

LEKKER IN BALANS

Je leven lang een rustiger hartritme

Rustig, regelmatig ademen is een klus op zichzelf. Sta je gehaast in een rij bij de kassa, dan adem je ook niet ontspannen. HeartMath-training zorgt dat je dat in de gaten krijgt.

De Heartmath-methode bestaat sinds 1991. Het HeartMath Institute in Amerika heeft de training voor overheden en bedrijven ontwikkeld, en dat maakt de training voor mij geloofwaardig. De methode meet je hartritme variatie (HRV). Is er een rustig, golvend patroon te zien, dan heet dit 'coherent' te zijn. Hart, brein, zenuwen en hormonen communiceren optimaal met elkaar.

Maar laat de HRV een grillig, hoekig patroon zien dan geeft het hart stresssignalen af, waardoor er meer stresshormonen vrij komen. Doel van de training is de hartslag coherent te krijgen en stressfactoren te neutraliseren. Tijdens mijn intake bespreek ik met coach Greet mijn stressmomenten. Ze meet mijn hartslag. Die vertoont grillige pieken. Terwijl ik me bij Greet op mijn

gemak voel. We doen een ademhalingsoefening: ik leg mijn hand op mijn hart, visualiseer dat mijn adem ernaartoe gaat, naar mijn buik gaat en via mijn hart mijn lichaam verlaat. Na een paar diepe teugen voel ik me ontspannen, zelfs wat slaperig worden. Na afloop bekijken we mijn HRV opnieuw. We zien mooie, ronde golfjes. Hartstikke coherent. — *Annemarie van de Vreugde*



Sfeer in de behandeling



Fijne **praktijkruimte**. Greet stelt de juiste vragen.



Ik vind het lastig mezelf te motiveren de oefeningen thuis te doen, al let ik meer op mijn ademhaling. Juist als ik te **gehaast** ben.



Snel aan te haken



Je ziet het effect van de praktische oefeningen direct op het scherm. De piek verandert in een **golf**.



Het eigen maken van de oefeningen vergt **tijd** en begint met stress herkennen.



Kwaliteit van de coach



Greet heeft een duidelijk verhaal. De **vorderingen** op het computerscherm spreken voor zich.



Zonder vertrouwen in de coach deel je geen intieme informatie over jezelf. Dan wordt het **lastiger**.



Prijs kwaliteit



Een sessie kost 50 euro per uur. Met gemiddeld 7 sessies is dat fors. Dan beheers je een techniek die overal **toepasbaar** is, je leven lang.



Dit uit een boek leren is **goedkoper**, maar minder effectief.



& HeartMath toont of je lichaam stress ervaart. FOTO: GALTER/STOCK

Eind oordeel



Goede investering in je gestreste zelf