

Ken je dat gevoel van spanning als je klaar zit om een toets te maken? Heb je wel eens moeite om te onthouden wat je gelezen hebt als er allemaal mensen om je heen zijn? Heb je wel eens gemerkt dat je al reageerde op een situatie, voordat je je bewust was wat je van plan was?

Dit zijn allemaal voorbeelden van acties van je zenuwstelsel. Ook leren, lezen en sociaal gedrag, worden voor een belangrijk deel aangestuurd vanuit ons zenuwstelsel.

Soms kun je ook te maken hebben met het zenuwstelsel dat op punten niet lekker werkt, reacties kunnen uit balans zijn. Dan ervaar je bijvoorbeeld paniekgevoelens op momenten dat er geen echte paniek is of schrikreacties voor situaties waarvan je eigenlijk niet hoeft te schrikken. Ook driftbuien, onzekerheid, onrust, angst, oververmoeidheid en overgevoeligheid kunnen veroorzaakt worden doordat je lijf last heeft van ongecontroleerde reacties.

Daarnaast is het belangrijk om bij leer- leesproblemen goed te kijken naar het zenuwstelsel. Informatie wordt namelijk niet alleen naar je hersenen gestuurd, je hersenen sturen ook informatie naar je ogen, waardoor bijvoorbeeld je oogspieren aangestuurd worden. Dat aansturen heeft grote invloed op hoe je de wereld om je heen ziet.

Om de verschillende reacties goed te begrijpen is het handig om het zenuwstelsel een beetje te kennen. Door naar de rol van het zenuwstelsel te kijken, kun je ook werken aan een oplossing die de oorzaak van eventuele problemen verhelpt. Daarbij kan reflexintegratie een passende methode zijn. Dat geeft een heel ander effect dan het bestrijden van de symptomen van het probleem.

Het zenuwstelsel

Het zenuwstelsel is een prachtig en complex orgaan. Het is van grote invloed op hoe je je voelt en gedraagt en hoe je leert. Als alles goed werkt, voel je jezelf prettig, reageer je alert en kun je makkelijk leren.

De zenuwen kun je vergelijken met wegen. Over die wegen vervoer je de informatie die je ontvangt met je zintuigen, naar je hersenen. Er gaan ook wegen (zenuwbanen) met opdrachten vanuit je hersenen naar je spieren en organen.

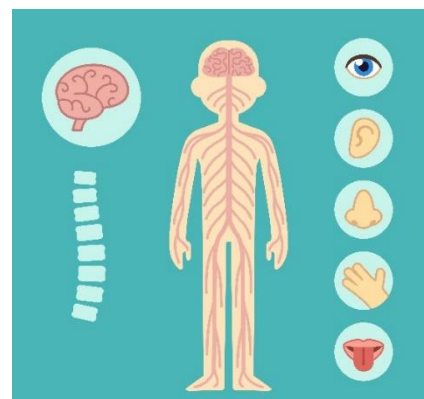
De hersenen horen ook bij het zenuwstelsel en verwerken alles wat je ziet, hoort, ruikt en voelt. Het is wel te vergelijken met een computer. Informatie vanuit de zintuigen kan worden weggegooid of (tijdelijk of lang) worden opgeslagen in het geheugen. Nieuwe informatie kan vervolgens emoties oproepen, gedachten vormen of aanzetten tot een actie.

Ook emoties worden opgeslagen. Als je een puppy ziet kun je vertederd raken. Je kunt ook merken dat je met je hele lijf schrikt van een hond, als juist angst voor honden eerder in je leven opgeslagen is in je zenuwstelsel.

Naar aanleiding van de aangeboden informatie, kun je vervolgens overgaan tot actie. Als je een blaadje wil omslaan, sturen je hersenen via zenuwen opdrachten naar je spieren om dat mogelijk te maken.

Leren

Hoe vaker je een activiteit herhaalt of hoe vaker je dezelfde informatie aanbiedt, hoe meer zenuwverbindingen er gemaakt worden. Op die manier wordt (om bij de metafoer van de weg te blijven) de weg waarover de informatie gaat steeds breder en kan er meer tegelijk en sneller vervoerd worden. De activiteit gaat daardoor steeds makkelijker: je leert.



Reflexen

Reflexen zijn volledig automatische reacties op informatie die binnenkomt in de hersenen. Reflexen hebben ervoor gezorgd dat je als baby een aantal basis reacties had die je hielpen om te overleven. Je moest je computertje (hersenen) nog leren besturen. Tot die tijd was je voorgeprogrammeerd om bij bepaalde informatie vanuit de zintuigen (een zintuiglijke prikkel) een vaste actie uit te voeren. Deze actie ging onbewust en je had er geen controle over. Denk aan de grijp-reflex. Als er een voorwerp in de buurt komt van de hand van een



baby, grijpt hij dat voorwerp meestal snel en stevig vast.

