

# Wat is het verklaringsmechanisme achter de 'Basis exercise Stanley Rosenberg'

De "**Basic Exercise**" van **Stanley Rosenberg** is een eenvoudige oefening gericht op het stimuleren van de nervus vagus, die een centrale rol speelt in het autonome zenuwstelsel en het reguleren van de verbinding tussen het lichaam en de hersenen. Het verklaringsmechanisme achter deze oefening is gebaseerd op de **Polyvagaal Theorie** van Stephen Porges. Hier zijn de belangrijkste principes en mechanismen:

## 1. De Nervus Vagus en Autonome Regulatie

De nervus vagus is de tiende hersenzenuw en speelt een cruciale rol in het parasympathische zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor rust, herstel en ontspanning (de "rest-and-digest"-modus). Stress, trauma of chronische spanning kan leiden tot een verminderde vagale tonus, waardoor het lichaam in een constante staat van waakzaamheid of "fight-or-flight" blijft. De Basic Exercise is ontworpen om de nervus vagus te activeren, de vagale tonus te verbeteren en de balans in het autonome zenuwstelsel te herstellen.

---

## 2. De Relatie tussen Hersenstam en Spieren van het Gezicht en de Nek

De oefening richt zich op het activeren van spieren in de nek en rond de ogen (onder andere de **sternocleidomastoïde spier** en de spieren rond de ogen die betrokken zijn bij de **oculocephale reflex**). Deze spieren hebben een directe verbinding met de hersenstam en indirect met de nervus vagus.

Door specifieke oog- en hoofdbewegingen uit te voeren in de Basic Exercise:

- Wordt de verbinding tussen deze spieren en het parasympathische zenuwstelsel gestimuleerd.
  - Kunnen spanningen in de hersenstam en het autonome zenuwstelsel worden verminderd.
- 

## 3. Polyvagaal Theorie en Veiligheid

De Polyvagaal Theorie benadrukt het belang van een gevoel van **veiligheid** voor het optimaal functioneren van de nervus vagus. Door de oefening wordt een signaal naar de hersenen gestuurd dat het lichaam veilig is, wat helpt om:

- Overactieve stressreacties (sympathische respons) te verminderen.
  - Het lichaam te kalmeren door het parasympathische zenuwstelsel te activeren.
- 

#### 4. Fysiologische Mechanismen

- **Oogbewegingen:** De bewegingen van de ogen zijn betrokken bij het activeren van de nervus vagus via hersenstamkernen (bijvoorbeeld de nucleus ambiguus).
  - **Hersenstam Modulatie:** Door de bewegingen wordt de activiteit van de hersenstam gemoduleerd, wat een kalmerend effect heeft.
  - **Balans in het Zenuwstelsel:** De oefening helpt om een balans te creëren tussen het sympathische (actie/stress) en het parasympathische (rust/herstel) zenuwstelsel.
- 

#### 5. Resultaat van de Oefening

De Basic Exercise bevordert ontspanning, vermindert stress en kan fysieke klachten zoals spanningshoofdpijn, nekspanning en chronische pijn verlichten door:

- Het autonome zenuwstelsel te reguleren.
  - Spier- en zenuwspanningen in de nek en gezicht te ontspannen.
  - Het herstelvermogen van het lichaam te verbeteren.
- 

De kern van de oefening ligt in het gebruik van eenvoudige, gecontroleerde bewegingen om de samenwerking tussen het lichaam en het zenuwstelsel te versterken. Dit maakt het een toegankelijke methode om welzijn en veerkracht te ondersteunen.

Deze informatie is afkomstig van chatGPT