ze keek me aan en leek bezorgd over wat ik zou denken. 'Soms kijk ik vanuit de hoek van de kamer op mezelf neer. Ik wil mijn vrienden niet zien. Soms voelt het alsof ik gek ben geworden.'

'Hmm,' zei ik. 'Daar kan ik je mee helpen.'

Ze bleef me aankijken. 'Mijn pastor zei tegen me dat ik niemand moest vertellen dat ik mezelf had zien liggen. Hij zegt dat mensen zullen denken dat ik gek ben geworden. Hij denkt dat ik misschien wel in de hel ben geweest, en terug ben gekomen om gered te worden.'

Joan vertelde dat ze onder narcose een routinematige

## 4. Het lichaam en het wortelchakra

Het wortelchakra zet je stevig op de grond en geeft je het aardse bewustzijn dat je authentieke Zelf heeft gezocht.<sup>44</sup> Dit chakra reguleert de fysieke dimensies van het mens-zijn. Het verbindt je met hulpbronnen, veiligheid, seksueel functioneren en voeding. Het ligt in het bekken. De energie van dit chakra wordt in verband gebracht met overleven, maar ook met bloei. Bij het wortelchakra hoort de kleur rood. De kleur van bloed. Tastbaarder en menselijker dan dat wordt het niet.

Dit chakra vraagt jou om, net als de wortels van een plant, diep de grond in te gaan voor voeding. Voeding bestaat in dit geval uit stevige aarding en verbondenheid met de fysieke aspecten van jezelf. Hoe jij in je lichaam bent, is hoe jouw authentieke Zelf deze wereld ervaart.

Via het lichaam ervaar je het zoetzure van een sinaasappel, de koele geur van natte dennenbomen langs de kust, de warme gladheid van een spinnende kattenbuik en de engelachtige natheid van de zoen van een baby op je gezicht. Zonder het lichaam kan je authentieke Zelf het genot van deze dingen niet kennen.

Je lichaam bewaart vroege levensherinneringen waar zelfs je hersenen niet direct toegang toe hebben. Je lichaam is helderziend. Het voelt diepe emoties, hogere werelden en het heeft een doorvoeld weten van het niet-tastbare. Als je

---

<sup>44</sup> Johari, *Chakras*, 85.



het zo bekijkt, is het wortelchakra een van de meest spirituele aspecten die je bezit – ook al wordt het soms afgewimpeld als basaal.

Nog een opmerking over aarding: het werk dat wij doen en mijn verwijzingen daarnaar zijn niet uitsluitend van toepassing op fysiek aarden. Het wortelchakra is ook in staat je emotioneel in veiligheid aarden wanneer je je meer op je gemak gaat voelen met de boodschap die het voor je heeft. Ik hoop dat je uit dit boek meeneemt dat je fysieke zelf een spiritueel kompas is dat je moet omarmen.

#### OEFENING BODYSCAN

Ik wil graag dat je een techniek beoefent waar je telkens opnieuw op kunt terugvallen: de bodyscan. Deze scan is afkomstig uit de mindfulness-meditatie, een boeddhistische traditie. Hij is bedoeld om je gevoel voor ruimte te versterken, de boodschappen van je lichaam te verhelderen, en hij helpt je te verbinden met je adem en je gevoel.

De adem wordt aangestuurd door ons autonome zenuwstelsel. Dat betekent dat we er niet over nadenken. Toch kunnen we ook bewust in- en uitademen. En we kunnen het gevoel van eigen fysieke ruimte ontwikkelen, en hoe we daarin zijn.<sup>45</sup>

- Ga eerst in een gemakkelijke stoel zitten. Zorg dat je rechtop zit zonder dat er spanning is in je

<sup>45</sup> Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 75.

wervelkolom. Word je bewust van het gevoel van je heupen in de stoel. En hoe voelen je rug en armen?

