

# Workshop Hartcoherentie & NLP

**Hans Hansson nam eind november deel aan een Workshop Hartcoherentie die door Wibo van Gennip en Joost van der Leij, beiden NLP-trainer, gegeven werd. Om zijn beleving van deze workshop ook voor de lezer die nog niet van Hartcoherentie gehoord heeft begrijpelijk te maken, geeft Hans Hansson hieronder een beknopte uiteenzetting van zowel de inhoud van deze workshop als zijn beleving.**

De Franse psychiater prof. dr. Servan Schreiber stelt in 'Uw brein als medicijn':

'Als er een medicijn zou zijn dat zowel fysiek, emotioneel als mentaal structureel grote effecten zou hebben, dan zou iedereen dat kopen. Zo'n medicijn is er, iedereen draagt het bij zich en het is eenvoudig om te leren gebruiken. Het heet HARTCOHERENTIE.'

'Met kloppend hart ga je naar een nieuwe ontmoeting en 'je adem stekt in je keel' waarop je met bonzende slapen en knikkende knieën een belangrijk gesprek gaat voeren: zie daar wat er fysiek, emotioneel, en mentaal gebeurt in je lijf en leden als je hart niet coherent slaat.

Met treffende gezegden en metaforen bracht Wibo van Gennip ons bij de les. Hij is naast NLP-trainer ook Hartcoherentietrainer en verzorgde de inleiding van de workshop. 's Middags koppelde Joost van der Leij dit aan zijn specialiteiten, de meer specifieke NLP-mogelijkheden.

## Hart-brein samenspel

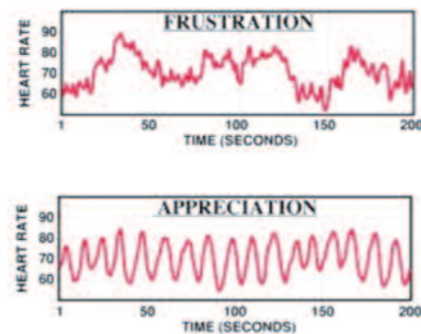
Als de versnelling en vertraging van het hartritme elkaar regelmatig afwisselen heet dat coherent zijn. In een staat van optimaal functioneren gebeurt dat en ook is het mogelijk zo'n gezonde regelmaat op te roepen. Dat doe je bijvoorbeeld met de bij hartcoherentie behorende hart-ademhaling gecombineerd met het opwekken van een positief gevoel.

Het hart blijkt voor het geheel van lijf en leden veel essentiëler dan het brein. Er gaan meer signalen van het hart naar de hersens dan omgekeerd. De combinatie van hart en hersenen is dan ook ideaal.

Wibo liet ons eerst theoretisch en daarna beeldend beleven, wat je ervaart bij een niet-coherente situatie: 'Bij stress blokkeert je adem, je hartritme wordt meteen heel onregelmatig. Je wilt eigenlijk vechten of vluchten. Je kunt niet meer helder denken'. Wat gebeurt er echter- wonder boven wonder- als je je ademhaling in deze toestand weer soepel weet te krijgen? Dan is je hartritme weer snel op orde. Zelf begon ik bij Wibo's eerste oefening zo diep te ontspannen, dat ik bijna wegzakte. Dat bleek niet de bedoeling: ontspannen alert! Ik vond het trouwens leuk om te zien, dat de verschillende masters al hun eigen specialiteit ontwikkelen en daarmee vanuit ieder een andere invalshoek naar het nieuwe 'speeltje' hartcoherentie kijken.

## Gasgeven en remmen

Wibo legt uit: 'het ene moment werkt je gedrag als een gaspedaal en het andere ogenblik trap je als het ware op de rem.' In een chaotische situatie geef je gas terwijl je remt – daarentegen is een afgestemd evenwicht daartussen het gezondst. Daarbij wisselen inspanning en ontspanning elkaar vloeiend af: je bent ontspannen alert. Ook voor topsporters met een hoge hartslag bij inspanning geldt: je moet coherent zijn om optimaal te kunnen presteren!



hartslagvariatie in verschillende 'states'

## Zichtbaar meetbaar

De ongeveer twintig NLP-masters zagen met verbazing en genoeg, dat wat ze altijd al hadden gedacht, gevoeld en gepraktiseerd, nu ook meetbaar en op een beeldscherm te zien is. Dat beeldscherm was van een 'hartslagvariatiemeter' – voor tweehonderd á tweehon-

derdvijftig euro te koop en zeer bruikbaar voor bio-feedback. Het apparaat meet en toont eigenlijk de hartslag en de variaties daarin. Jaren geleden heb ik een tijdje op een zogeheten 'Freeze Framer' kunnen oefenen en dat bleek de voorloper van de huidige emWave-apparatuur die Wibo gebruikt (en zo nodig verkoopt). Het proces, de techniek is vrij eenvoudig te leren, maar net als bij sporten: je moet het bijhouden – was toen al mijn ervaring.

## Hartcoherentie en stress

Wibo legt uit dat hartcoherentie één van de beste remedies vormt tegen stress en te snel en chaotisch reageren. Bovendien heb je dat hart altijd bij je en kun je jezelf simpel in een coherente staat brengen met de juiste ademhaling, houding, aandacht en intentie. Met hartcoherentie ben je in een paar seconden weer in

balans. De manier om hartcoherentie op te roepen is eigenlijk 'van binnenuit glimlachend':

- Je begint met lieflijk te 'aarden' (goed in je lijf) en vormt zo letterlijk de basis.
- Daarna geef je aandacht aan je hart door 'daar langs' te ademen, en
- ondersteunt dat met het beleven van een positief gevoel.

