Kees Peters

mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie

kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Hoe ons lichaam verschillend reageert op signalen in onze omgeving

Hoogvensestraat 89 5017CB Tilburg 0649670843

Academie voor Open Bewustzijn
Opleidingen Mindful Coach en Mindful Management

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

introductie
Kees Peters 1946

. nieuwsgierig en verwonderend
. van ont-dekker, via een lange weg
van toe-dekker, terug naar

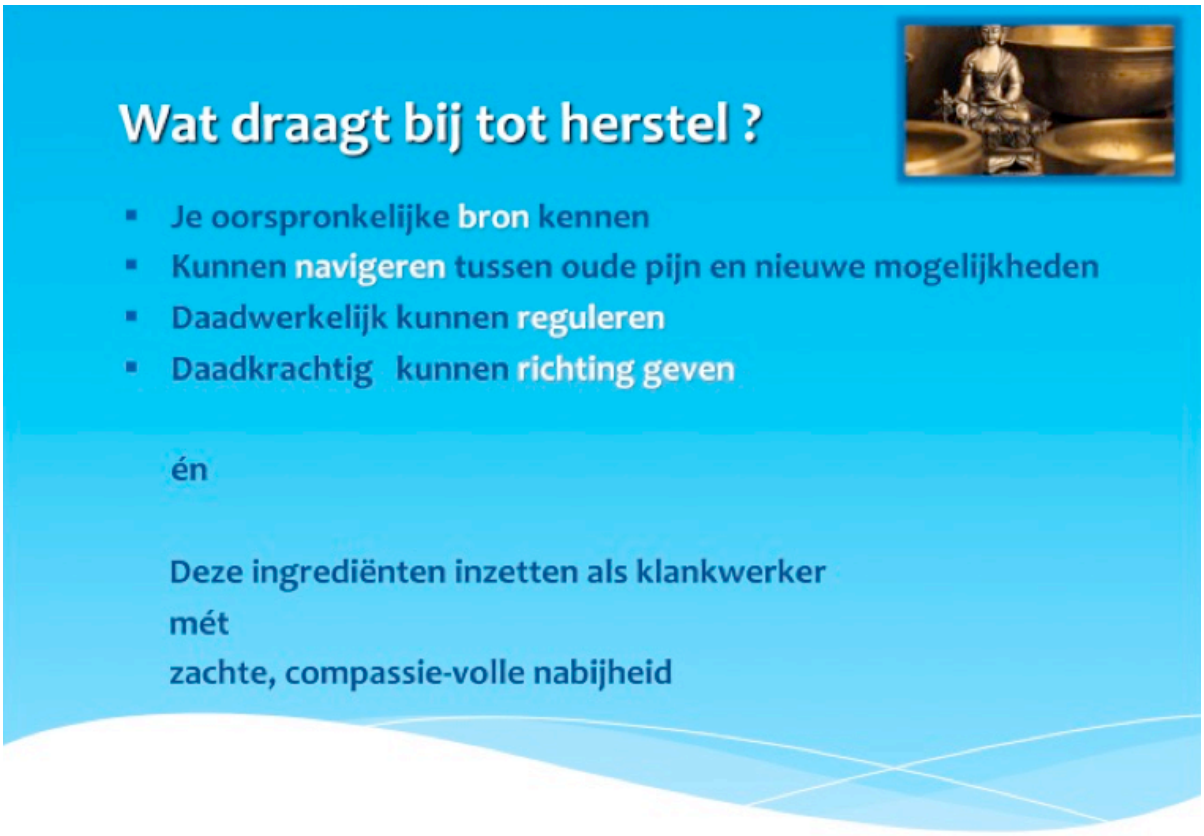
ont-dekker

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Hier omschrijf ik de ontwikkeling van een gewoonte, welke in het lichaam is opgebouwd vanuit de geest: **impliciete geheugen**

Oefening:
Klankwerkers vragen: hebben jullie herkenning van ‘n herhaling of gewoonte-vorming ???

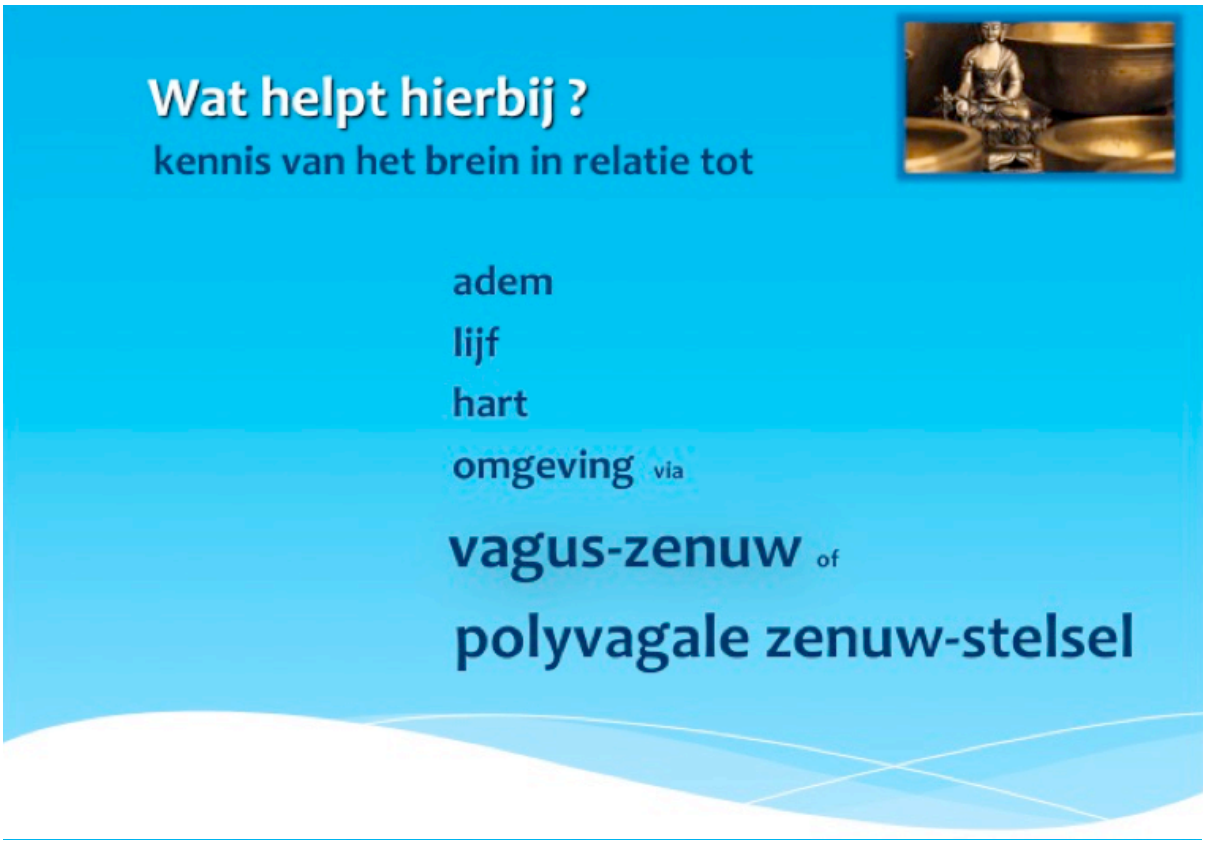
Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl



