

‘Het lichaam is wijs. Dit boek toont je deze wijsheid en geeft ook veel tools om die wijsheid in praktijk te brengen. Mocht je nog twijfelen over het belang van de nervus vagus, dan neemt dit boek alle twijfel weg. Deze praktijkgids is niet alleen voor begeleiders. Het is een gids voor eenieder die gezondheid en vitaliteit belangrijk vindt. Een prachtige gids om je zelfhelende vermogen aan te spreken.’

Bouke de Boer, samen met Dorien Groot, oprichter van NTI NLP te Limmen

‘In deze praktijkgids slaagt Wilbert Molenaar erin om complexe theorie op een heldere en toegankelijke manier uit te leggen. Het boek is rijk aan achtergronden, wetenschappelijk onderzoek en spirituele inzichten. Al die verschillende bronnen worden zorgvuldig met elkaar verbonden, waardoor het een goed onderbouwd, precies en tegelijk warm handboek is geworden.

Wilbert beschrijft de verschillende breinen en de lichamelijke wijsheid op een manier die het direct toepasbaar maakt. Het wordt echt een tool voor coaching en therapie. En eigenlijk zijn dit inzichten die in al onze contacten en relaties onmisbaar zijn.

Voor coaches en begeleiders is dit natuurlijk extra belangrijk. Wil je de ander op een liefdevolle manier begeleiden, dan begint dat bij jezelf. Of zoals ik zelf vaak zeg: *mensen die met mensen werken, moeten aan zichzelf werken*. Wilbert Molenaar reikt daarvoor mooie, helpende inzichten en passende, warme en inspirerende oefeningen aan. Oefeningen die je eerst op jezelf kunt toepassen en die je vervolgens kunt inzetten in je begeleiding. Voor mij is dit een boek dat uitnodigt tot vertragen, verdiepen en belichamen. Precies dat wat in begeleiding vaak het verschil maakt.’

Hilde Jans, psycholoog

Nervus vagus regulatie

PRAKTIJKGIDS 'LOVE BUNDLE'

Voor coaches, therapeuten en begeleiders

WILBERT MOLENAAR

De auteur heeft met grote zorg en aandacht dit boek samengesteld om inzicht, inspiratie en praktische handvatten te bieden. Hoewel de inhoud gebaseerd is op wetenschappelijke inzichten, ervaring en zorgvuldige overweging, kan geen garantie worden gegeven op volledigheid of absolute juistheid.

De informatie in dit boek is bedoeld als ondersteuning, niet als vervanging van professionele medische of psychologische zorg. Bij klachten of vermoedens van een psychische stoornis, fysieke aandoening of andere gezondheidsproblemen wordt de lezer nadrukkelijk geadviseerd contact op te nemen met een gekwalificeerde arts, psycholoog of therapeut.

De auteur en uitgever aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik of de interpretatie van de informatie in dit boek. Iedere lezer blijft te allen tijde verantwoordelijk voor zijn of haar eigen keuzes, interpretaties en handelen.

Nervus vagus regulatie

Praktijkgids '*love bundle*' voor coaches, therapeuten en begeleiders

Wilbert Molenaar

ISBN 978 90 8560 443 3

NUR 770/808

THEMA JM

BISAC PSY000000/PSY036000

© 2026 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Voorwoord

‘Er is een stem die geen woorden gebruikt, luister.’

Rumi (1260)

We leven in een tijd waarin stress, overprikkeling en emotionele uitputting niet alleen onze cliënten raken, maar ook onszelf, als begeleiders. In coaching, therapie en leiderschap groeit het besef dat duurzame verandering niet alleen in het hoofd plaatsvindt, maar in het hele lichaam. Het lichaam *weet*. En via het autonome zenuwstelsel (AZS) spreekt het tot ons.

In deze praktijkgids neemt Wilbert Molenaar je mee in de nieuwste inzichten over het AZS, met bijzondere aandacht voor de nervus vagus, ook wel de *‘love bundle’* genoemd. Dit zwervende zenuwstelsel is letterlijk de verbindingslijn tussen hoofd, hart en buik; het verbindt deze drie centra van intelligentie met elkaar.

