

ENERGIE IN BALANS

LES 5: DE HAVENING THERAPIE



In deze les leer je over **Havening Therapy**, een psychosensorische techniek ontwikkeld door Dr. Ronald Ruden. Deze methode staat bekend als een van de meest effectieve technieken om trauma, stress en negatieve emoties te verminderen. Binnen slechts een paar minuten kan deze techniek je helpen om gevoelens van verdriet, angst of pijn te verlichten en een diepe ontspanning te ervaren.

IN DEZE LES:

- Ontdek je wat **Havening Therapy** is en hoe het werkt.
- Begrijp je hoe aanrakingen, oogbewegingen en visualisaties samenwerken om stress en trauma te verminderen.
- Voer je de **Havening Therapy Techniek** uit om stress en negatieve gevoelens te verminderen.

THEORIE: DE BASIS VAN HAVENING THERAPY

Havening Therapy is een psychosensorische techniek ontwikkeld door Dr. Ronald Ruden. Het doel van deze methode is om negatieve emoties, zoals stress, angst, verdriet en zelfs trauma, los te koppelen van de bijbehorende gedachten. Dit proces wordt mogelijk gemaakt door een combinatie van aanraking, oogbewegingen en visualisaties die samenwerken om de hersenen op een fundamenteel niveau te resetten.

DE WETENSCHAP ACHTER HAVENING

Havening Therapy maakt gebruik van een diepgaande kennis van hoe de hersenen en het zenuwstelsel werken. Het richt zich op de manier waarop herinneringen en emoties worden opgeslagen en verwerkt:

1. **Emotionele herinneringen:** Negatieve emoties zijn vaak gekoppeld aan specifieke herinneringen in je brein. Deze koppeling zorgt ervoor dat je telkens opnieuw dezelfde stressvolle reactie ervaart wanneer je aan deze herinnering denkt.
2. **Delta-hersengolven:** De ritmische aanrakingen en oogbewegingen die in Havening worden gebruikt, genereren grote hoeveelheden delta-hersengolven. Deze golven bevorderen diepe ontspanning, verminderen stress en helpen om negatieve emoties te "ontkoppelen" van de herinnering.
3. **Hersenchemie resetten:** Wanneer je de technieken toepast, verander je letterlijk de chemische reactie in je hersenen. Stresshormonen zoals cortisol nemen af, terwijl kalmerende stoffen zoals serotonine en oxytocine worden verhoogd.

De kracht van aanraking, oogbewegingen en visualisatie samen in één techniek.

- **Aanraking:** Het herhalend strijken over de bovenarmen en het wrijven van de handpalmen activeren natuurlijke neurologische patronen in je lichaam. Deze patronen zijn vergelijkbaar met het instinctieve comfort dat een moeder biedt aan haar kind, en zijn hard-wired in elk mens.
- **Oogbewegingen:** Laterale oogbewegingen activeren verschillende delen van je hersenen en helpen om de opgeslagen herinneringen op een nieuwe manier te verwerken. Dit proces draagt bij aan het verminderen van de emotionele lading.
- **Visualisaties:** Door jezelf een rustige en veilige plek voor te stellen, versterk je de ontspanning en geef je je brein nieuwe, positieve associaties.

Havening werkt snel omdat het direct het limbische systeem aanspreekt – het deel van je hersenen dat verantwoordelijk is voor emoties en herinneringen. Door dit systeem te kalmeren en de chemische reactie te veranderen, kun je binnen enkele minuten verlichting ervaren van stress en negatieve emoties. Wat vroeger overweldigend voelde, heeft nu niet langer dezelfde impact.

Havening Therapy kent een aantal unieke aspecten:

- **Hard-wired comfort:** De patronen van aanraking zijn gebaseerd op een instinctieve, menselijke behoefte aan veiligheid en geruststelling.
- **Toegankelijk en praktisch:** De techniek is eenvoudig te leren en overal toepasbaar, zonder dat je externe hulpmiddelen nodig hebt.
- **Duurzame resultaten:** Door herhaling kun je blijvend de koppeling tussen gedachten en negatieve emoties ontkoppelen.

WANNEER GEBRUIK JE HAVENING THERAPY?

Havening is effectief in een breed scala aan situaties:

- Bij acute stress, zoals vlak voor een belangrijke presentatie of tijdens een drukke werkdag.
- Om langdurige emotionele reacties op negatieve herinneringen of trauma's te verminderen.
- Als onderdeel van je dagelijkse routine om rust en ontspanning te bevorderen.