Hier zie je dat lichaam én geest kunnen herstellen van een patroon, van pijn, van trauma. Ook juist door deze “ingrediënten” **kansen** geeft voor prachtige leer-momenten en **kennis van het leven**.

Dit onderwerp komt terug op pagina 18

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl



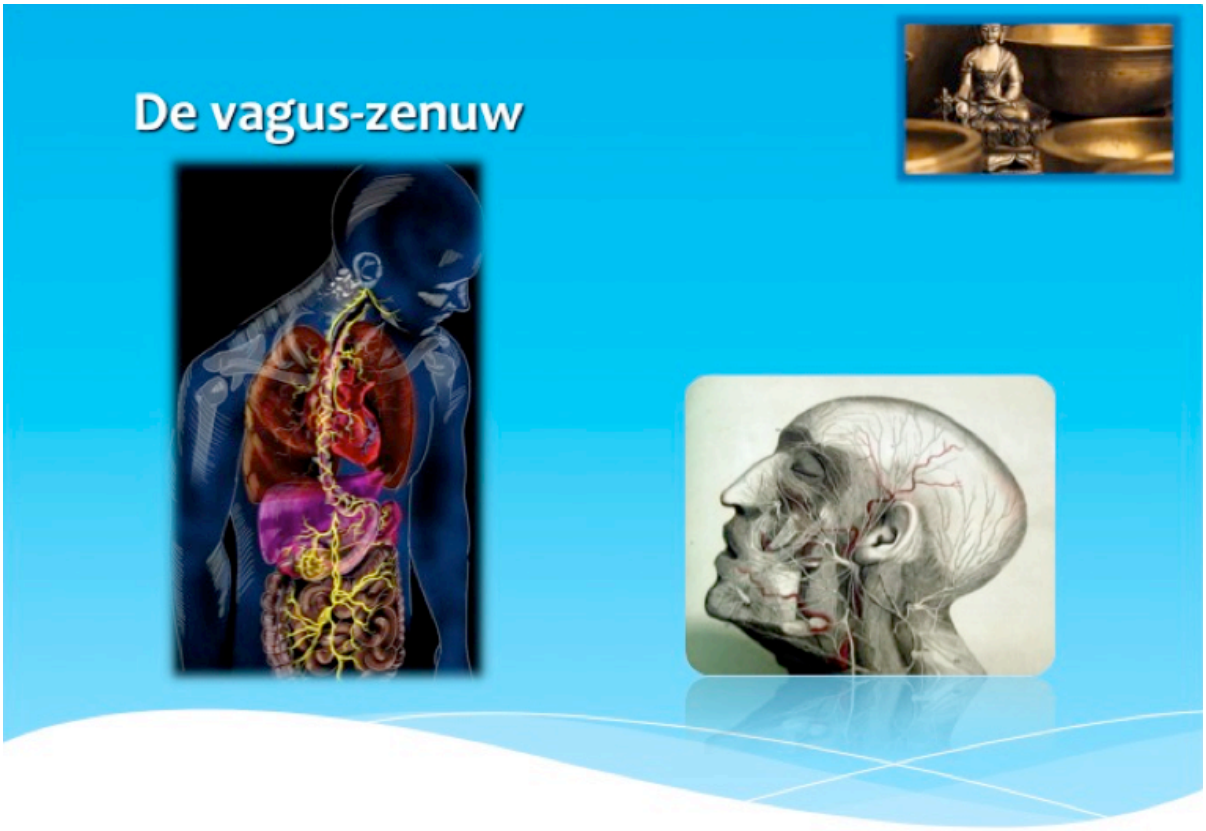
Oefening:
aandacht voor omgeving…..naar jezelf……lijf……adem…..kaken……..horen……..ogen……..
aarde en…… ruimte……..centrum…….ogen weer open.

Hoe is dit ?

Is er iets veranderd ?

"**bemiddelaar**" voor deze verandering is de **vagus-zenuw**.

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl



De vagus-zenuw is deel van het **Polyvagale Systeem**.

Anders dan vroeger (einde vorige eeuw) weet men nu dat het brein informatie ontvangt uit het lichaam en dat het brein hiernaar luistert én handelt !

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Het Polyvagale Systeem bestaat uit 3 delen:

1. **Ventrale vagale deel:**
   Evolutionair het laatst ontwikkeld en omvat:
   sociale communicatie,
   effect van prikkels kunnen hanteren en verminderen,
   zelf-verzachting en kalmering,
   rustiger hartslag,
   remt het actieve reactionaire patroon (vechten/vluchten),
   reduceert ontsteking.
   Speelt bij face-to-face contact en
   bepaalt afstemming, verbinding, sociale aanvaarding.

2. **Sympathische deel:**
   Adrenalineproductie : mobilisatie
   actieve vermijding door vechten of vluchten

3. **Dorsale vagale deel:**
   immobilisatie
   schijndood, passieve vermijding,
   vegetatieve contact-loosheid, uit contact gaan.
   De psycho-biologische werking van dissociatie.

