

**DE KRACHT
VAN JE
NERVUS
VAGUS**

Oorspronkelijke titel: *De kracht van je nervus vagus*
First published by Fair Winds Press, an imprint of the Quarto Group
© 2024 Quarto Publishing Group USA Inc.
Tekst © 2024 Amanda Armstrong
© 2025 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Vitataal

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland:
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Eerste druk: januari 2025

Tekst: Amanda Armstrong
Design: Sylvia Sporto
Illustraties: Eleanor Hardiman

Voor de Nederlandse uitgave
Vertaling: P.J. van Drunen / Vitataal
Redactie: Vitataal, Feerwerd
Cover en opmaak: Indruk Grafisch Ontwerp

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 4143 8
D/2025/0034/5
NUR 740/770/860

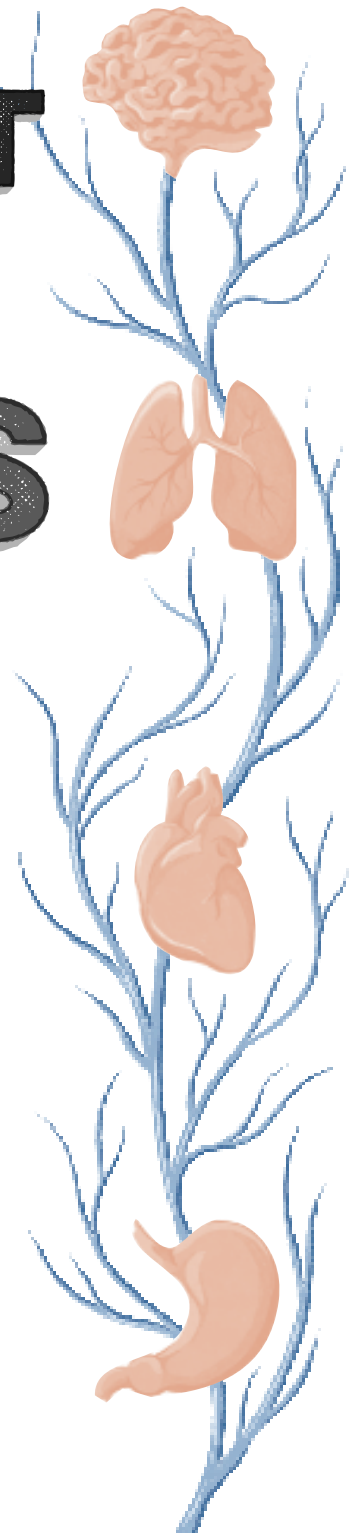
Disclaimer: het toepassen van de adviezen uit dit boek is voor rekening van de lezer. De auteur sluit alle aansprakelijkheid uit voor enigerlei directe of indirecte schade, van welke aard dan ook, die voortvloeit uit of in enig opzicht verband houdt met dit boek.

De informatie in dit boek kan niet worden beschouwd als een vervanging voor de raadpleging van een arts of bevoegd behandelaar. Vraag bij twijfel altijd advies aan jouw behandelende arts.

DE KRACHT VAN JE NERVUS VAGUS

Versterk je lichaam-brein-as
om angst, stress, depressie
en trauma te helen

AMANDA
ARMSTRONG



INHOUD

Voorwoord 6

Inleiding 8

1

HET
AUTONOME
ZENUWSTELSEL
12

3

JOUW UNIEKE
ZENUWSTELSEL
52

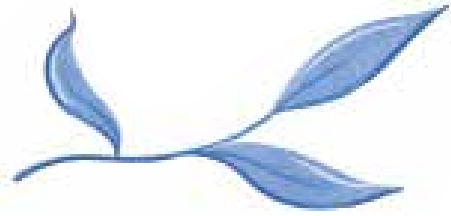
2

DE NERVUS
VAGUS
32

4

DE VAGALE
TONUS METEN
68





5 DE NERVUS
VAGUS HELEN
82

7 EEN ROUTINE
ONTWIKKELEN
VOOR HET
VERSTERKEN
VAN DE
VAGALE TONUS
134

6 SOMATISCHE
OEFENINGEN EN
OEFENINGEN
VOOR DE
VAGALE TONUS
100

TOT SLOT
147

Bronnen 148
Bibliografie 152
Over de auteur 156
Dankwoord 156
Register 157

VOORWOORD

Volgens de huidige statistieken maakt een derde van de Amerikanen ten minste eenmaal in hun leven een periode door waarin ze angstig of depressief zijn. In een wereld waarin angst en depressie aan de orde van de dag zijn, zijn veel mensen op zoek naar herstel. *De kracht van je nervus vagus* kan daarbij als gids dienen en beschrijft een holistische, op traumaherstel gerichte zelfregulatiemethode voor mensen die worstelen met angst en depressie.