De meeste reflexen verdwijnen naarmate je opgroeit. De automatische reactie is niet meer nodig. Je kunt je op verschillende manieren vasthouden en je evenwicht bewaren. De reflex maakt plaats voor andere reacties die je geleerd hebt en waar je wel controle over hebt. Die bewegingen maak je bewust. Je wordt niet meer gedwongen tot een standaardreactie, maar kunt er ook voor kiezen om iets anders te doen. De reflex is dan geïntegreerd.

Houdings- en bewegingsreflexen.

Er zijn kinderen en volwassenen waarbij de reflexintegratie vanuit de basis niet helemaal goed is verlopen. Een of meerdere reflexen zijn nog actief, waardoor ze bij bepaalde prikkels van de zintuigen, het lichaam tot een reactie dwingen die niet meer nuttig is. Meestal zelfs storend.

Een baby maakt bijvoorbeeld een knuistje wanneer je over zijn of haar hand strijkt. Als die reflex niet geïntegreerd is, kan schrijven lastig en pijnlijk zijn. De reflex dwingt je de pen veel steviger vast te grijpen dan voor schrijven prettig is.

Dat reflexen actief zijn, kan komen omdat het zenuwstelsel (door omstandigheden) niet goed gerijpt is. Het kan ook gebeuren dat reflexen die eerst wel goed geïntegreerd waren, weer actief worden. **Niet geïntegreerde reflexen zijn een belangrijke oorzaak van leer- en leesproblemen. Ook spelen ze een belangrijke rol bij hoe je je voelt en de keuzes die je maakt.**

Vlucht- of vechtreactie

Je bent je niet bewust van allerlei andere opdrachten die je hersenen versturen en je hebt ook niet over alle opdrachten de controle. Sommige reacties van je zenuwen, gaan helemaal automatisch. Daar zijn ook reflexen actief en daar zijn ze ook voor bedoeld. Het zou bijvoorbeeld niet handig zijn als je over je hartslag bewust moet nadenken.

Wanneer je in gevaar bent, gaat automatisch je hartslag omhoog, je spijsvertering op een laag pitje en je pupillen verwijden zich. Je lijf is in paraatheid gebracht om zo goed mogelijk te vluchten of te vechten en zo jezelf in veiligheid te brengen. Wanneer het gevaar geweken is, worden andere zenuwen actief. Die geven de boodschappen door waardoor je hartslag weer vertraagt, je spijsvertering weer harder gaat werken en je pupillen verkleinen. Je lichaam komt weer tot rust. Er is altijd een evenwicht tussen het actie-paraat-bescherm-systeem en het ontspan-leer-groei systeem.

Als je uitdrukkingen hoort als "zenuwachtig zijn", "op de zenuwen werken" en "zenuwslopend", kun je een beeld krijgen van wat er gebeurt als je zenuwstelsel uit balans is. Meestal herstelt die balans zich vanzelf als je even rust neemt, maar soms is er meer aan de hand.

Waakzaamheid

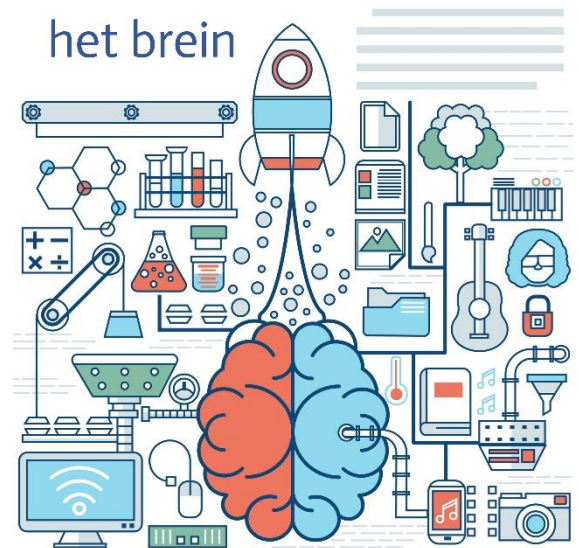
Bij sommige mensen is het deel van het zenuwstelsel dat bedoeld is om te kunnen vluchten of vechten te actief. Je kunt dat herkennen aan een gejaagd gevoel, paniekgevoelens, slecht slapen, driftbuien en niet goed in je vel zitten. Ook oververmoeidheid en lichamelijke klachten kunnen een gevolg zijn. Je kunt je wel voorstellen dat het in deze staat ook lastig is om stil te zitten, je aandacht op bijvoorbeeld werk te vestigen of om rustig met anderen te spelen of praten. Zowel kinderen als volwassenen kunnen hiermee te maken hebben. Dit kan komen door een situatie die in het verleden als dreigend of spannend is ervaren, maar niet goed terug in balans is geraakt naar de ruststand. Dat kan iets zijn van jaren geleden en ondanks dat je met je verstand wel weet dat de dreiging voorbij is, voelt dat niet zo in je lijf.

Samenwerking in de hersenen.