- Als je je bewust wordt van jouw aanwezigheid in de stoel, weet dan dat je veilig bent.
- Ga nu met je aandacht naar de bovenkant van je schedel. Observeer. Wees nieuwsgierig. Wat voel je? Is er spanning? Warmte? Koelte?
- Verleg je aandacht naar je voorhoofd, oren, kaken. Wat merk je op? Hoe voelen de spieren? Als het nodig is adem je een keer naar dit deel van je lichaam.
- Ga verder naar je nek, keel en schouders. Blijf nieuwsgierig. Let op wat je voelt als je jouw bewustzijn in dit deel van je lichaam verankert.
- Stel je voor dat je adem dit deel van je lichaam vult. Merk op wat je ervaart.
- Scan dan het gebied tussen de schouderbladen, en je borstkas en armen. Dit is het gebied van je longen. Hoe voelt je ademhaling hier? Waar in je longen maakt je adem verbinding voordat ze wordt losgelaten?
- Ga met je aandacht omlaag naar je romp en middenrif. Let op de spanning en ontspanning in je spieren. Hoe zit je in de stoel? Waar voel je spanning? Wees nieuwsgierig. Let op of er een oordeel in je opkomt. Wees vriendelijk en laat het omhoog komen: accepteer dat het er is, maar doe er niets mee.
- Verleg je aandacht naar je heupen, onderrug en bekken. Dit is een deel van je lichaam dat hard

## 5. Emoties en het sacraalchakra

Je hebt mensen nodig. Je hebt geen mensen nodig om te zorgen dat je jezelf leuk vindt, maar je hebt wel mensen nodig met wie je op een veilige, bekrachtigende manier kunt verbinden. Het sacraalchakra regeert jouw relatie met anderen. Het bevindt zich in de buurt van de navel en zijn energie vormt de bron van hechting. Het zorgt dat je kunt verbinden met de emotionele *flow* van anderen, terwijl jij aanwezig blijft bij die van jezelf.<sup>54</sup> Dit is het gebied waar je navelstreng ooit zat, waarmee je verbonden was met je eerste menselijke wezen. In de baarmoeder werd aan al je essentiële behoeften voldaan. In welke mate dat na je geboorte is gebeurd (inclusief hoe er voor je veiligheid werd gezorgd en van je werd gehouden door de persoon die je baarde) heeft gevormd hoe je nu van anderen – en van jezelf – houdt.

Dit chakra geeft en ontvangt sterke bronnen van psychologische en fysiologische voeding en zorg. Het stelt je in staat volledig op te gaan in wat je nodig hebt.<sup>55</sup> Het wordt geassocieerd met de kleur oranje. Oranje is geen primaire kleur. Het is een mix van rood en geel. Dat zijn de kleuren van de chakra's erboven en eronder. De kleur oranje is symbolisch voor de vermenging van lichaam en geest, wat zorgt voor de ervaring van emotie.

---

<sup>54</sup> Saradananda, *Chakra Meditation*, 54.

<sup>55</sup> Wauters, *Chakras and their Archetypes*, 51.

Het sacraalchakra draait om hoe jij in verbinding bent met je gemeenschap. Mensen hebben de veiligheid van verbinding (het dorp) nodig om zich goed te voelen. In je gemeenschap definieer jij wat je nodig hebt en onderhandel je om aan die behoeften te voldoen. Je bepaalt ook of je aan de behoeften van een ander kunt voldoen.

Dit chakra onthult de patronen van je relaties. Als je gerespecteerd en gekoesterd werd en er recht werd gedaan aan jouw realiteiten, dan weet je waar jij fysiek en emotioneel ophoudt en waar een ander begint. Als er in je jeugd recht werd gedaan aan jouw grenzen, dan voelt het stellen van grenzen gewoon goed. Maar als je verzorgers chaotisch, grof of achteloos waren – als je getraumatiseerd werd door de mensen van wie je hield – dan voel je je waarschijnlijk niet veilig genoeg om verbinding te maken in je volwassen relaties. Dat zie je terug in je sacraalchakra door beperkingen, of juist door een te grote in- of uitstroom. Werd je afgewezen, gekleineerd of was er sprake van lichamelijk of psychologisch misbruik door je verzorgers, dan is de kans groot dat je moeite hebt met het aangeven van grenzen naar anderen. Of je zuigt andermans emoties op en voelt ze alsof ze van jezelf zijn, óf je kunt de emoties van anderen en jezelf niet duidelijk lezen. Het een is een overstroming, het ander een ontkoppeling. Hoe dan ook uit dat zich in het sacraalchakra.