Agressie kan hier ook genoemd worden.
Ook in nauwelijks contact kan boosheid zitten of **passieve agressie**

Oefening: plotse verrassing…….hoe reageer jij ?

- boos
- angst
- verdriet
- weg willen
- niks ervan vinden

Kunnen navigeren én richting geven, dus, bewustzijn geeft mogelijkheden om met de **sympathicus** te komen tot **speelsheid** en met de **parasympathiscus** tot **intimiteit**.

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Klank en Brein

Deze 3 neurale circuits:

1. ventraal — social engagement
2. sympathisch — terug meppen of weg lopen
3. dorsaal — afwezig, dissociatie

volgen elkaar op bij een plotselinge nieuwe actie,

Allereerst is het sociale interactieve systeem actief (1),
ons interpersoonlijke aftasten van sociale betrokkenheid: kan ik je vertrouwen ? (veilig)
kan ik je niet vertrouwen ? (onveilig)

Dit sociale zenuw systeem (1. ventrale vagus) komt alleen voor bij zoogdieren en ontwikkelt zich positie wanneer de band tussen moeder en pasgeboren kind goed is, veilig.
Het is de belangrijkste zenuw van ons parasympathische zenuwstelsel.
Dit stelsel heeft invloed op en wordt beïnvloed door:

gezicht-spieren (mimiek)
midden-oor beentjes
longen (ademhaling) en hart (hartslag)

Veilig en vertrouwen geven mogelijkheden tot speelsheid en intimiteit:
. blij
. mild
. vertrouwen

De hierboven omschreven veilige band tussen moeder en kind kun je ook vinden tussen klank-geven en klank-ontvanger.

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Klank en Brein

1e actie vanuit ventrale vagus:

social engagement
- kan ik je vertrouwen ? (veilig)
- kan ik je niet vertrouwen ? (onveilig)

2e actie: sympathisch
terug meppen of weg lopen

3e actie vanuit dorsale vagus:

afwezig, dissociatie
flauw vallen, schijndood simuleren

1e actie- hier heb je nog wat te zeggen, te handelen vanuit bewuste aandacht en inzicht.
Mindfulness traint hier.
Als klankgever kun je regie voeren in de manier waarop je klanken speelt, aanreikt in de ruimte aan de klank-ontvangers, dus…..veiligheid bieden.

2e actie- **reactiviteit vanuit gewoonte**: meppen of verdwijnen.
Verdwijnen kan hier nog met aandacht zijn én met passieve, slimme agressie (bijv. **plagen**)
Hiertoe hoort ook het weg-vluchten in spiritualiteit.
Maar…….hiervan bewust gebruikmaken kan, bv in **spel**.

3e actie- **reactiviteit vanuit gewoonte:** werkelijk verdwijnen, uit contact.
Maar…….hiervan bewust gebruikmaken kan, bv in **intimiteit**.

De acties 2 en 3 kunnen zich voordoen als de onverwachte reacties zoals bij dementerenden, maar ook in de sauna.

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Klank en Brein

Dit evolutioniar nieuwste deel van ons zenuwstelsel,
ons ventrale vagale system omvat sociale communicatie en interpersoonlijke betrokkenheid

Het is dé radar, of gevoelige aftasting voor

wél contact / géén contact
veilig / onveilig

Energetisch en psychologisch begint hier de mogelijkheid tot:

verwijderen van obstakels welke verbinding hinderen
ontstaan van remming en opslag in het lichaam

Mindfulness: waar zet ik m'n reactiviteit om in **aandachtig handelen**,
in **vaardig bewustzijn**
en vanuit **compassie** ?!

Hier liggen de mogelijkheden voor **heling middels 't werken met klanken**

Hier kan ook het zelfhelende vermogen worden ont-dekt en ont-wikkeld.

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Klank en Brein

Hier neemt een klankwerker een belangrijke positie in:

is de ruimte goed ingericht?
wordt de klank-ontvanger in open contact ontvangen?
worden de instrumenten goed geïntroduceerd?
worden de klank-ontvangers veilig benaderd?

Belangrijk uitgangspunt is hier de vraag van degene die klanken geeft:

"Hoe ben ik aanwezig?" . hoor en zie ik mijzelf, of

heb ik 't nodig om gehoord en gezien te worden ?

In feite: kun jij als klank-gever navigeren vanuit jouw innerlijke bron ?

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Klank en Brein

Zou dit niet gebeuren dan kan een klank-ontvanger uit contact gaan en/of zich niet-veilig voelen.
En…… mensen die gewend zijn zich onveilig te voelen en die gewoon zijn zich uit het contact te terug te trekken hebben zich in hun leven een schijn-veiligheid aangeleerd:

Aan hun is vaak niet te zien dat ze uit contact zijn

Hoe kun je herkennen of ze écht contact maken of geen contact?

Bewegen hun ogen, óf hebben ze 'n strakke mimiek?
Is hun houding en beweging soepel en vrij?
Klinkt hun stem vlak?
Is hun ademhaling oppervlakkig, kort en niet diep?
Gaan ze in een verhaal, zonder contact met zichzelf?

Hier speelt de **ventrale vagus,** het **sociale engagement** een rol **: zichtbaar** en **hoorbaar** aan gezichts-aktiviteiten:

hoofd-bewegingen
keel-klanken
mimiek
uitstraling
ademhaling

Dit is 't makkelijkst te zien bij een 1:1 kontakt.
Maar ook in groepen waar je een klank-beleving geeft.
Het zijn dan niet alleen de zieken, of de aanwezigen die zorg krijgen.
Let ook op de houding, de reacties van de dagelijkse zorg-verleners. Hoe reageren zij ?
Zorgvereleners kunnen een veilige houding innemen naar de cliënt/patiënt, maar…..
is dit vanuit een ego-belang, óf vanuit een compassie-vol hart ?
De dagelijkse houding van de zorg-verlener heeft een direct effect op de cliënt/patiënt.

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Klank en Brein

Hiervoor noemde ik dat bij aanvang van contact
klankwerker en klank-ontvanger er twee mogelijkheden zijn:

energetisch en psychologisch:

1. verwijderen van obstakels die verbinding hinderen
2. ontstaan van remming en opslag daarvan in het lichaam

Dit laatste kan worden : **TRAUMA** !