WETENSCHAPPELIJKE ONDERSTEUNING

Onderzoek naar Havening Therapy heeft aangetoond dat het een meetbaar effect heeft op de hersenactiviteit en hormoonspiegels. Het verlaagt stresshormonen zoals cortisol, verhoogt ontspannende neurotransmitters en stimuleert het Parasympathisch Zenuwstelsel, wat zorgt voor rust en herstel.

OEFENINGEN EN OPDRACHTEN

OEFENING: HAVENING THERAPIE TECHNIEK

Deze oefening helpt je om spanning los te laten en je lichaam in een natuurlijke herstelmodus te brengen.

Hoe werkt het?

1. **Identificeer een stressvolle gedachte of emotie**

Denk aan iets dat je gestrest, ongelukkig of overweldigd maakt. Beoordeel de intensiteit van dit gevoel op een schaal van 1-10 (waarbij 1 laag en 10 hoog is).

2. Bereid je voor

- Kruis je armen en plaats je rechterhand op je linker schouder en je linkerhand op je rechter schouder.
- Sluit je ogen en maak je geest leeg of denk aan iets fijns.

3. Voer de aanrakingen en visualisaties uit

1. Strijk met je handen van je schouders naar je ellebogen en weer terug. Herhaal dit ritmisch.
2. Blijf de aanrakingen uitvoeren. Stel je voor dat je over een prachtig strand loopt. Maak de visualisatie levendig. Zie hoe je de stappen zet in het zand. Tel hardop van 1 tot 20 met elke stap die je zet.
3. Open je ogen en beweeg ze langzaam naar rechts en dan naar links. Herhaal dit 8 keer terwijl je blijft strijken.
4. Stel je nu voor dat je door een prachtige tuin loopt en tel opnieuw van 1 tot 20 met elke stap.
5. Open opnieuw je ogen en beweeg ze weer van links naar rechts, 8 keer.
6. Sluit je ogen en stel je voor dat je een trap afloopt, waarbij je opnieuw van 1 tot 20 telt terwijl je strijkt.
7. Open opnieuw je ogen en beweeg ze weer van links naar rechts, 8 keer.
8. Wrijf zachtjes in je handpalmen en laat alle spanning los.

4. Controleer je gevoel

Open je ogen en beoordeel opnieuw de intensiteit van je gevoel op een schaal van 1-10. Als het gevoel niet voldoende is afgenomen, herhaal je de sequentie totdat je verbetering merkt.

Waarom werkt het?

- **Delta-hersengolven:** Deze golven bevorderen diepe ontspanning en kalmeren je zenuwstelsel.
- **Aanraking activeert het kalmeringssysteem:** De specifieke aanrakingen activeren natuurlijke neurologische patronen die ontspanning bevorderen.
- **Hersenchemie resetten:** Door de combinatie van aanraking, oogbewegingen en visualisaties verander je de chemische reactie van je hersenen op stressvolle gedachten.
- **Mentale herbedrading:** Door herhaling kun je de negatieve emotionele koppeling met een specifieke gedachte of ervaring volledig losmaken.





OPDRACHT: OEFEN MET HAVENING

1. Kies een situatie of gedachte die stress oproept en beoordeel de intensiteit op een schaal van 1-10.
2. Voer de volledige **Havening Therapy Techniek** uit zoals hierboven beschreven.
3. Beoordeel na afloop opnieuw je gevoel en noteer hoeveel de intensiteit is afgenomen.
4. Schrijf je ervaring op: Wat voelde je tijdens de oefening? Hoeveel ontspanning ervaarde je na afloop?

SAMENVATTING VAN DEZE LES

- **Havening Therapy** is een krachtige psychosensorische techniek die je helpt om gedachten los te koppelen van negatieve gevoelens.
- Door het gebruik van aanrakingen, oogbewegingen en visualisaties activeer je diepe ontspanning en verander je de chemische reactie van je brein op stress.
- De techniek genereert grote hoeveelheden delta-hersengolven, die een kalmerend effect hebben op lichaam en geest.
- Regelmatige toepassing van Havening Therapy kan je helpen om stress, angst en negatieve emoties blijvend te verminderen.

Praktijkadvies:

Probeer deze techniek meerdere keren per week te oefenen om de voordelen volledig te ervaren.