

# Den polyvagale teori og METAsundhed

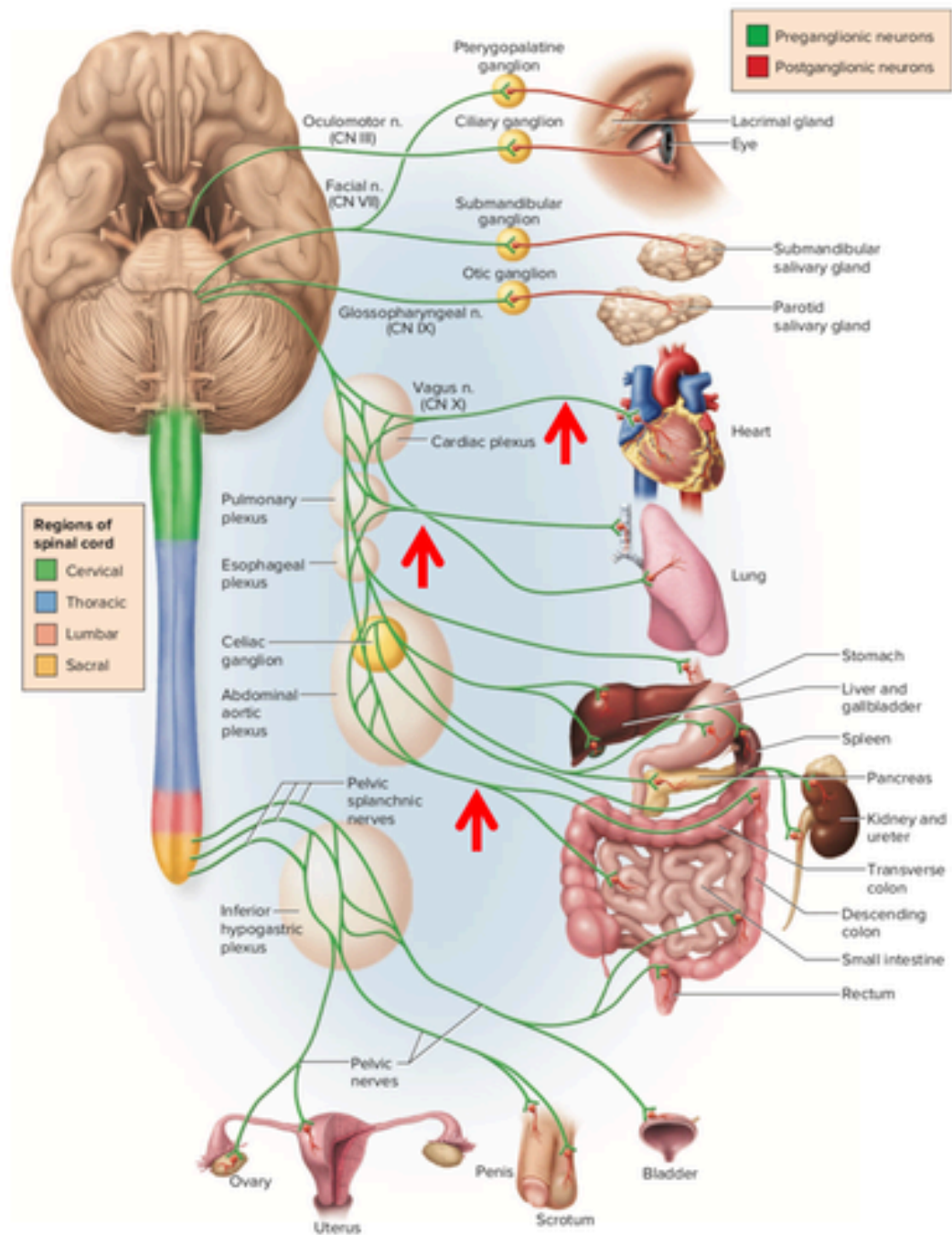
Lars Mygind

# Den polyvagale teori

- Stephen W. Porges PhD
  - 1994 – forskning siden 1992
- Vores model er fra 1980
- Vores nervesystem er socialt
- Vi lærer bedst når vi er rolige fredfyldte og lette
- Økomeditation – Lars Mygind

# 80/20 reglen

- ca 80% er *afferente* (afferente: signalerne går fra kroppen og op til hjernen)
- ca 20% er *efferente* (efferente: signalerne går fra hjernen og ud til kroppen)



↑ Pilene viser vagusnervens tre dele

- Centralnervesystemet (hjernen og rygmarven)
- Det perifere nervesystem (hele resten af nervesystemet som udgør et net af nerver i hele kroppen). Det perifere nervesystem kan inddeles i :
  - Det somatiske nervesystem (som er det, du aktivt sanser, fx huden oplevelser og viljestyrede bevægelser, nerver til muskler)
  - Det autonome nervesystem (som er den del, der styrer basale kropsfunktioner, organer osv., og som du ikke umiddelbart kan styre med viljens kraft).

# Læs artiklen af Lars

- <https://mygind.dk/artikler/>
  - Klik på [Om rollen dit autonome nervesystem spiller i stress, udbændthed og depression.](#)