Trauma onderscheidt zich in:
- ontwikkelings-trauma
- momentaan, éénmalig trauma

Neem alsjeblieft **trauma** niet té ernstig.
Hoewel trauma altijd ernstige uitingen of innerlijke belevingen (gewoonte- patronen) heeft.
Werken aan trauma, trauma onderkennen, geeft ook kansen .

Het effect van trauma kan innerlijk worden beschermd door de ontwikkeling van
een innerlijke bewaker, oftewel de kritikus.

Oefening: Als ik zeg **kansen** wanneer je trauma aanraakt, mag ik dit zeggen ?
Herken jij dit ?
Wil iemand hierover iets delen vanuit eigen ervaring en/of inzicht ?

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Klank en Brein

Trauma

Schrik niet,

maar wél goed om te weten dat bij een klank-ontspanning
een trauma kan worden aangeraakt !
Juist met de warme zachte en veilige klanken van een klankschaal.
Te vergelijken met een wiegje en de nabijheid van een warme, zachte moederborst.

Het jong-geboren kind in jou wéét de betekenis van de kosmische klanken en zoekt naar verbinding met de aardse verhoudingen.

Hierin speelt het het vagus-systeem een belangrijke rol omdat dit de buik, via het hart, mét het brein verbindt.
Hiermee tast het jonge kind zich een weg in de nieuwe wereld.
Is hiervoor aandacht vanuit de klankwerker, dan hoeft een schrik-reactie zich niet op te slaan in het lijf en zich te vertalen naar een gewoonte (impliciete geheugen).
De klanken kunnen verbinding geven naar veiligheid, naar geborgenheid.

Je zit hier dus op een punt waar óf een trauma kan worden gevoed (of…..erger nog….ontstaan), óf een trauma zich kan herstellen.
De werking van het “impliciete geheugen” wordt minder, evenals de effecten van de innerlijke bewaker, de kritikus.

Na verloop van tijd vormen zich in de hersenen nieuwe neurologische banen.
Dit proces heet de neuro-plasticiteit van ’t brein.
Effecten kunnen zijn dat het lijf anders gaat voelen, ander kan gaan bewegen.
Je zintuigelijke waarnemingen veranderen. Je communicatie wordt anders.

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Hoe werken de hersenen bij gezonde mensen ? **V V V**
Verbonden zijn deze drie gelaagdheden door een "**ladder**".
Mankement in de verbinding zie je als verdwenen treden in de ladder.

Oefening: kun jij verschil voelen in de stappen van veilig……
naar voldoening……
naar verbinding ?

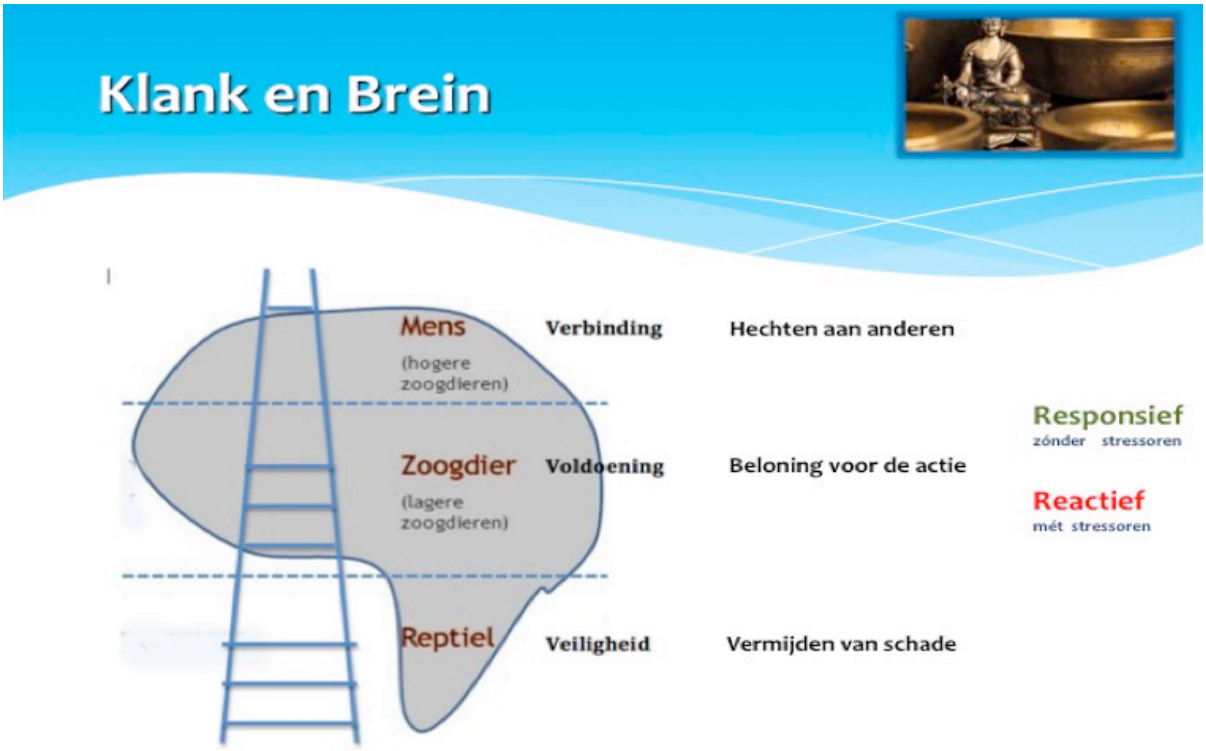
kun je je ook voorstellen de weg andersom?
van verbinding…..
naar voldoening……
naar veilig ?

Als jij dit kent, wanneer zet jij dit dan in ?

Mijn antwoord: wanneer je **klank-ontspanning** geeft !