Als ervaren docent en wetenschapper op het gebied van dat deel van de neurowetenschap dat de rol van het lichaam in cognitieve processen bestudeert, vond ik het fantastisch dat juist dat onderwerp centraal staat in dit boek. Het nodigt ons uit om ons lichaam te zien als een essentieel onderdeel van onze mentale en emotionele gezondheid. Oefeningen en praktijken die ons somatisch bewustzijn bevorderen, maken ons bewuster van onze gewaarwordingen, spanningen en emoties. Als we dit bewustzijn vergroten, zijn we beter in staat om ons zenuwstelsel zelf te reguleren, waardoor stress, angst en andere factoren die bijdragen aan de hectiek van het moderne leven afnemen.

Het complexe netwerk van de nervus vagus, ook wel de *zenuw van mededogen* genoemd, kan onze stressrespons reguleren en ons emotionele welzijn beïnvloeden. In dit boek ontdek je hoe je deze belangrijke zenuw kunt activeren en versterken, zodat hij efficiënt met je lichaam en hersenen kan communiceren en kalmte en innerlijke balans kan bevorderen.

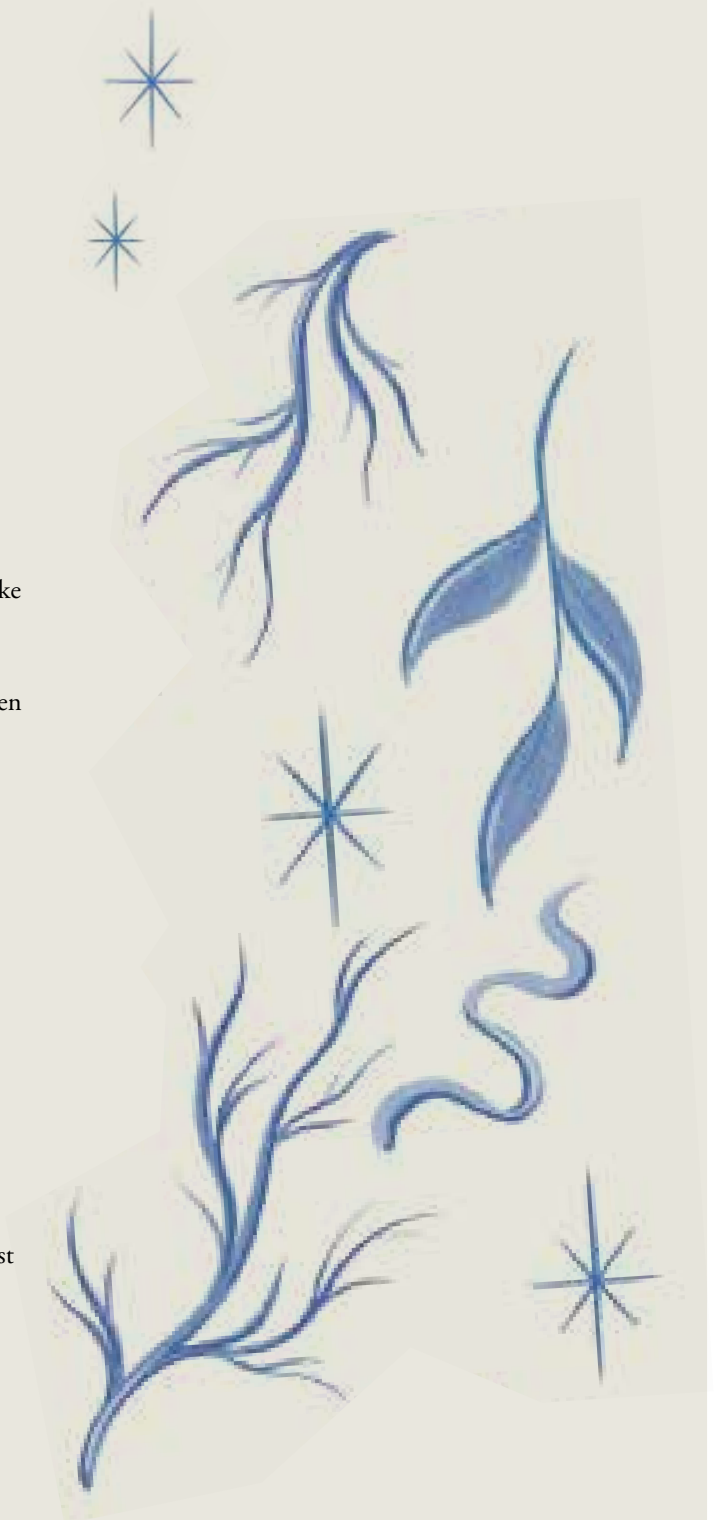
Dit boek is niet alleen bedoeld voor mensen met gezondheidsproblemen, maar voor iedereen die op zoek is naar een sterkere verbinding met zijn of haar lichaam en emoties. Het is geschreven voor mensen die op zoek zijn naar hulpmiddelen waarmee ze hun algehele welzijn kunnen verbeteren en de hectiek van het leven met meer gemak en veerkracht kunnen doorstaan. Door de oefeningen in dit boek te doen maak je een transformatieproces door dat niet alleen je nervus vagus zal helen, maar ook je ziel.

