



DITT AUTONOMA NERVSYSYSTEM, DIN INBYGGDA GAS- OCH BROMSPEDAL

Människans autonoma nervsystem har en primär uppgift – att säkra artens överlevnad. Våra förfäder behövde snabbt kunna mobilisera sin energi för att kunna undkomma ett lejon. Än idag går vi naturligt in i fight- och flightläge då vi möter stress. I detta läge produceras stresshormoner och känslor av irritation, ilska, rädsla. Då den moderna människan ytterst sällan ställs inför livshotande fara, men nervsystemet inte kan skilja på ett lejon och vardagsstress leder denna överlevnadsfunktion allt fler in i kronisk stress vilket leder till nedbrytning av kroppens system.

Genom en övergripande förståelse för hur ditt nervsystem fungerar kan du lära dig reglera och öka flexibiliteten i detta potentia system. Med denna medvetenhet och sunda copingstrategier (konkreta verktyg) kan du föra dig tillbaka till balans, kroppens naturliga tillstånd. Ju fortare du återgår till denna balans, desto motståndskraftigare blir du.

Engagera dig i din naturliga rytm av upp- och nedvarvning

Det autonoma nervsystemet består av det sympatiska (gasen) och det parasympatiska (bromsen) nervsystemet. Man har tidigare ansett att det sympatiska nervsystemet står för stress och det parasympatiska för vila och återhämtning. Ny forskning visar att det är en ofullständig förklaringsmodell och tack vare forskning om vagusnerven och den polyvagala teorin, vet vi idag att det finns tre automatiska grundlägen. Dessa tre kan liknas vid ett inre trafikljus som tar oss från lugn till mobilisering av energi och vidare till kollaps.

Grönt ...

... aktiveras vid trygghet och får dig känna dig avslappnad och trygg. Du har förmåga att vara i kontakt med andra människor och har tillgång till din kreativitet. Din ventrala vagusnerv är aktiverad.

Gult ...

... du retar upp dig över småsaker och är ofta irriterad eller arg, ledsen eller rädd. Systemet går på högvarv, hög vakenhet, svårigheter att varva ned. Detta är kamp eller flykt-reaktioner och styrs av det sympatiska nervsystemet som aktiveras vid fara/hot. Vanliga tankar/känslor: vardagen är kaotisk, livet är ohanterligt, jag har ingen kontroll, jag är otillräcklig, folk borde skärpa till sig.

Rött ...

... aktiveras vid starkt upplevt hot och långvarig stress. Du loggar ut, känner dig handlingsförlamad, uppgiven, apatisk, dissocierad. Du kan uppleva dig avtrubbad och isolerad. Detta är frys-reaktionen som styrs av dorsala vagusnerven, som aktiveras när du är utsatt för ett hot som du känner dig hjälplös inför, tex när kraven överstiger dina resurser.

Genom att lära dig känna igen tidiga signaler, kan du undvika det dorsala läget (rött) och relativt enkelt ta dig tillbaka till det ventrala läget, om du nu hamnat på rött. Vagus checklisten är verktyg för detta.

Vagus checklista

- Så fort du hör väckarklockan, djupandas 2-5 minuter medan du ligger kvar.
- Duscha kallt minst 1 minut – aktiverar vagus blixtnabbt.
- Grimasera 30 sekunder.
- Humma varje gång du borstar tänderna.
- Gurgla efter tandborstning.
- Eldandas 2–3 minuter.
- Socialt samspel dagligen – vad som helst! Klappa ett husdjur eller partner, ring en vän, du reglerar ditt nervsystem genom trygg anknytning och samreglering med andra.
- Mental diet – distrahera dig omedelbart från tankar som triggar fara/hot.
- Stretcha nacke och käkmuskulatur innan sänggående.
- Andas djupt 1-3 minuter genom vänster näsborre i sängen.