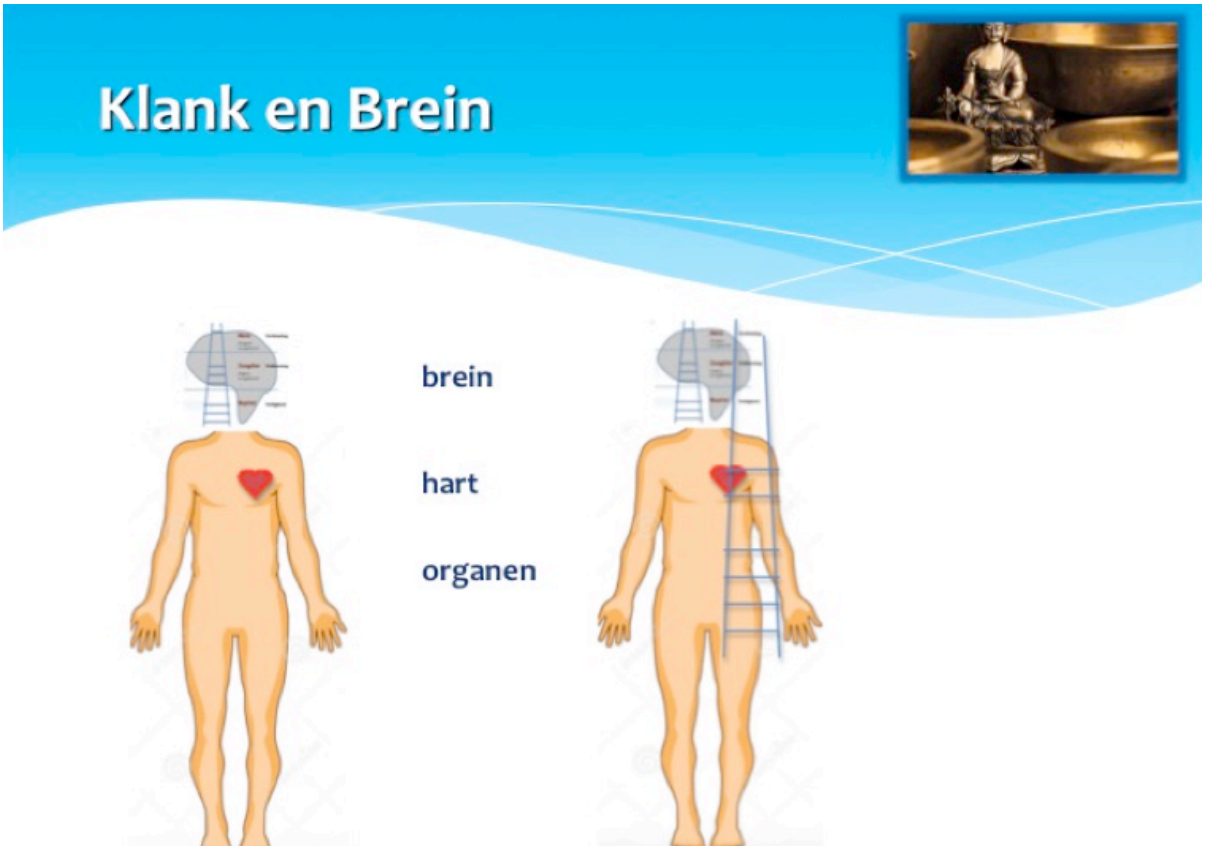
In het Zoogdieren-deel zit een "poort": de **Amygdala**

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl



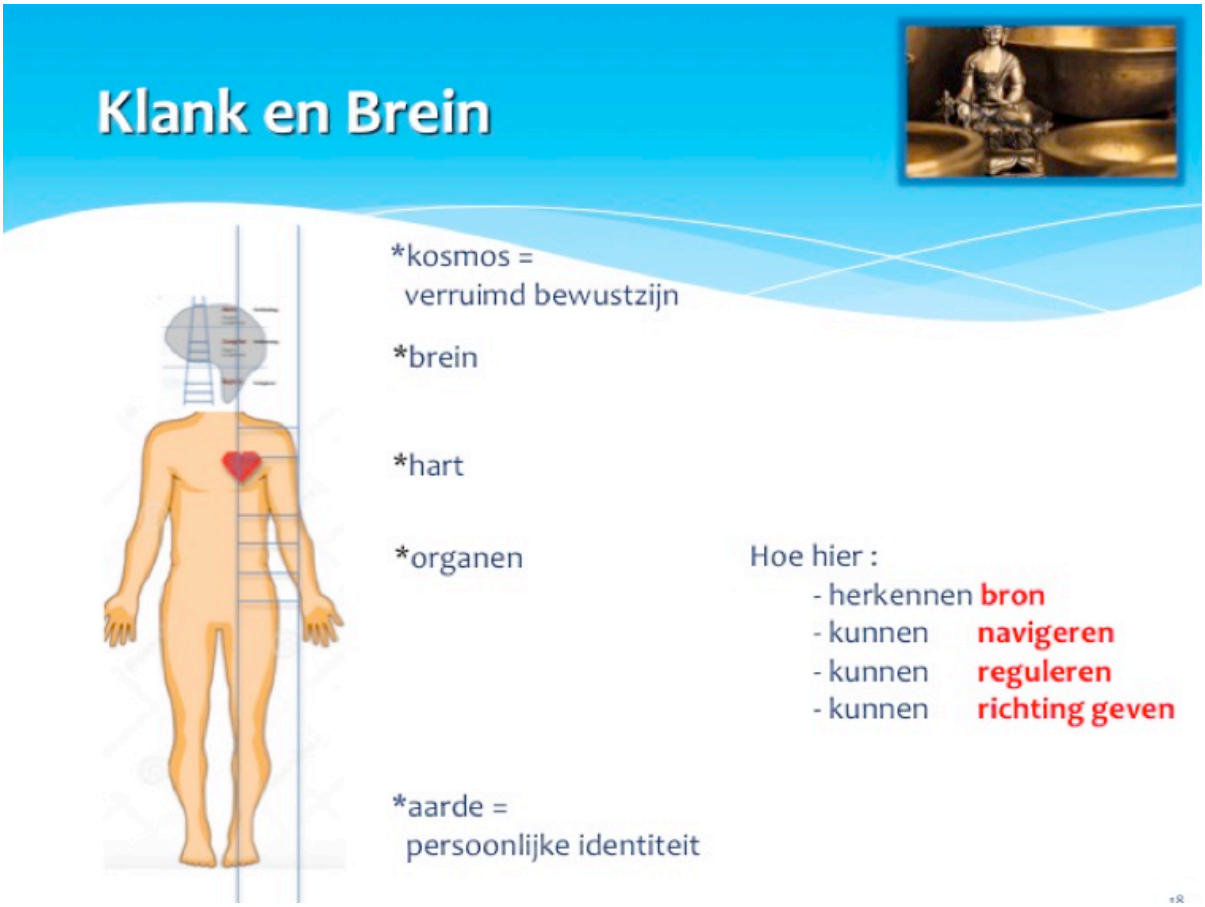
Elk besturings-systeem binnen dit 3-gelaagde brein heeft eigen vaardigheden.
En elk systeem kan de andere systemen gebruiken voor eigen doeleinden. Bijvoorbeeld:
Je doet inkopen in de supermarkt en je maakt grapjes met een peuter bij een winkelwagentje (hechting, verbinding), tegelijkertijd neem je je boodschap uit 't schap (benaderen, belonen) en je mijdt het gangpad met koekjes (vermijding) .
Meer info in boek "Geheugen voor geluk" van Rick Hanson (Tabel 1 pagina 52)