Tijdens het lezen zul je merken dat je geen snelle oplossing krijgt aangereikt, maar hulpmiddelen voor een transformatie die blijvend is. Je wordt uitgenodigd om contact te maken met je innerlijke wijsheid en veerkracht om je latente potentieel te ontdekken. Terwijl je het boek leest en de oefeningen doet, zul je steeds meer waardering krijgen voor de aangeboren wijsheid van je lichaam en zijn vermogen om te herstellen en zichzelf te reguleren.

De lessen en technieken die je tegenkomt – variërend van yoga tot ademwerk en eenvoudige massagevormen – zijn een bewijs van het opmerkelijke genezingspotentieel dat in ieder van ons aanwezig is. Gebruik ze om te leren hoe je je zelfbewustzijn kunt vergroten, zelfcompassie kunt omarmen en oefeningen kunt doen die je nervus vagus kunnen helen. Zo word je je bewuster van wie je bent, vergroot je je eigenwaarde en creëer je een leven dat gekenmerkt wordt door meer balans en emotioneel welzijn.

Ik hoop dat je dit proces met een open hart aangaat en bereid bent om je potentie te omarmen. Dit boek is een uitnodiging om je innerlijke genezer te laten ontwaken. Als je het pad volgt dat erin staat uitgestippeld, zul je niet alleen je angst en depressie verlichten, maar ook een diepgaande verbinding ontwikkelen met je zelfhelende vermogen.

Met dankbaarheid,
dr. Monique Andrews | Embodied Neuroscientist
een dankbare lezer



INLEIDING

Ik zal nooit vergeten wat ik voelde toen ik voor het eerst een cliënt hoorde zeggen: 'O, er is helemaal niets mis met mij. Ik snap het nu allemaal!' Sindsdien heb ik honderden cliënten zo'n ongelooflijk 'aha'-moment zien beleven en dat blijft leuk. Ik vind het fascinerend dat het meestal niet het gevolg is van jarenlange therapie of grote levensveranderingen, maar van meer inzicht in hoe hun zenuwstelsel werkt. Zodra ze meer te weten komen over het zenuwstelsel beseffen ze dat hun angst, hun depressie en hun symptomen een natuurlijk gevolg zijn van hun ervaringen uit het verleden en de stressfactoren in hun huidige leven. Dit besef leidt tot mededogen en nieuwsgierigheid en maakt de weg vrij voor diepgaand herstel.



Ik ben ervan overtuigd dat regulatie van het zenuwstelsel de basis vormt voor alle andere vormen van herstel, niet alleen omdat ik dit elke dag bij cliënten zie, maar ook op basis van mijn eigen persoonlijke helingsproces. Ik heb jarenlang het gevoel gehad dat ik strijd voerde tegen mijn lichaam en geest en ik zag geen uitweg. Toen ik eindelijk de moed had om naar de huisarts te gaan en om hulp te vragen, wilde ik graag weten waarom ik het zo moeilijk had. Maar in plaats daarvan vertrok ik een paar minuten later met een recept, wat veel mensen waarschijnlijk wel bekend voorkomt. Toen ik naar een therapeut ging, voelde het nuttig om over mijn ervaringen te praten. Maar vaak ging ik weg met de gedachte: wat nu? Het was frustrerend om zoveel over mijn problemen te praten zonder dat ik concrete hulpmiddelen kreeg aangereikt die ervoor zorgden dat ik me beter ging voelen.