Je hersenen bestaan uit twee helften en in die helften zijn er speciale gebieden voor de verschillende functies. Om taken goed uit te kunnen voeren is het belangrijk dat de verbindingen tussen die verschillende gebieden goed zijn. Als de samenwerking optimaal verloopt, heeft dat een positieve invloed op het verwerken van de signalen die je ontvangt met je ogen en oren. Ook het aansturen van de rest van het lichaam gaat soepeler als de links-rechts en voor-achter verbinding stevig is. De weg waar we het over hadden, is breed en zonder hindernissen.

Van probleem naar oplossing

Als er problemen zijn met het aansturen van je lichaam, met leren of met het op een prettige manier omgaan met gebeurtenissen die je meemaakt in je leven, is het een logische stap om te kijken naar de rol van het zenuwstelsel. Als er reflexen actief zijn, kunnen die een oorzaak zijn van de klachten. Mensen met actieve reflexen bieden voortdurend weerstand tegen de neiging van het lichaam om de reflexmatige beweging uit te voeren. De actieve reflex stimuleert bijvoorbeeld het vastgrijpen van een pen en omdat dat niet lekker schrijft, houd je die beweging voortdurend bewust tegen. Je corrigeert met je bewuste aandacht de houding van je hand. De aandacht die je daaraan besteedt, kun je niet meer inzetten voor iets anders.



Een behandelaar reflexintegratie kan onderzoeken waar in het lijf reflexen actief zijn. Op die plekken worden de berichten niet goed doorgegeven. "Er zit ruis op de lijn".

Ook kan er gekeken worden naar die balans tussen "alert en waakzaam zijn voor gevaar" en "een ontspannen basis rust-houding". Door het herstellen van die balans, kom je vaak ook veel beter in je vel te zitten.

Vanuit rust kun je beter leren en soepel leven.

De behandeling

Als duidelijk is geworden waar de reflexen actief zijn, kun je er ook wat aan doen met oefeningen.

De eerste stap van een oefening is het volgen van de reflex. De "fabrieksinstelling" wordt weer opgepakt en de basisbeweging die bij de reflex hoort, wordt gemaakt. Dit is de meest efficiënte manier voor je lichaam om een beweging of houding te maken.

De volgende stap is het aanbieden van nieuwe bewegingen die ook vanuit deze reflexbaan gemaakt kunnen worden. Daardoor ontstaat een soort keuzevrijheid vanuit de zenuw. Het lijf krijgt op die manier weer controle over de beweging.

Je gebruikt de reflex dus als startpunt om een optimale beweging of houding aan het lichaam aan te leren. Er zijn bewegingen en houdingen die altijd veel moeite hebben gekost doordat er omwegen in gebruik zijn geraakt of omdat de route van de ontwikkeling van de reflex niet goed is afgemaakt. Door de oefeningen ervaar je hoe de beweging op een natuurlijke en soepele manier ook gemaakt kan worden.

Doordat de nieuw aangeleerde houding minder moeite kost en logischer voelt, merk je vaak dat het nieuwe patroon goed en snel blijft hangen. Doordat deze nieuwe houding minder energie kost, ontstaat er ook meer ruimte om te leren.

Stevig ontwikkelde zenuwen in de nek en in de rug, zijn een voorwaarde voor het ontwikkelen van het horen en zien (en vervolgens het lezen). Daardoor kan het helpen om leerproblemen te benaderen met reflexintegratie.

Omdat de hoge paraatheid en alertheid van het lichaam blokkerend kan werken op het maken van nieuwe stappen en groeien, is dat ook iets waar bij de meeste behandelingen aan gewerkt wordt. Het klinkt misschien raar, maar als het zenuwstelsel té waakzaam is, is het moeilijk om je te concentreren. Door in een bepaald rustig ritme het lichaam aan te raken, laat het lichaam spanning los. Na een aantal behandelingen voelen mensen dat de spanning in het lichaam daadwerkelijk zakt. Voor sommigen is dat echt een nieuwe ervaring. "Oh, voelt het zó als ik rustig ben!".

Mieke Lansbergen van Soepel Leren & Soepel Leven biedt reflexintegratie voor volwassenen



en kinderen. Reflexintegratie wordt ervaren als een heel effectieve en prettige manier om problemen eens op een andere manier te benaderen. Er wordt geen beroep gedaan op taalvaardigheid of het uitgebreid bespreken van problemen, maar oplossingsgericht gewerkt met het lichaam.

Ook biedt zij visuele screening en -training. Daarbij wordt specifiek onderzoek gedaan naar de werking van de zenuwen die met zien en lezen te maken hebben. Het goed samenwerken van de ogen is belangrijk bij taken als lezen, organiseren, plannen en overzicht houden.

Neem voor meer informatie of bij vragen over je eigen situatie contact op met Mieke.

Tel 06 42241346 of via Mieke@soepel-leren.nl

Meer informatie is ook te vinden op www.soepel-leren.nl.