Een gids voor de nieuwe generatie begeleiders

Voor coaches, therapeuten, trainers en leiders die werken met mensen in verandering, is kennis van het AZS onmisbaar geworden. Thema’s als stressregulatie, trauma, hechting, vitaliteit en belichaamd leiderschap zijn niet langer randonderwerpen, maar kerncompetenties.

De trend in het veld is duidelijk: van cognitieve naar belichaamde begeleiding. Van praten over verandering naar ervaren en integreren. Van ‘denken over’ naar ‘aanwezig zijn met’.

Deze gids helpt je daarbij. Gebaseerd op recente neurowetenschappen én oude wijsheidstradities leer je werken met de taal van het lichaam. Je ontdekt hoe de *lovebundle* niet alleen je cliënten helpt bij herstel, groei en zelfregulatie, maar ook hoe deze jou ondersteunt om veerkrachtig, compassievol en gecentreerd te blijven in je werk.

Wat je leert

Je ontdekt hoe de nervus vagus de sleutel is tot:

- emotionele regulatie en stressherstel;
- gezonde relaties en hechting;
- identiteit en zelfgevoel;
- vitaliteit, creativiteit en zingeving.

Wetenschappelijke inzichten tonen keer op keer aan dat een goed gereguleerd autonoom zenuwstelsel de basis vormt voor welzijn, veerkracht, verbinding en geluk.

Inhoud

DEEL I DE REIS NAAR BEWUSTZIJN

Hoofdstuk 1	Oorsprong	14
Hoofdstuk 2	Van Descartes naar de <i>love bundle</i>	17
Hoofdstuk 3	Waarom dit boek nu?	20

DEEL II DE FUNDAMENTEN

Hoofdstuk 4	mBIT en mBraining	24
Hoofdstuk 5	Onze drie breinen of intelligenties	29
Hoofdstuk 6	Weten hoe je vanbinnen werkt?	44

DEEL III DE VIERDE INTELLIGENTIE

Hoofdstuk 7	Onze vierde intelligentie: het AZS	48
Hoofdstuk 8	Polyvagaaltheorie en de <i>love bundle</i>	64
Hoofdstuk 9	Neuroceptie en coregulatie	74

DEEL IV WERKEN MET HET AUTONOME ZENUWSTELSEL

Hoofdstuk 10	Wie bestuurt de bus?	88
Hoofdstuk 11	Autonome ruimte	99
Hoofdstuk 12	De hoogste expressie	120
Hoofdstuk 13	De wijsheid van links en rechts: lateralisatie	128
Hoofdstuk 14	De stem van je zenuwstelsel: prosodie	133
Hoofdstuk 15	Energiehuishouding en het AZS	137
Hoofdstuk 16	Wilskracht en het AZS	155
Hoofdstuk 17	Belichaamde cognitie	162
Hoofdstuk 18	Spatial mapping	179
Hoofdstuk 19	Compassie en veerkracht: de biologische kunst van zachtheid	216

DEEL V PRAKTISCHE AFSLUITING

Hoofdstuk 20	De <i>love bundle</i> in coaching, therapie en psychologie	222
Hoofdstuk 21	In onderwijs, opvoeding en bedrijven	225
Hoofdstuk 22	Wijsheid en persoonlijke evolutie	228
Hoofdstuk 23	De volgende stap	231

Nawoord	236
Over de auteur	237
Dankwoord	238
Digitale bijlage	239
1 Meesterschap	
2 Een schatkamer aan toepassingen (oefeningen voor de nervus vagus)	
3 Referenties en bronnen	

DEEL I

De reis naar bewustzijn

*‘Bewustzijn is niet iets wat je hebt,
het is iets wat je bént.’*

Rupert Spira (2012)

Oorsprong

*'Out beyond ideas of wrongdoing and rightdoing there is a field.
I'll meet you there.'*

Rumi (1260)

Van kennis naar wijsheid

Het is een vrijdagmiddag ergens in juni als ik een telefoontje krijg van Fiona, de partner van mijn vriend en mentor Grant. Ik voel onmiddellijk dat het niet goed is. De behandelingen tegen leverkanker hebben niet aangeslagen, en ze keren terug naar huis, naar LochSport in Australië. Nog diezelfde avond stap ik in de auto en rijd ik vanuit Breda Duitsland door, richting Salzburg in Oostenrijk, net over de grens.