Als kind maakte je contact met mensen door te kijken hoe anderen dat deden. Je leerde sociale signalen en aanwijzingen door te kijken en dan uit te proberen wat je had geleerd. Dat gebeurde eerst in familiekring, en hoe dichter je bij je volwassenheid kwam, hoe groter de kring werd. Dit chakra vertegenwoordigt je *enculturatie*, die definieert hoe jij contact maakt met de wereld en de boodschappen van anderen inter-

preteert. Van dit chakra kan veel worden gevraagd: je groeit op, verhuist misschien wel en sociale gewoonten veranderen in de loop van je leven.

### **De nervus vagus en je sacraalchakra**

De uitlopers van de nervus vagus die naar het sacraalchakra reiken, hechten aan de spijsverteringsorganen – denk aan je maag, darmen, nieren en lever. Dit zijn organen die liggen in het gebied onder het middenrif: het subdiafragmale gebied. Het maakt deel uit van de oudere bedrading van het zenuwstelsel: de dorsale nervus vagus en het sympathische zenuwstelsel. Als je je voortdurend zorgen maakt, ‘voel’ je dan angst in je rug of maag? Een buik die van streek is, is een voorbeeld van een viscerale reactie.<sup>56</sup> Emoties van onveiligheid gaan letterlijk van binnen naar buiten. Net als het deel van de nervus vagus dat hoort bij je wortelchakra, is het deel van de vagus dat hoort bij het sacrale chakra niet gemyeliniseerd. Dat houdt in dat de signalen naar en vanuit dit deel van je lichaam zich relatief traag verplaatsen omdat de zenuwen geen coating van myeline hebben.<sup>57</sup> Daardoor wordt er in dat gebied minder pijn ervaren.

Boven op de nieren liggen twee kleine klieren: de bijnieren. Ze zijn niet veel groter dan het bovenste stukje van je duim, maar ze zetten zich heel sterk voor je in. Wanneer je wordt bedreigd en moet wegrennen of moet vechten, dan geven de bijnieren cortisol af. Dat gedeelte van de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as (HPA-as) wordt gereguleerd door de nervus vagus. Als jouw bijnieren voortdurend geprikkeld

<sup>56</sup> Sanossian en Haut, 'Chronic Diarrhea Associated with Vagal Nerve Stimulation,' 330.

<sup>57</sup> Porges, *Polyvagal Safety*, 194

worden omdat je gelooft dat je niet veilig, niet geliefd, niet gewenst, niet gerespecteerd, niet verzorgd of niet gewaardeerd wordt, dan stroomt er cortisol in je systeem. Na verloop van tijd raakt je lichaam daardoor uitgeput en ontstaan er uitputtingsproblemen.<sup>58</sup>

Wanneer wij *geloven* dat we veilig of onveilig zijn in de buurt van anderen, dan wordt deze informatie vanuit de hersenen doorgegeven aan het centrale zenuwstelsel. Dat voelen we in het sacraalchakra. Veiligheid ontspant dit chakra. Door een gebrek aan veiligheid komt het sacraalchakra in de knel.

Wanneer je lichaam zich niet hoeft te verdedigen, kun jij betrouwbaar en zorgzaam voor anderen zijn.<sup>59</sup> Hoe jij je wereld ziet (en je relatie met mensen in jouw wereld) wordt bepaald door je fysieke systemen, en manifesteert zich naar buiten in een energetisch veld met anderen.

### **Kalmeren met anderen**

Er bestaat een heel praktische manier om jezelf te helpen aarden, een manier waarbij je je dierbaren, een geliefd dier of zelfs een knuffelbeest betreft. Het heet *coregulatie*. Wanneer je coreguleert, dan voel je het rustgevende effect van de ander. Concreet: jouw centrale zenuwstelsel en dat van de ander versturen en ontvangen boodschappen van veiligheid omdat jullie beiden de ventrale nervus vagus activeren. Je relaties zijn cruciaal voor de gezondheid van je centrale zenuwstelsel en je lichaam.

Coregulatie wordt dagelijks toegepast in therapeutische praktijken.<sup>60</sup> Het gebeurt ook in vriendschappen, in gezinnen,

<sup>58</sup> Wilson, *Adrenal Fatigue*, 18.

<sup>59</sup> Ogden, Minton en Pain, *Trauma and the Body*, 268.

<sup>60</sup> Dana, *The Polyvagal Theory in Therapy*, 45-49.