Kort fakta om vagusnerven – lugnets källa

Vagusnerven är kroppens längsta kranialnerv, utgår från hjärnstammen och består av cirka 80 000 nervtrådar. Den förbinder hjärnan med alla vitala organ i kroppen och dess huvudfunktion är att reglera nervsystemet och immunsystemet. Den har en egen puls, sk "vaguston" och ju starkare denna är, desto bättre regleras de interna system som håller dig frisk. Tidigare trodde forskarna att vagustonen var konstant, men ny forskning har visat att även vagustonen är plastisk och den förändras beroende på dina vanor.

Vagus aktivitet består till 80 % av att samla in data om vad som pågår i kroppen och 20% av aktiviteten åtgår till att styra processer i kroppen. Vagusnerven styr svalget (tillsammans med tung- och svalgnerven), mjuka gommen/ gomseglät, stämbandsmuskulerna, påverkar och vidarebefordrar impulser från lungorna, hjärtat, mag-tarmkanalen, levern och mjälten.

All form av stretching av nacken, att gapa, grimasera, gurgla, använda stämbanden (sjunga) aktiverar vagusnerven och stärker vagustonen.

**"Habit is either the best of servants
or the worst of masters"** Nathaniel Enmons

Ingen har någonsin blivit elitidrottare av att träna "då och då". Det du vill bli bra på behöver du disciplinerat träna på och vidmakthålla. Avslappning, hjärnfokus och hälsa kräver disciplin. Via Balansprogrammet får du kunskap, guidning och verktyg. Av dig krävs en tydlig intention och daglig disciplin.

Genom att dagligen utföra övningarna i programmet tränar du upp förmågan till stressrespons istället för stressreaktion. Stress kommer du aldrig undan, men du kan lära dig att möta stressorer utan att det sker på bekostnad av din hälsa. Då du är redo att bryta destruktiva copingstrategier genom daglig balansdisciplin, gör du dig samtidigt redo att nyttja din fulla potential som människa.

Positiva effekter av att integrera medveten, korrekt näsandning och vagus-checklistan i din vardag:

- Vagusträning påverkar ditt immunförsvar och stärker din motståndskraft mot stress.
- Korrekt andning påverkar minneslagring och kognitiv förmåga.
- Korrekt andning i samband med träning ökar förmågan att producera energi.
- Korrekt andning påverkar din uthållighet genom ökad syresättning.
- Näsandning gör luftvägarna mer öppna vilket minskar frisättning av stresshormonet adrenalin.
- Näsandning bidrar till ökad produktion av kväveoxid (NO) vilket vidgar luftvägarna, gör andningen effektivare och har en antiviral effekt.
- Näsandning filtrerar, renar och värmer ca 10 000–15 000 liter luft du andas in varje dag.
- Förlängd utandning ökar avslappning där pulsen sjunker och återhämtning sker.
- Medveten andning ökar din återhämtning, koncentrationsförmåga och skapar emotionell, mental, fysiologisk balans.
- Förbättrad vardagsandning bidrar till bättre sömn.
- Förbättrad vardagsandning påverkar cirkulation, blodtryck, matsmältning, PH värde, immunförsvar.



Du hittar Balansprogrammet samt övningar för särskilda behov via balansonline.se

FAKTA BALANSINSTITUTET

Balansinstitutet utvecklar stressreduktionsprogram för vård, skola och näringsliv. Sara Emilione som driver institutet har sedan 2013 utbildat människor i den egna metoden MIMY (Mindfulness & Medicinsk Yoga). Metoden är uppskattad för sin enkelhet, effektivitet och anpassning till den moderna människans vardag.

Sara Emilione som driver Balansinstitutet sa upp sig från jobbet på en av världens största kommunikationsbyråer för att hon fått visionen om att lära varenda svensk att meditera. Sedan 2012 ingår hennes egen metod inom vård, skola och på några av Sveriges största arbetsplatser. 2018 publicerades en av världens största studier på yoga och hjärta där hennes yogapass "MIMY Fri från stress" ingick.

Läs mer på balansonline.se och håll dig gärna uppdaterad via nyhetsbrevet!