De dagen die volgen zijn intens: gevuld met verdriet, dankbaarheid, humor en diepe gesprekken. Grant blijft, ondanks zijn afnemende kracht, gepassioneerd spreken over zijn ideeën en visie. Op de laatste dag dat ik hem zie, masseer ik zijn voeten – iets wat hem ontspanning gaf. Terwijl ik denk dat hij slaapt, vertel ik wat hij voor mij betekend heeft en hoe ik het werk zal voortzetten. Na een tijdje opent hij zijn ogen en zegt zacht: 'Je dacht dat ik sliep, hè? Niks hoor, *brothering*. Ik heb alles gehoord. Alles is goed. Ik voel dankbaarheid'. Vier dagen later overlijdt hij. Zijn woorden en geest leven voort in alles wat ik doe.

Grant zei ooit: 'Alles heeft een *blisspoint*, behalve kennis'. Pas later begreep ik wat hij bedoelde. Kennis zonder verbinding blijft dor. Wijsheid ontstaat pas als hoofd, hart en buik samenwerken.

De ontdekking van een andere manier van weten

Ik heb lang gedacht dat ik niet 'slim genoeg' was voor de wereld van boeken en theorie. Ik leerde vooral door te doen; via mijn lijf, mijn hart en mijn intuïtie. Pas toen ik mBraining ontdekte, begreep ik dat mijn manier van leren niet verkeerd was, maar natuurlijk. We beschikken over vier krachtige intelligenties; in het hoofd, het hart, de buik en het AZS. Elk van die centra heeft zijn eigen taal, wijsheid en intentie. Wanneer die drie met elkaar samenwerken, ontstaat innerlijke coherentie: een diepe staat van rust, helderheid en richting.

Wat ik sindsdien heb geleerd, vormt de kern van dit boek. Het combineert recente neuro-wetenschappen met oude wijsheidstradities en vertaalt die naar de praktijk van het leven; van leiderschap, opvoeding, coaching en ondernemen.

Waarom dit boek nú belangrijk is

We leven in een tijd waarin de druk op lichaam en geest groter is dan ooit. Stress, trauma, burn-out en overprikkeling zijn niet langer uitzonderingen, maar structurele verschijnselen. Steeds meer mensen ervaren spanning, slapeloosheid, angst, vermoeidheid en een gebrek aan zingeving. Het moderne leven vraagt veel van onze aandacht, terwijl rust, verbinding en zelfregulatie schaars zijn geworden.

Tegelijk groeit het besef dat gezondheid en vitaliteit niet alleen mentaal, maar vooral neurofysiologisch en relationeel zijn. We weten inmiddels dat ons AZS, en daarin de nervus vagus, een sleutelrol speelt in hoe we stress reguleren, contact maken, vertrouwen voelen en herstel ervaren.

Daarom is deze praktijkgids meer dan een boek over kennis; het is een gids over *leven in verbinding*.

Voor iedereen die met mensen werkt (coaches, therapeuten, opvoeders, zorgprofessionals, ondernemers en leidinggevendenden) is het cruciaal om te begrijpen hoe stressregulatie, trauma en veerkracht in het lichaam werken. Want alleen wie zichzelf kan reguleren, kan ook anderen begeleiden naar rust, richting en groei.

De inzichten in dit boek helpen je om:

- stress- en overlevingsreacties te herkennen bij jezelf en anderen;
- het AZS te begrijpen als basis van gedrag en emotie;
- balans te vinden tussen hoofd, hart, buik en AZS;
- vanuit veiligheid en verbinding te leiden, begeleiden of opvoeden;
- en bovenal: meer levenslust en authenticiteit te ervaren.

In een wereld vol snelheid, ruis en mentale overbelasting is dit boek een uitnodiging om te vertragen, te voelen en weer af te stemmen op de natuurlijke intelligentie van je lichaam.