Waar een stressreactie een overlevingsreactie is die leidt tot vechten of vluchten en alle energie naar de spieren stuurt, gaat er minder energie naar die delen van de hersenen waarmee we rustig en logisch nadenken. Een bewuste diepe hartademhaling op de juiste manier biedt meteen een merkbare remedie: na onze eerste oefening bleek het al moeilijk om de stresssituatie nog op te roepen en zagen de grafieken van onze harten er coherent uit.



# Tijd voor een update

## BREINTRAINING Handboek voor moderne NLP



Joost van der Leij

ATTRAKT

ISBN: 9789460510441

ATTRAKT  
www.attrakt.nl

### Koppeling met NLP

'A Change of Heart Changes Everything'. Het hart reageert enorm op emoties en daarmee dus ook op dat positieve gevoel. Dat het oproepen van een positief gevoel werkt, zal voor NLP-ers wel duidelijk zijn. Een mooie herinnering, het activeren van een positief gevoel, en het positief beleven van het NU geeft 'vrede met dat nu' omdat dit dan zonder oordeel gebeurt. Gas en Rem, zijn in evenwicht, alles draait soepel en je zit in een Flow: niet alleen fysiek, emotioneel, maar ook mentaal: je denken is helder.

Stress produceert cortisol. Bij vechten of vluchten is die extra dosis nodig, maar bij een lastige email, een moeilijk rapport, je kribbige baas of je jengelende kinderen heb je er weinig aan. Het blijft zes uur in je bloed zitten en is op langere termijn en 'opgestapeld' slecht voor je gezondheid.

Een goed gevoel daarentegen produceert via een coherent hartritme het herstel- of verjongingshormoon DHEA. En wie wil er nou niet zich en goed voelen en jonger worden.

*Aan het eind van de ochtend wilde Joost graag dat ik niet meer fotografeerde, o.a. vanwege de storende flitsen. Omdat ik zelf vond er nog niet genoeg te hebben, ging ik 'gestrest' de pauze in. Maar: ik had een Nieuwe Techniek geleerd! En ziedaar –met een lekker broodje slenterend tussen Rijksmuseum en Concertgebouw– was ik luttele ademhalingen later weer 'hart-coherent'. Na de hartcoherentielessen van 's morgens, was het 's middags de beurt aan NLP. Het doel was om te ontdekken hoe het hart reageert op moderne NLP technieken en hypnose. De eerste NLP-master aan de monitor liet direct zien dat je met NLP, gekoppeld aan positief denken c.q. voelen, je hartcoherentie lager, mooier en vloeiender krijgt. Ook in hypnose tot giechelen gebracht vertoonde zij met een big smile een zeer coherente hartgolf. Goed om te zien dat ook meer energierijke toestanden tot hartcoherentie kunnen leiden.*

Het klapstuk vormde de nu zichtbare bevestiging van Joost's vooronderstelling, dat je je eigen dashboard annex stuurmechanismen vorm kunt geven met design human engineering (DHE). Met deze nieuwste verworvenheid van Richard Bandler leer je onder hypnose je eigen innerlijk systeem en submodaliteiten bij te sturen met een mengpaneel. De meeste masters uit de school van Joost en degenen die in mei bij Bandler waren, hadden hier al mee kennism gemaakt.

*Wat we toen wel oefenden en nog nooit eerder bewezen zagen, bleek hier: onder hypnose is je hartslag te verlagen of te versnellen door aan een denkbeeldige*



*knop op je eveneens denkbeeldige controlepaneel te draaien. Dit was à la minute zichtbaar op het scherm.*

### Samenvattend

*De sterke punten van deze dag vond ik dat de theorie zichtbaar werd gemaakt met biofeedbackapparatuur en daarnaast: dat de NLP-interventies met meetbaar materiaal op de computer in beeld kwamen. Vooral Design Human Engineering (DHE) kwam goed tot z'n recht. De eigen onuitwisbare positieve beleving van de waardevolle opgedane kennis en ervaring van deze workshop is voor mij het sterkste punt.*

*Literatuur o.a.*

*Dr. David Servan Schreiber, Uw Brein als Medicijn*

*Dr. David O'Hare & drs. Kees L. Blase, Slanker met je hart-ritme.*

*Verandering van patronen mbv hartcoherentie.*

*Paper van Wibo van Gennip: Hartcoherentie, spirituele kwaliteiten van het hart en NLP.*

**HANS HANSSON IS NAAST NLP-COACH FREELANCE WETENSCHAPSJOURNALIST, TEKSTSCHRIJVER EN COMMUNICATIE TRAINER.**

Voor meer info en contact auteur:  
[www.lekkerinjevel-voeljewel.nl](http://www.lekkerinjevel-voeljewel.nl)

Wibo van Gennip (NLP-trainer):  
[www.hartcoherentie-training.nl](http://www.hartcoherentie-training.nl)  
en [www.heartmathbenelux.com](http://www.heartmathbenelux.com)

Joost van der Leij (NLP-trainer):  
[www.tiouw.com](http://www.tiouw.com)



Hans Hansson