Ik zeg niet dat medicatie of therapie slecht is. Voor de meeste interventies is er een tijd en een plaats. Verschillende mensen hebben op verschillende momenten verschillende dingen nodig, en ik ben dankbaar voor alles waaraan ik steun heb gehad tijdens mijn genezingsproces, waaronder een korte periode waarin ik medicijnen gebruikte en therapie volgde. Maar die twee gangbare opties lieten grote leemten achter wat betreft de steun en heling die ik wilde en nodig had. Ik weet nog goed dat ik niet wist waar ik anders terecht kon.

Uiteindelijk, na urenlang onderzoek, besepte ik wat er ontbrak: de verbinding tussen lichaam en geest. In het laatste decennium van neurowetenschappelijk en psychologisch onderzoek hebben we ontdekt dat veel stress, trauma's, angsten en depressies in het lichaam zitten in plaats van in de hersenen. Wat de verbinding tussen lichaam en geest en de regulatie van het zenuwstelsel betreft, draait alles om de nervus vagus. Hij is de snelweg die de communicatie tussen lichaam en geest ondersteunt, en 80 procent van die signalen en informatie is afkomstig uit het lichaam. Als de nervus vagus optimaal functioneert, verbeteren je algehele geestelijke en lichamelijke gezondheid op tastbare en meetbare manieren. Dit betekent dat het zenuwstelsel, met name de nervus vagus, de spil is waar alles om draait! Als je leert hoe dit systeem functioneert, kun je er op een effectieve en concrete manier mee aan de slag gaan. In het eerste deel van dit boek krijg je meer inzicht in dit systeem.



Het zenuwstelsel trainen

Stel je voor dat je net in de sportschool bent aangekomen. Je loopt naar binnen en ziet een gewicht van 150 kilo op de vloer liggen. Is het dan rationeel om te verwachten dat je dat gewicht zonder training via een deadlift (of op een andere manier) kunt optillen? Natuurlijk niet! De meeste mensen zouden het niet eens proberen, en als je dat wel zou doen, zou je jezelf kunnen bezeren. Maar als het om (emotionele) problemen gaat, proberen veel mensen met weinig tot geen training zo'n gewicht wél te dragen. Niemand heeft je geleerd hoe je dat moet doen, dus natuurlijk vind je dat moeilijk! Het voelt loodzwaar en daar kun jij niets aan doen.

Net als in de sportschool zijn er doeltreffende manieren om je fysiologische gesteldheid, je lichaam en je zenuwstelsel te trainen en te gebruiken om je mentale gesteldheid en je geest te beïnvloeden. Er zijn manieren om de stressrespons van je lichaam tegen te gaan en je vermogen te vergroten om een zwaardere last te dragen. Er zijn gewoonten die pijn doen en gewoonten die helend zijn. Als je weet hoe je lichaam-geeststelsel functioneert, ben je veel beter in staat om ermee te leren werken en het uiteindelijk te trainen in plaats van ertegen te vechten.

Daar gaat het praktische gedeelte van dit boek over, vooral de oefeningen in hoofdstuk 6. Ik ben ervan overtuigd dat de informatie en hulpmiddelen die ik je daar aanreik je zullen helpen bij het verbeteren van je mentale en fysieke gesteldheid door middel van dit soort zenuwstelseltraining – niet alleen omdat ze bij mij hebben gewerkt, maar ook omdat ik heb gezien, en nog steeds zie, dat ze werken bij honderden cliënten die hun angst en depressie proberen te overwinnen.

Personaliseer je trainingsplan

Trainen is leuk, maar net als in de sportschool begint iedereen ergens anders en moet je bij het trainen rekening houden met je grenzen en unieke behoeften. Ik wil in je in dit boek niet simpelweg een lijst met 'nervus-vagushacks' aanreiken; wat ik wel wil, is jou leren hoe je zenuwstelsel werkt en hoe je er een relatie mee opbouwt. Je nervus vagus speelt een essentiële rol in dat systeem, maar je kunt je weg naar herstel niet 'hacken'. In plaats daarvan geef ik je informatie die je kunt gebruiken om de tools en oefeningen die in dit boek staan aan je persoonlijke behoeften aan te passen.