Een uitnodiging tot belichaamd leven

Deze praktijkgids over de *love bundle* is ontstaan uit jarenlange ervaring in coaching, training en onderzoek. Maar bovenal is het een ode aan de menselijkheid in onszelf; aan het vermogen om te voelen, te helen en bewust te zijn.

Ik nodig je uit om dit boek niet alleen met je hoofd te lezen, maar ook met je hart en je buik.

Om opnieuw te ontdekken dat echte wijsheid niet alleen zit in weten, maar in zijn. Niet in de hectiek van het doen, maar in de coherentie van het leven. Want in een tijd waarin zoveel mensen de verbinding met zichzelf verliezen, is dit boek een pad terug naar rust, vitaliteit en de stille kracht van de nervus vagus.

Mijn wens is dat dat voor jou, de lezer, ook zo mag zijn.

Van Descartes naar de *love bundle*

'When you touch a human soul just be another human soul.'

Carl Jung (1946)

De oorsprong: van evolutie tot *love bundle*

De Chileense systeembiooloog en filosoof Humberto Maturana (1992) zei ooit: *'All knowing is doing'*. Weten krijgt pas betekenis wanneer het zichtbaar wordt in wat je doet; in je keuzes, je houding en je daden. Kennis die geen expressie vindt in het leven, blijft een gedachte zonder hartslag.

Van evolutie tot intelligentie

Onze reis begint ver terug in de tijd. Ongeveer vijfhonderd miljoen jaar geleden zette de evolutie de eerste stappen naar wat wij nu mens noemen. In diezelfde periode ontstond het fundament van ons AZS. Eeuwenlang bleef dit zich verfijnen. Zo'n driehonderd miljoen jaar geleden kwam er een nieuw onderdeel bij, en nog eens honderd miljoen jaar later ontwikkelde zich het jongste deel. Elk stadium voegde nieuwe mogelijkheden toe om te reageren op en in relatie te staan tot onze omgeving.

Oude culturen, van de Aboriginals in Australië tot de Native Americans, begrepen intuïtief wat de moderne wetenschap pas sinds kort opnieuw bevestigt: lichaam en geest zijn één. Werkelijke wijsheid ontstaat pas wanneer we ál onze intelligenties benutten. Deze volken leefden in nauwe samenhang met zichzelf, met elkaar en met de natuur. Rituelen, dans, ademhaling, vasten en het delen van verhalen versterkten hun gevoel van verbondenheid. Er bestond geen harde grens tussen 'ik' en 'wij'; alles was deel van een groter geheel.

De breuk tussen hoofd en lichaam

Met de opkomst van het westerse denken veranderde dat. Van de oude Grieken tot de Verlichting verschoof de aandacht naar het denken als hoogste vorm van kennis. René Descartes' uitspraak 'Ik denk, dus ik ben' markeerde een nieuwe tijd. Het hoofd werd gezien als zetel van controle en logica; het lichaam werd ondergeschikt. Met de industrialisering, de wereldoorlogen en de nadruk op productiviteit ontstond de homo economicus; de mens die leeft om te presteren. We boekten grote vooruitgang op technologisch

en medisch vlak, maar verloren onderweg iets wezenlijks: onze innerlijke balans, onze verbondenheid met natuur, gemeenschap en gevoel.

Nieuwe ontdekkingen over onze drie breinen

De wetenschap richtte zich vooral op het hoofdbrein. Dat was immers tastbaar, zichtbaar, te meten. In 1958 werd het model van het *triune brain* populair: het reptielenbrein (instinct), het limbische systeem (emotie) en de neocortex (denken). Een elegant model, maar te beperkt.

Vanaf de jaren negentig kwam een dieper begrip op gang. Nieuwe onderzoeksvelden, zoals de neurocardiologie en de neurogastro-enterologie, toonden aan dat ons hart en onze buik eveneens volwaardige intelligenties bezitten.

