



Wat is EMI?

EMI staat voor EYE MOVEMENT INTEGRATION.

Oogbewegingen zijn gekoppeld aan reacties op traumatische ervaringen. Het mooie is dat diezelfde oogbewegingen ook kunnen zorgen voor het verwerken van traumatische ervaringen.

De ogen zijn dus een belangrijke ingang naar het brein en het procedurele geheugen waar traumatische ervaringen opgeslagen liggen.

Wanneer EMI?

EMI is geschikt voor alle pijnlijke ervaringen die blijven terugkeren. Het werkt o.a. bij: fobieën, fysieke klachten, seksueel of psychologisch geweld, rouw, angst voor bijv. tandarts, honden, vliegangst, falen, pestverleden, burn-out, ongevallen, psychologische aspecten van ziekten, jeugdtrauma.

Hoe werkt EMI?

EMI helpt het brein dat te doen wat het eigenlijk gedurende de slaap had moeten doen, namelijk informatie verwerken en doorsturen naar het lange termijngeheugen. EMI maakt gebruik van soepel volgende bewegingen van de ogen, Smooth Pursuit Eye Movement. Dit zijn de bewegingen die gedurende de slaap gemaakt worden om informatie te verwerken. Door het volgen van deze (SPEM) bewegingen met onze ogen, wordt het brein aangezet zichzelf volledig te scannen en alle relevante informatie te verzamelen over de traumatische gebeurtenis. Het brein voegt deze puzzelstukjes weer bij elkaar tot een duidelijke puzzel.

Doordat EMI het natuurlijke ritme tussen de linker en de rechter hersenhelft herstelt, kan de puzzel van de gebeurtenis naar het lange termijn geheugen worden weggeschreven. Het resultaat is dat de triggers geen effect meer hebben op het brein en dat de gebeurtenis een andere betekenis krijgt.

Een EMI sessie duurt gemiddeld 90 minuten. Met voorbereiding en integratie kan het tot 2 uur duren. Enkelvoudig trauma kan binnen 2 à 3 sessies opgelost zijn. Voor meervoudig trauma zijn er meerdere sessies nodig.