

Het managen van stress

Ademhalings- en concentratieoefeningen zijn erkende technieken om stress de kop in te drukken, ook in de topsport. Het instituut HeartMath maakt inzichtelijk wat het effect is van bepaalde technieken op het hart, en met name wat ze doen met de hartritmevariatie.



'Het gebruik van de emWave Personal Stress Reliever heeft mij in staat gesteld om de effecten van stress op mijn lichaam op elk moment te herkennen. Daardoor kan ik de HeartMath-technieken gebruiken om onmiddellijk te helpen om mijn stresspositie te verbeteren. Mijn recente prestaties in Duitsland en Nederland heb ik deels te danken aan het gebruik van HeartMath. emWave kan stressniveaus herkennen die anders niet op te sporen zijn. Ik wou dat ik eerder in mijn carrière HeartMath had leren kennen.'

Het citaat is afkomstig van golfer Ian Woosnam en maakt deel uit van een reclamecampagne van Quantum Intech, fabrikant van de emWave. Woosnam is internationaal gezien de meest prominente ambassadeur onder de sportieve klanten van HeartMath. Dit Amerikaanse instituut opereert vanuit de bossen nabij Boulder Creek, in het zuiden van Californië. Het is geen toeval dat HeartMath via het golf voet aan de grond heeft gekregen in de sportwereld. Bij golf speelt concentratie een grote rol. Bovendien is het commercieel gezien een interessantere sport dan bijvoorbeeld schaken of dammen.

Licentiehouders

Vanuit Californië initieert HeartMath al sinds 1991 wetenschappelijk onderzoek naar hartcoherentie. In Nederland is het nog betrekkelijk nieuw. In 2006 zijn de eerste licentiehouders hier opgeleid. Roel Zijlstra (51) uit Huizen zat destijds in het eerste klasje van twintig cursisten. In

tegenstelling tot de meeste Nederlandse licentiehouders richt Zijlstra zich behalve op hulpdiensten en het bedrijfsleven ook op de sportwereld. 'De sportwereld is deels tamelijk ouderwets', beseft Zijlstra. 'Dat geldt met name voor het voetbal. Ik zou het prachtig vinden om een keer een demonstratie te geven aan Foppe de Haan. Ik ben razend benieuwd wat zo'n man ervan vindt.'

'Sport is voor ons geen speerpunt', meldt Robert Erdbrink. Hij is oprichter van HeartMath Benelux. Vanuit het Limburgse Bunde probeert hij het gebruik van HeartMath-technieken in Nederland, België en Luxemburg te bevorderen én een platform te bieden voor alle gebruikers. 'HeartMath is nog niet zo heel erg bekend in de Benelux, maar wel erg in opkomst. Een aantal bekende sporttherapeuten werkt er al jaren mee, onder wie Hardy Menkehorst en Rico Schuijers, zij het vaak ondersteunend. We moeten nog per sport ontdekken hoe je de HeartMath-

ALS JE DE BAAS BENT OVER JE HART, BEN JE OOK MEESTER VAN DE STRESS

technieken het beste kunt gebruiken. Het maakt natuurlijk wel verschil of het gaat om sporten waarbij je je erg moet concentreren, zoals biljart of golf, of om duursporten zoals schaatsen.' HeartMath Benelux is bezig met het ontwikkelen van een sportmodule in samenwerking met sportpsychologen. Erdbrink: 'Wij hebben geen superhaast. We willen rustig ervaring opdoen.'

Premotions

Roel Zijlstra ziet in elk geval voldoende kansen in de sportwereld. Samen met golfprofessional Eduard Driessen richtte hij Premotions op. Het was Bill Gillissen die hem op het spoor zette van HeartMath. Gillissen was tot en met de Olympische Spelen in 2004 de mentale coach van de Nederlandse hockeysters, die in Athene zilver wonnen. 'Gillissen was ooit mijn sportdocent op de politieopleiding', vertelt Zijlstra, die jarenlang bij de politie werkte, onder meer als onderzoeker jeugd- en zedenzaken. 'Na dertig jaar klikte het weer tussen ons.' Gillissen raadde Zijlstra aan het boek *Luw brein als medicijn* van de Franse psychiater David Servan-Schreiber te lezen. 'Het enige wat hij eigenlijk deed als psychiater, was pillen geven. Totdat hij op een dag een ex-patiënt tegenkwam die vertelde dat hij op een andere manier behandeld was.' Zo stuitte Servan-Schreiber op de HeartMath-methode, die gebaseerd is op

de theorie dat het emotionele brein rechtstreeks beïnvloed wordt door het hart. Met andere woorden: als je de baas bent over je hart, ben je ook meester van de stress. Zijlstra: 'Het leek in eerste instantie oneerbiedig gezegd wel Haarlemmer olie. Van nature ben ik achterdochtig. Daarom heb ik eerst het internet afgespeurd naar wat voor kritiek deze methode losmaakt en wat voor scepsis erover bestaat. Maar

ik kon niets vinden. Ik heb toen zelf contact gezocht met prof. dr. Lorenz van Doornen, professor aan de Universiteit Utrecht. Hij vindt HeartMath typisch Amerikaans. Een simplificering van wat er werkelijk gebeurt. Maar in de grond klopt het volgens hem wel. Inmiddels is er een behoorlijke hoeveelheid aan wetenschappelijk onderzoek beschikbaar.'