In 1994 ontdekte de Canadese neurocardioloog J. Armour dat het hart een eigen zenuwstelsel heeft, met geheugen, leervermogen en invloed op het brein in ons hoofd. Vier jaar later beschreef Michael Gershon in *The second brain* hoe onze darmen, met hun vijfhonderd miljoen neuronen, kunnen communiceren, leren en informatie opslaan. En in 1996 bracht Stephen Porges met zijn polyvagaaltheorie een revolutionair inzicht: ons AZS reageert niet alleen met vechten, vluchten of bevriezen, maar kent ook een sociaal systeem dat veiligheid, compassie en verbondenheid mogelijk maakt. Dit ventrale deel van de nervus vagus noemt hij de *love bundle*; het netwerk dat de biologische basis vormt van liefdevolle verbinding.

Van kennis naar wijsheid in actie

Grant Soosalu, medegrondlegger van mBraining, leerde mij dat kennis pas waarde krijgt wanneer je haar toepast. Hij noemde dat de *So what-test*: als je er in de praktijk niets mee doet, blijft het mentale acrobatiek. De echte uitdaging is dus niet wat je weet, maar wat je doet met wat je weet. Of je nu coach, opvoeder, therapeut, ondernemer of leidinggevende bent; kennis krijgt pas betekenis wanneer ze wordt belichaamd. In dit boek vind je daarom niet alleen theorie, maar ook praktische toepassingen. Want kennis zonder actie is als een kaart zonder reis: interessant, maar het brengt je nergens.

Bewustwording van hoe wij 'ons mens-zijn doen' is cruciaal voor iedereen die met mensen werkt. Wat drijft ons gedrag? Hoe nemen we beslissingen? Welke patronen sturen onze reacties? Die antwoorden liggen zelden aan de oppervlakte. Ze bevinden zich in de onbewuste onderstromen die ons leven vormgeven. En juist daarom begint elke verandering bij bewustwording: je kunt alleen transformeren wat je eerst hebt gezien en erkend.

Waarom dit boek nu?

*'We leven in een tijd die roept om vertraging, verdieping en verbinding.
Maar we worden massaal opgejaagd, versnipperd en verdoofd.
De wijsheid van het lichaam is nodig om weer thuis te komen in ons mens-zijn.'*
auteur onbekend

De tijdsgeest vraagt iets anders van ons

We leven in een tijd waarin de snelheid van verandering groter is dan ooit. Technologische vooruitgang, digitale connectiviteit en een continue stroom aan prikkels maken dat we permanent 'aan' staan. Terwijl kunstmatige intelligentie, sociale media en algoritmes ons denken versnellen, raakt de mens steeds verder verwijderd van zijn eigen binnenwereld.

De hoeveelheid informatie die we dagelijks verwerken, overstijgt wat ons zenuwstelsel evolutionair aankan. Ons lichaam, dat is ontworpen voor ritme, rust en natuurlijke afwisseling, functioneert nu in een bijna constante staat van paraatheid.

Het zenuwstelsel is overbelast. We zien het overal: vermoeidheid, slapeloosheid, angstklachten, burn-out, overprikkeling, depressie. Jongeren kampen met prestatiedruk en keuzestress, professionals met uitputting en verlies van betekenis. Veel mensen leven in hun hoofd; denkend, analyserend, oplossend, terwijl hun lichaam intussen signalen afgeeft van onrust, spanning of verharding. De disconnectie tussen hoofd, hart en lijf is een van de grote ziektes van deze tijd.

Tegelijkertijd groeit het besef dat alle echte verandering in het lichaam begint. In de psychologie, geneeskunde en coaching zien we een duidelijke verschuiving: van praten over gevoelens naar het doorvoelen ervan. Van cognitieve controle naar belichaamde aanwezigheid. Steeds meer onderzoek toont aan dat herstel, veerkracht en zingeving niet primair voortkomen uit denken, maar uit regulatie van het AZS; uit het herstellen van de natuurlijke coherentie tussen lichaam en geest.

Ook maatschappelijke thema's als trauma, burn-out, inclusie en duurzaam leiderschap raken hieraan. We kunnen ze niet oplossen met meer kennis of nog betere strategieën; ze vragen om belichaamde wijsheid, om mensen die in contact zijn met hun lichaam, emoties en waarden.