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl



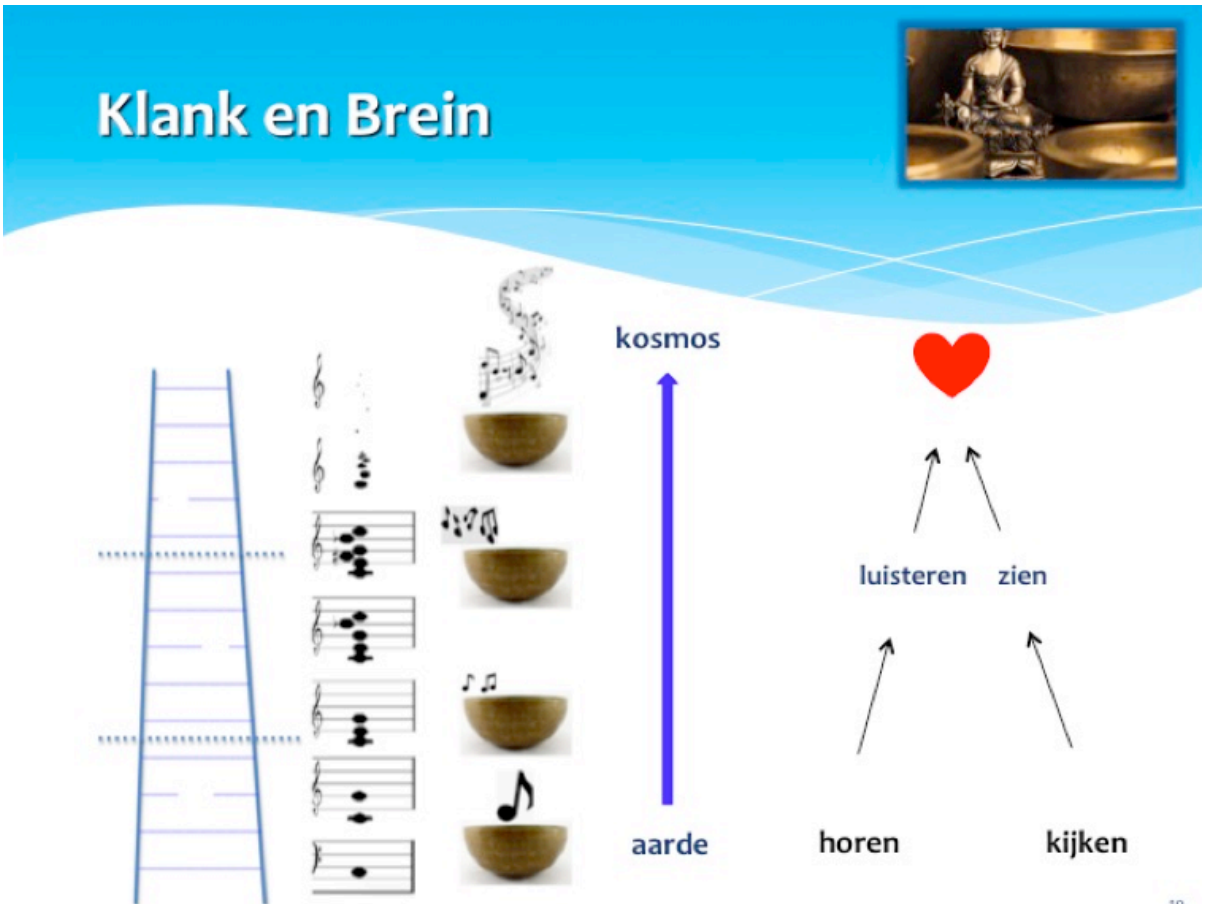
Die ladder kan zich ruimte opstellen tussen brein en lijf.

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl



Die ladder kan nóg ruimer "uitschuiven" en jou verbinden met hemel en aarde.
Bron – navigeren – reguleren – richting geven kwamen al in beeld op pagina 4