Freeze-Framer

Tijd voor een korte demonstratie. Via een elektrode aan een oorlel sluit Zijlstra de interviewer aan op zijn laptop, waarop hij inmiddels de pc-versie van emWave (ook wel Freeze-Framer genaamd) heeft opgestart. In beeld verschijnen grafieken die een regelmatige hartslag, maar een zeer grillig hartritme (het ritme tussen twee hartslagen) laten zien. Zijlstra legt uit dat het hartritme wel enige variatie móet laten zien. Zo niet, dan is dat de voorbode van een snel naderende dood. Dan vraagt Zijlstra zijn gesprekspartner om de ogen te sluiten en geeft hij een aantal opdrachten. Het is een combinatie van ademhalingstechniek, concentratie en focus die zorgt voor een verandering. Bij het openen van de ogen blijkt dat de grillige grafiek veranderd is in een rustig voortkabbellende golf. In luttele minuten tijd vertoont het hartritme veel meer regelmaat en kleurt de coherentieratio-grafiek groen, in plaats van rood zoals aan het begin van de demonstratie.

Bij een hoge coherentieratio komen mensen tot betere prestaties, luidt de HeartMath-theorie. Of ze nou een moeilijke vergadering

moeten leiden, in de operatiekamer staan of aan de start staan van een belangrijke sportwedstrijd. 'Stress en presteren zijn twee kanten van een medaille. Ik ben ervan overtuigd dat ik mensen beter kan maken. Het werkt direct en het is meetbaar', aldus Zijlstra, die Premotions combineert met drie dagen werk als vakbondsman. 'Ik ben mijn hele werkzame leven bezig geweest met het helpen van mensen, onder meer in stresssituaties. Deze methodiek raakt mensen in de kern.'

Stress

Als licentiehouders van HeartMath heeft Zijlstra inmiddels zo'n twintig mensen getraind. 'Ik kan niet iemand die geen

Bij HeartMath draait het allemaal om het omzetten van negatieve spanning (angst, frustratie, boosheid) in positieve spanning, nodig om optimaal te kunnen presteren. Aanschaf van de nodige HeartMath-hardware en -software alleen is niet toereikend. Zijlstra: 'Een bekende mentale coach had het apparaat zelf ook aangeschaft, maar had geen flauw benul wat -ie er mee moest. Vergelijk het met een hometrainer. Als je geen lijn brengt in hoe vaak en hoe intensief je daarop moet trainen, heeft zo'n apparaat weinig nut. Als je de methodiek niet kent, heeft de Freeze-Framer weinig zin. Je moet weten wat stress is en wat het met je doet.' Traditionele mentale coaches werken

'JE KUNT ER DE SPRONG VAN STAGNEREND TOPTALENT NAAR TOPPER MEE MAKEN, HET NIVEAU BEREIKEN DAT WERKELIJK IN JE ZIT EN MISSCHIEF ZELFS MEER'

pepernoot kan raken, een pepernoot laten raken. Maar iemand die het spelletje beheerst, of het nou gaat om voetbal, golf of tennis, maar het keer op keer in wedstrijden niet laat zien, die kan ik helpen. In negen van de tien gevallen heeft het te maken met stress. Ik kan uitleggen waarom mensen minder functioneren als ze boos of angstig zijn en wat ze eraan kunnen doen. Je kunt er de sprong van stagnerend toptalent naar topmer mee maken, het niveau bereiken dat werkelijk in je zit en misschien zelfs meer. Sommige sporters raken al gestresst als je met hen over stress praat. Daarom spreek ik liever van negatieve spanning en positieve spanning.'

vooral met cognitieve gedragstherapie. De HeartMath-methode baseert zich op nieuwe inzichten in de neurocardiologie, waaruit zou blijken dat er een relatie bestaat tussen hartritme en emoties. En emoties kunnen op hun beurt het cognitieve brein sterk beïnvloeden.

Flow

Flow wordt in de topsport gezien als de optimale mentale gesteldheid om tot topprestaties te komen. Een goede hartritmevariatie kan het proces om in flow te geraken bespoedigen, zo geloven de HeartMath-adepten. Zijlstra: 'Als je lichaam optimaal werkt, gebruik je de minste energie.' Schaatsster Marianne