

Hoge hartcoherentie geeft een positief gevoel

Minder stress met een gezond kloppend hart

Staat u er wel eens bij stil hoe uw hart klopt? Waarschijnlijk alleen als u zich heeft ingespannen of als u ritmestoornissen waarneemt. Toch zegt het ritme van ons hart veel over ons welbevinden. Met een speciaal trainingsprogramma kan men leren het ritme van het hart positief te beïnvloeden.

Tekst: Elsie Schoorel

Een gezond hart in een gezond lichaam klopt niet met een strakke regelmaat maar vertoont variatie in het ritme. De variatie in dat ritme kan chaotisch zijn of meer samenhangend en harmonieus. In dat laatste geval spreken we van hartcoherentie. Een hoge hartcoherentie gaat over het algemeen samen met een hoger niveau van welbevinden. Trainer en coach Karel van der Bijl legt uit hoe het hart kan kloppen: "Als je rustig bent, klopt je hart regelmatig.

Een chaotisch hartritme als gevolg van stress brengt ons lichaam in de vecht- of vluchtstand

Maar dat wil niet zeggen dat er elke seconde een slag is, want het hart klopt nooit als een klok: er zit altijd variatie in het ritme. Bij inademen gaat de frequentie omhoog, en bij uitademen

omlaag. Maar als je gestrest bent is de variatie in het hartritme chaotisch, met grote uitschieters, of gaat de variatie juist verloren." Hoe het hart klopt, heeft grote gevolgen voor ons functioneren, vervolgt Van der Bijl. "Een chaotisch hartritme als gevolg van stress brengt ons lichaam in de vecht- of vluchtstand. In vroeger tijden was dat een nuttige en effectieve reactie, als we bijvoorbeeld op mammoets aan het jagen waren. Maar tegenwoordig is die reactie op stress vaak veel te heftig: in de file of als de mailbox weer eens overvol zit hoeven we niet te vluchten of vechten."

Gevolgen van stress

Bij te veel negatieve stress maakt het lichaam meer van het hormoon cortisol aan. Van der Bijl: "Dat is niet goed voor onze gezondheid, want dit hormoon tast op den duur ons immuunsysteem

aan. Het immuunsysteem is van belang voor je weerstand tegen bijvoorbeeld infecties en kanker. Maar ook maagkramp en darmproblemen komen heel vaak voort uit stress. Net als een hoge bloeddruk, migraine en vastzittende schouders bijvoorbeeld."

Van der Bijl heeft zelf aan den lijve ondervonden hoe stress ervoor kan zorgen dat je aan de rand van de afgrond komt te staan: "Jarenlang verkeerde ik privé en zakelijk in heel stormachtig weer. Door een bijna burnout gaf ik alles en iedereen om mij heen daarvan de schuld, behalve mijzelf. Wilde ik overleven, dan moest ik mijn wereldbeeld bijstellen." En vervolgens ondervond hij wat een grote invloed het ritme van het hart heeft. "Mensen die doorgaans gelukkig zijn, hebben een hoge hartcoherentie. Het verhogen van deze hartcoherentie leidt tot een gezonde emotionele balans. Rustig en regelmatig 'door je hart' ademen is daarbij een belangrijk element. Door dit te doen zullen de stresssignalen afvlakken en komen hart en hoofd weer in harmonie."

Positief voelen

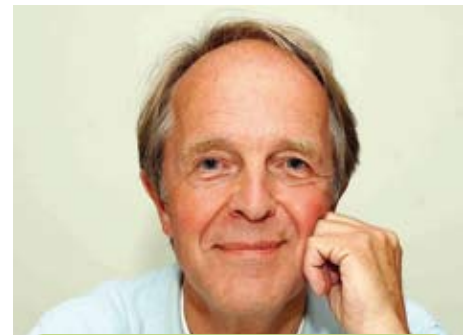
Maar hoe kan men de hartcoherentie beïnvloeden? Van der Bijl: "Dat kan door middel van emotiemanagement. Bekende technieken zoals aandachtstraining, ontspannings- en meditatieoefeningen, positief denken en ritmisch ademen zijn ook manieren om de hartcoherentie te beïnvloeden. Maar emotiemanagement gaat veel

verder. De sleutel tot beïnvloeden van de hartcoherentie is niet positief denken, maar positief voelen." Van der Bijl maakt gebruik van de feedbackapparatuur en methodieken van het Heartmath Institute uit Amerika. "Ik ben licentiehouders van het HeartMath Stress Reductie Programma, SRP. Dit programma is gebaseerd op jarenlang onderzoek in samenwerking met neurologen en cardiologen van verschillende universiteiten. Dit heeft geresulteerd in technologie die het mogelijk maakt je eigen hartritme op een computerscherm in beeld te krijgen, en te zien hoe je je hartritme zelf kunt leren beïnvloeden. En om de stress aan te pakken leer je als het ware om op je resetbutton drukken, waardoor het hart weer een gezond ritme krijgt."

De sleutel tot beïnvloeden van de hartcoherentie is positief voelen

Leren fietsen

In de eerste van zes sessies leren de mensen wat bij hen de stress veroorzaakt. Het is belangrijk om je daarvan bewust te worden, benadrukt Van der Bijl. "Mensen moeten leren luisteren naar de signalen van hun lichaam. Vanaf de tweede sessie gaat men aan de slag met ademhalingsoefeningen. Waarbij mensen leren zich voor te stellen door het hart te ademen. Daarbij maken we gebruik van prettige emoties



In november 2009 organiseert GezondheidPlus samen met Karel van der Bijl (foto) een bijeenkomst over hartcoherentie. Houd voor meer informatie de website www.gezondheidplus.nl in de gaten. In de volgende editie treft u het programma aan.

die mensen herbeleven om de ademhaling effectiever te maken. Gevoelens van liefde, onbezorgdheid en oprechte waardering werken het beste." Het resultaat wordt direct bijgehouden via een beeldscherm. Na zes sessies kunnen mensen zelf met hun hartcoherentie aan de slag, zegt Van der Bijl. "Veel mensen passen de trainingsmethode toe in hun dagelijks leven. Ze beginnen met de techniek zodra ze wakker worden en herhalen de oefeningen tijdens stressvolle gebeurtenissen. Ze proberen het gevoel zolang mogelijk vast te houden zodat het lichaam zich in kan stellen op een hoge hartcoherentie." Iedereen kan het leren, besluit hij. "En het is net als leren fietsen: als je het eenmaal kunt, verloor je het niet."

Surf voor meer info eens naar Sensework.nu of Heartmathbenelux.com

Een snelle en effectieve manier voor een hogere hartcoherentie:

1. Sluit je ogen en adem regelmatig
2. Verplaats je aandacht naar je hart en voel het hart kloppen
Concentreer je en stel vast of je het hart beter voelt wanneer je in- of uitademt
3. Denk vervolgens aan iemand waar je blij voor kunt zijn of een situatie waar je blij van wordt. Beleef opnieuw deze situatie en voel die blijheid. Probeer dit vast te houden.

