



DET POLYVAGALE SYSTEM

BLÅ: dorsale vagus

RØD: sympatheticus

GRØN: ventrale vagus

Den sociale vagus (parasympaticus B) forbinder ansigtet og hjertet som medvirker i tilknytningen mellem mor og barn – denne overlevelsesstrategi blev bl.a. nødvendig da pattedyrene begyndte at føde ufærdige unger – og det derfor blev afgørende vigtigt for arten at opvækst og modning skete så trygt som muligt.

Kontakt og tilknytning er afgørende.

Dyb tilknytning skaber tryghed.

Kontakt, tilknytning og tryghed bliver, over tid, til en basal tillid.

Der er direkte adgang til det autonome nervesystem gennem åndedrættet og hjertet.

*fra
Social Bæredygtighed
traumers hverdagsudtryk – genopbygning af balance
af Michael Stubberup
www.synergaia.vision*

ANS – det autonome nervesystem