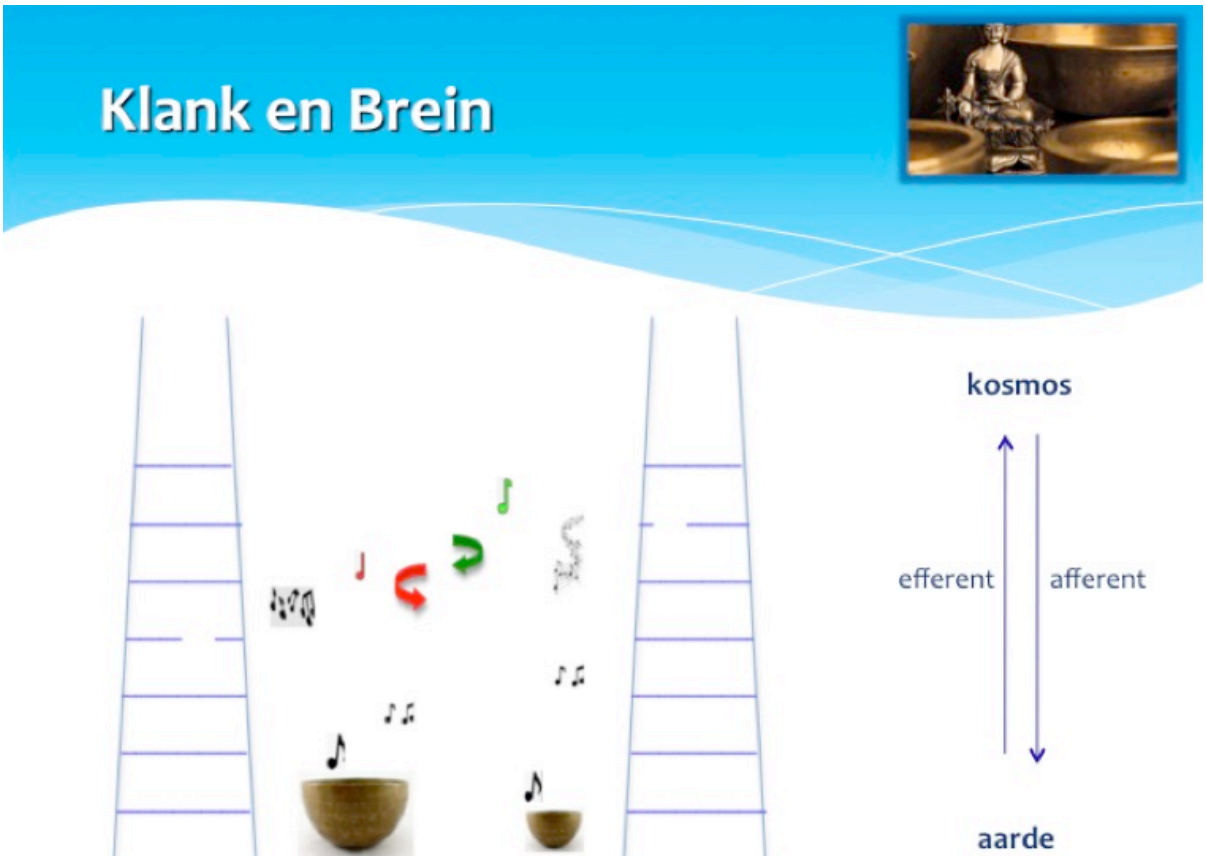
Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl



Zichtbaar de “ladder” tussen de verschillende gelaagdheden: aarde naar kosmos, hogere oktaven méér boventonen, waarnemen wordt subtieler.

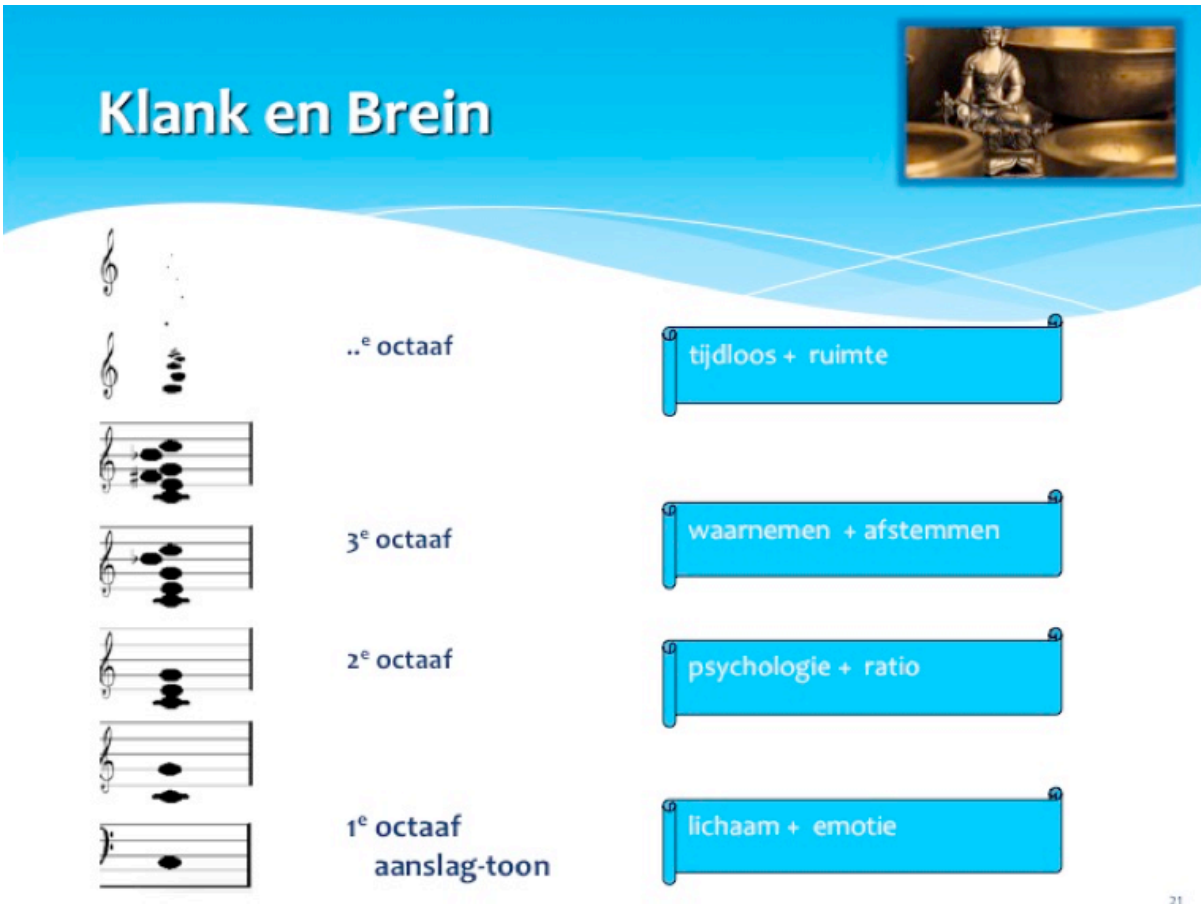
Oefening: noem nog meer subtiele veranderingen van waarnemen.
Oefening: wat is de waarde, betekenis van deze verfijning ?
Oefening: ken jij situaties waarin je op de persoonlijke, lage oktaaf-laag, niet communiceert en wél op de subtielere laag ?

