

Lærebog i Kranio-Sakral Terapi

Stanley Rosenberg

Stanley Rosenberg, forfatter til denne tekst, har copyright til denne tekst og er hermed fuldt beskyttet af copyrightloven.

Du har tilladelse til at downloade og/eller printe teksten til eget privat brug.

Du må også gerne downloade og bruge denne tekst til distribution til andre på 2 betingelser:

- 1) at teksten printes eller kopieres elektronisk i sin helhed uden udeladelser, tilføjelser eller ændringer.
- 2) at alle kopier af teksten inkluderer denne information om copyright, navn og adresse på forfatteren.

Stanley Rosenberg Institute
Nygade 22 B, 8600 Silkeborg
Denmark

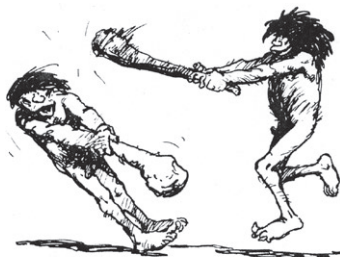
Telefon: + 45 86 82 04 00
telefax: +45 86 82 03 44
e-mail: institut@stanleyrosenberg.com
website: www.stanleyrosenberg.com

Det Autonome nervesystem

KAPITEL 15

Den traditionelle, fysiologiske fortolkning af det autonome nervesystem deler det op i to dele: *sympaticus* og *parasympaticus*.

Sympaticus er vores stressrefleks. Den tændes når vi er truede eller føler os usikre. Det kan være lige fra en reel trussel, eller noget vi forstille os, eller noget som vi husker, som har været ubehageligt. Når *sympaticus* slår til er vi parate, lige nu, til



mobiliseret stress

at bruge alle vores ressourcer og energier, som vi kan manifestere til at anstrenge os så meget som det er nødvendigt for at overleve den farlige begivenhed.

Stressrefleksen mobiliserer os til enten kamp eller flugt.

I den traditionelle fortolkning fra fysiologi er der en afspændingsrespons, som er en modsætning til stressrespons. Vi har defineret afspændingsresponsen, som en funktion af den parasympatiske del af det autonome nervesystem. *Parasympaticus* kommer fra *nervus vagus*.

Parasympaticus findes i alle pattedyr og ligeledes i alle firben. Det er den del af vores nervesystem, som tillader os at være immobiliserede, at hvile hvor vi er og at bruge mindst mulig energi for at overleve. *Parasympaticus*-responsen kommer fra den vagale nerve.

Men der er en stor forskel mellem pattedyr og firben. Vi kan se forskellen i den evolutionære udvikling af nervesystemer. Pattedyr har en tredelt vagal nerve. Firben har bare en to-delt vagal nerve. Vores traditionelle fysiologiske fortolkning af det autonome nervesystem beskriver den 2-delte vagale nerve, som vi har til fælles med de koldblodede dyrearter, men tager ikke funktionen af den 3. del i betragtning. Den 3. del er vores evolutionære arv, som adskiller os og løfter os et trin op over de firbenede dyrearter.

Den Polyvagale Teori og den 3. del af *nervus vagus*.



Socialt engagement

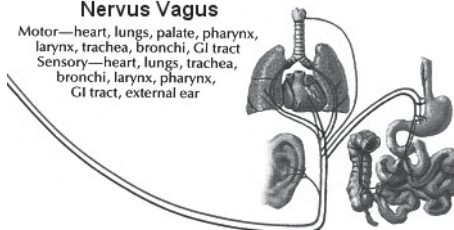
I 1996, fremlagde professor Stephen Porges den Polyvagale Teori. Han understreger, at der er flere grene af den vagale nerve. I hans teori, beskriver han funktionen af den 3. del af *nervus vagus*.

Sammen med nogle andre kranienerver, sørger den 3. del af *nervus vagus* for "immobilisering uden angst". Det giver pattedyr, inkluderende mennesker, den form for social adfærd, som adskiller os fra firbenene. Den mulighed for social engagement er "hard-wired" i vores nervesystem.

Det er vigtigt for vores overlevelse, som pattedyr (og mennesker), at vi er sammen med andre. Amning og den følelsesmæssige binding mellem mor og barn, er nødvendig for barnets fysiske overlevelse. Vi bygger bindinger til familie og allierede ved at spise sammen, snakke sammen, synge sammen, feste sammen og bare nyde at være sammen.

d. 10 kranienerve Nervus Vagus

Motor—heart, lungs, palate, pharynx, larynx, trachea, bronchi, GI tract
Sensory—heart, lungs, trachea, bronchi, larynx, pharynx, GI tract, external ear



Nervus vagus - den tiende kranienerve.

Nervus vagus er den længste af hjernenerverne og har et stort forsyningsområde. Dens navn betyder "den omstrejfende nerve". Du kan se på tegningen af kranienerver at *nervus vagus* har mange forskellige funktioner. Nerven er i tre dele.