Geestelijke gezondheid betekent voor iedereen iets anders, en dat geldt ook voor de weg ernaartoe. Terwijl ik vertel wat voor mij en veel van mijn cliënten heeft gewerkt, nodig ik je uit om met de informatie te experimenteren en haar aan te passen aan wat voor jou werkt. Mijn cliënten kiezen allemaal hun eigen manier om hun zenuwstelsel te reguleren; dat doen ze door middel van somatische oefeningen, door met afgewezen delen van zichzelf te werken en via persoonlijke coaching voor gedragsverandering op basis van mijn herstelmethode, die neurowetenschappelijk onderbouwd is, op traumaherstel is gericht en uit vier fasen bestaat: informatie, regulatie, nieuwe hersenverbindingen aanmaken en onderhoud. Verderop in dit boek leer ik je meer over deze methode.

Lees het boek met je persoonlijke behoeften in je achterhoofd. Sta regelmatig stil bij de vraag: 'Hoe is wat ik net heb gelezen op mij van toepassing? Hoe ziet dit er in mijn leven uit?' Personalisatie is de sleutel tot wat je uit dit boek kunt halen. Ik hoop dat je je nervus vagus en zenuwstelsel beter leert begrijpen en concrete actie kunt ondernemen om weer controle over je leven te krijgen.

Indeling van het boek

Ik heb het boek zo ingedeeld dat je een proces doorloopt dat vergelijkbaar is met het proces dat ik met mijn cliënten doorloop. In hoofdstuk 1 en 2 kom je meer te weten over de invloed van het zenuwstelsel en de nervus vagus op je geestelijke en lichamelijke gesteldheid. In hoofdstuk 3 en 4 leer je hoe je die nieuwe kennis kunt toepassen, zodat je de huidige toestand van jouw zenuwstelsel en nervus vagus beter begrijpt. Voordat je de hulpmiddelen die ik je aanreik op een effectieve manier kunt gaan gebruiken, is het belangrijk dat je de fysiologische aspecten van je zenuwstelsel en zijn huidige toestand begrijpt met behulp van een 'nulmeting'. In hoofdstuk 5 laat ik je zien hoe je je zenuwstelsel kunt reguleren en je nervus vagus op een persoonlijke en praktische manier kunt herstellen. Daarna komt hoofdstuk 6, waarin je somatische en vagale stimuleringsoefeningen vindt die je steeds opnieuw kunt gebruiken tijdens je genezingsproces. Tot slot vind je in hoofdstuk 7 richtlijnen die je op weg helpen bij het creëren van een routine om je vagale tonus te versterken, zodat je weer contact kunt maken met je lichaam, je zenuwstelsel kunt reguleren en je weer controle over je leven kunt krijgen.

Ik hoop je aan het einde van het boek niet alleen hoop en inspiratie te hebben gegeven, maar ook praktische hulpmiddelen. Je ontdekt de wetenschap achter jouw strijd (hoe verder je in het boek komt, hoe meer puzzelstukjes er op hun plaats vallen). Je zult je gezien, gehoord en gesteund voelen en je zult je realiseren dat je kunt herstellen. Al je symptomen (en misschien ook wel wie jij als mens bent!) zijn verklaarbaar als je je zenuwstelsel erbij betreft en kijkt naar je ervaringen uit het verleden, je huidige levensomstandigheden en de copingvaardigheden en hulpbronnen die je wel of niet hebt.

Ik verzeker je dat je kunt herstellen, dat je kunt leren hoe dat moet – dat leg ik in dit boek uit. Het zenuwstelsel, traumaherstel en de connectie tussen geest en lichaam staan hierbij centraal en ik zal je begeleiden bij elke stap die je op je persoonlijke reis zet.

Dank je wel dat je er bent.

Amanda

HEB JE TIJDENS HET LEZEN VAN DIT BOEK ONDERSTEUNING NODIG?

Ik heb een begeleidende videocursus gemaakt waarin ik elk hoofdstuk behandel en extra informatie geef en reflectievragen stel. De cursus bevat ook filmpjes waarin een groot aantal van de oefeningen in hoofdstuk 6 wordt voorgedaan. Ga hiervoor naar www.riseaswe.com/vagusnerve.