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl



Een beginnende klankwerker let op de **“aanslag”-toon** van de klankschaal.
Neemt waar en handelt daarnaar vanuit vorm en aarde-nabijheid.
Een gevorderde klankwerker let op de beweging van de boventonen in de **ruimte**.
Neemt waar dat er in de lichtere, subtielere oktaven enkele boventonen van meerdere klankschalen met elkaar in **interactie** komen.
Vervolg volgende pagina 21

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

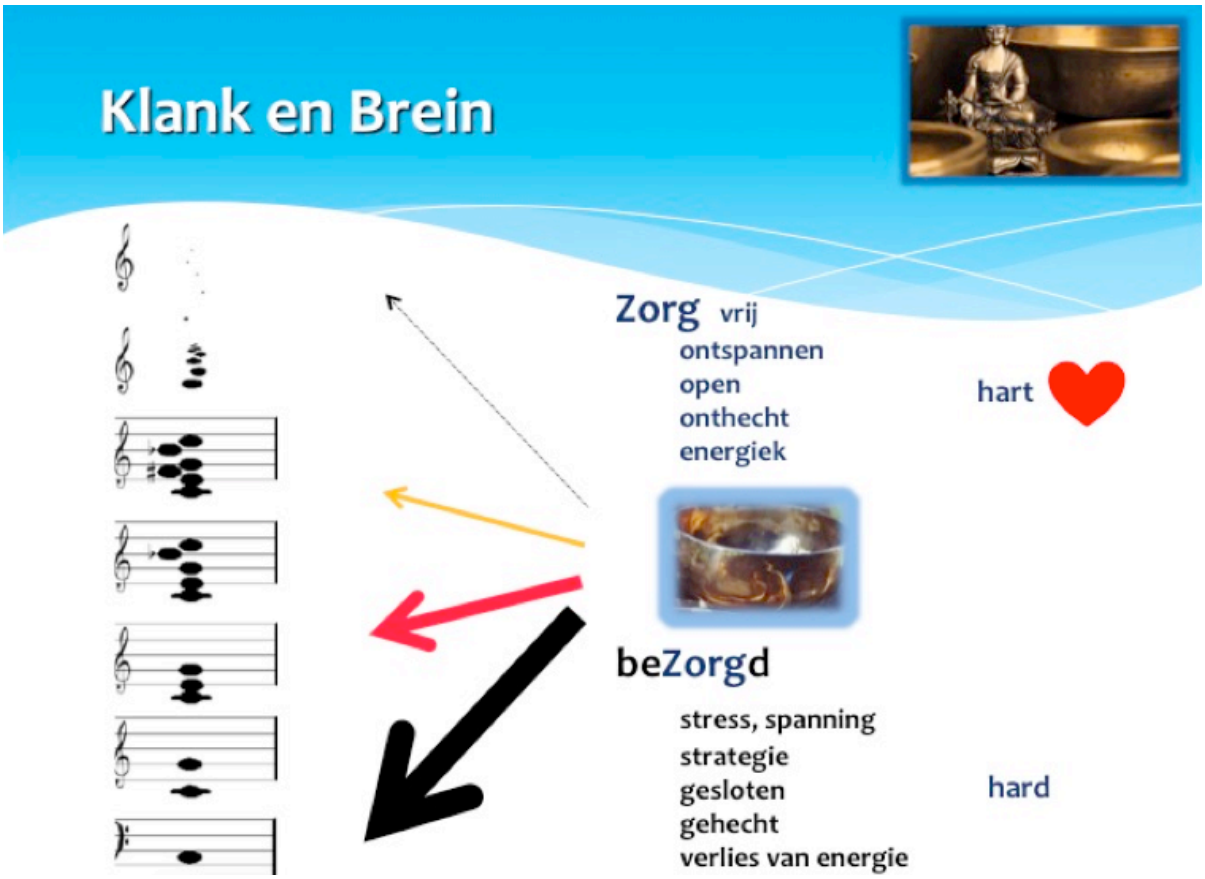


De aanslag-toon is het laagste oktaaf en het dichtst bij de aarde-beleving: **lijf en emotie**.
We zien hoger op de “ladder” dat de energie fijner, subtieler wordt.
Evaringen van tijdloos, ruimte-loos (in feite totale open ruimte) en gedachten-loos.

Iemand die **gedissocieerd** is kan zich ook in deze ruimte bevinden.

Blijf **waakzaam** zijn als klankwerker !

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl



Deze kennis toepassen in je werk-omgeving:

Hoe fijner , subtieler en opener je werkt hoe vrijer je bent om **zorgeloos te zorgen vanuit je hart**.

En niet **beZorgd te werken vanuit een harde gewoonte**

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Klank en Brein

Wat is nu de relatie tussen brein
hart
organen
zintuigen
omgeving
klanken ?

Wanneer jij de verbinding kent tussen kosmos en aarde, is jouw zijn een Zijn:
bron
open waarnemen
vrij bewegen met klanken
doel-gericht klanken geven

De vagus-zenuw is hier verbinder, een flexibele "ladder" welke zorgt voor
coherentie, omgeving – hart – adem – lijf
heling van trauma
kunnen loslaten
compassie naar de wereld

Oefening over de **relatie**: kun jij deze gebieden verbinden met **veiligheid – voldoening – verbinding** ?

Oefening over de **verbinding**: herken jij dit ?

De "flex-ladder":

Oefening: snap jij dat dit zo werkt ?
Oefening: Hoe neem jij dit mee naar huis ?

Hoe draag jij dit over in je klankwerk ?

Kees Peters
mindful coach
co-founder Soundfulness®
docent Academie
kees@openbewustzijn.nl
www.keespeters.nl

Klank en Brein

Mijn hartelijke dank voor jullie aangename luisteren en voelen

Veel literatuur kun je vinden op : www.keespeters.nl

En…..heb je vragen:

Mail me : kees@openbewustzijn.nl

Academie voor Open Bewustzijn opleiding tot mindful coach