To dele af nerven findes både i pattedyr og i firben. Disse to dele kaldes tilsammen, den dorsale (fra bagsiden) *vagus*. Den

kommer fra bagsiden af hjernestammen.

Denne tredje del er den "nye vagus," som findes i pattedyr, kaldes den ventrale (fra forsiden) vagus. Den kommer fra forsiden af hjernestammen.

Vagusnerven forlader kraniet gennem halsvenehullet, som kaldes *foramen jugulare*. Vagusnervens funktion kan forstyrres, hvis der er et fysisk pres på nerven, på grund af en drejning af den første nakkehvirvel, i forhold til hovedet. Sådant en drejning kan skabe en spænding i membranen som dækker den *foramen jugulare*.

Den ventrale del af vagusnerven afgiver bevægetråde til hovedparten af ganens, svælgets og strubehovedets muskler. Den afgiver også føletråde til slimhinderne og til et hudområde i øret. Den sender talrige tråde til brysthulen, til bronkierne, lungerne, hjertet og spiserøret. Impulser gennem den ventrale del af vagusnerven får hjertet til at slå langsommere og fremkalder blodtryksfald. (Det er vores "pacemaker").

Den ventrale del af vagusnerven spiller en central rolle i det sociale engagementsystem samt med kranienervene V, VII, IX og XI.

Den dorsale del af vagusnerven sørger for parasympatiske funktion. Funktionen af den del af *nervus vagus* har vi traditionelt defineret som "afspændingsrespons". Den virker fremmende på organer i bughulen og fremmer fordøjelsesprocesserne. Den stimulerer tarmens bevægelser, bugspytkirtelens sekretion til tarmen, mavesækkens udskillelse af saltsyre, tømning af galde fra galdeblæren, funktion af leveren, m.m.

Nervus vagus fører også tråde, der leder impulser den modsatte vej, fra organerne til de parasympatiske nervekerner i hjernestammen. Herved dannes en slags reflekser, der regulerer organernes funktioner; f.eks. formidles åndedrætsrefleks, hosterefleks og brækrefleks alle gennem *nervus vagus*.

Årsagen til problemer i disse organer skyldes ofte stress, eller forstyrret funktion af vagus nerven.

Problemer med vagus nerven kan manifestere sig som kronisk stress kronisk stimulation af "kamp eller flugt responsen."

Kronisk stress kan hindre indlæring og kan være årsagen til andre former for handicap, som f.eks. adfærdsproblemer og bevægelsesproblemer. Hos evnesvage, mærkes der ofte kronisk stress; samt en forkert stilling af hovedet i forhold til nakken, hvilket kan mistænkes for at lægge pres på vagus nerven på vejen igennem *foramen jugulare*.

Kronisk stress og depression

Kronisk stress kan have både fysiske og psykiske årsager.

Man regner med

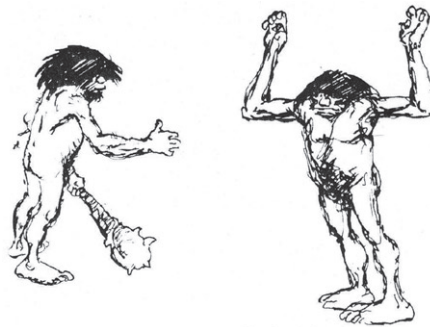
- at ca. 80 % af alle lægebesøg er relateret til en eller anden form for stress
- at ca. 50 – 60 % af voksne har kronisk stress
- at ca. 25 % af børn på 5-6 år har kronisk stress

Stress er en kamp/flugt reaktion. Stress er en overlevelsesmekanisme, som giver kroppen en mulighed for en kortvarig, intens periode med fuld mobilisering af alle fysiske ressourcer. Musklerne er spændte, pulsen og blodtrykket stiger.

Når faren er overstået, skulle stressen hurtigt forlade kroppen igen. Der er ingen grund til at presse ned på speederen når bilen holder stille ved en lysregulering.

Hvis der er tale om kronisk stress, har vi trykket ned på speederen hele tiden, uanset om der er brug for det eller ej. Kroppen og psyken reagerer på samme måde, hvis der er fare på færde, eller hvis der er fredelige tilstande. Hvis man har været stresset for længe, så kan man bliver udbrændt eller deprimeret.

Kronisk stress manifesterer sig i uhensigtsmæssig adfærd eller følelser, som aggression og angst. Folk som er aggressive betragter ikke sig selv som aggressive, men fokuserer på den idiot som er farlig og bare skal neutraliseres eller ryddes af vejen. Mennesker med angst tror ofte ikke at de har angst, men oplever at de har mange bekymringer – og med god grund.



Opgivenhed, depression - immobil af angst

Depression er immobilisering med angst. Man føler sig magtesløs. Tingene er håbløse. Livet går i stå. Livet foregår udenfor kroppen. Musklerne mister tonus og bliver totalt slappe. Pulsen falder. Blodtrykket

falder til under normalt. Appetitten er væk. Man mister glæden ved andre mennesker. Det er som om man er i en osteklokke – ligeglad med alt, selvom det kan have noget at gøre med vores overlevelse.