

Onlangs bezocht ik het derde congres Integrale Psychiatrie in Groningen, waar dr. H. Martin, vicepresident van Heartmath U.S. een workshop gaf met de titel 'improving patient outcomes with cardiac coherence techniques and heart rate variability analysis'. In het boek 'Uw brein als medicijn' van Servan Schreiber las ik voor het eerst over deze technieken. De heer Martin stimuleerde mij om mijn ervaring met hartcoherentie verder uit te breiden.

Door: Werner Damen, arts

Stressreductie door middel van hartcoherentie

Hoe techniek kan bijdragen aan de verbetering van onze emotionele gezondheid

Wat is hartcoherentie precies? Laat ik eerst fysiologische, anatomische en biologische begrippen opfrissen. De neurologische structuren en de biologie tussen hersenen en hart blijken heel wat complexer in elkaar te zitten, dan ik tijdens mijn artsopleiding heb geleerd (1977-1984). Men spreekt van het hart-brein-systeem waarbij er een relatie bestaat tussen het lymfisch systeem en het hart. Tevens produceert het hart zelf ook hormonen zoals atrial peptide, cortisol, oxytocine, dopamine, noradrenaline. Dus er blijkt wel degelijk gevoel in het hart te zitten, het is niet alleen een pomp, maar het brein moet alle signalen natuurlijk verwerken.

Het hart genereert elektrische signalen, te meten door een ECG (elektrocardiogram). Dit genereert ook een meetbaar elektromagnetisch veld rondom het hart. Ook de hersenen hebben een dergelijk elektromagne-

tisch veld, maar dit is minder sterk. Spectrumanalyse van dat elektromagnetisch veld laat een piek zien bij 0,1 Hz, dan blijkt tussen sympatisch en parasympatisch systeem het beste evenwicht te bestaan.

Hartcoherentiecurve via de computer

Het hartritme vertoont een variabiliteit, enigszins samenhangend met de ademhaling en dit ritme kan wel of geen coherentie vertonen (sinusritme met hoge of lage amplitude). Deze coherentie nu blijkt samen te hangen met emoties (het lymfisch systeem). Daarom kan hartcoherentie gebruikt worden bij stress! De rij overige indicaties is te lang om op te noemen. Recent onderzoek van Heartmath bijvoorbeeld liet meer activiteit zien in de prefrontale cortex bij hogere hartcoherentie. Nu heb ik persoonlijke ervaring en ervaring met patiënten met hartcoherentie. Je kunt er een cursus voor volgen, en je kunt ook het

programma van Heartmath Benelux op je computer uitproberen.

Met de computerversie is de hartcoherentie in een curve op je pc zichtbaar te maken. Tevens worden rechtsonder in het window, drie staafdiagrammen vertoond, rood, blauw en groen, die aangeven of de hartcoherentie laag, medium of hoog is. Deze kleuren worden ook op het handapparaatje vertoond zodat je onder, bijna, alle omstandigheden je hartcoherentie kunt meten. Het is dus een vorm van biofeedback waarbij je je emotionele staat enigszins kunt meten en veranderen.

Hoe gaat het in zijn werk?

Je moet even de tijd ervoor nemen, vijf tot vijftien minuten, en drie handelingen verrichten, je concentreren op je hart of borstholte (al moeilijk genoeg, probeer je hart maar eens te voelen), je ademhaling reguleren, wat dieper en trager, en aan positieve dingen gaan denken, positief voelen.

Heartmath vindt deze derde stap het belangrijkste en te denken valt aan ervaringen of situaties die waardering of voldoening geven of liefdevolle en/of mooie herinneringen. Bij de meeste mensen zie je al in één sessie dat de hartcoherentie toeneemt en de curve meer sinusoïde wordt. Bij jonge mensen is de amplitude groter, maar er lijkt ook een trainingseffect, want de heer Martin kon binnen enkele minuten bij zichzelf een fraaie sinusvorm oproepen met grote amplitude en ik schat hem rond de 50.

Voel je iets van betere hartcoherentie?

Ik vind van wel, maar het is natuurlijk subtiel en kortdurend. Wel wordt een even grote bloeddrukdaling voor mogelijk gehouden als bij tien kilogram afvallen. Er is meestal een goed trainingseffect, er zijn vier uitdaging-niveaus van laag tot zeer hoog. Vaak lukt het met enige training één of twee niveaus hoger te komen. Dit trainingseffect verdwijnt even snel weer als je een tijdje niet meer oefent, dus als je het gaat doen, moet je het

onderhouden, zoals tanden poetsen. Het lijkt gemakkelijk, maar dat is het toch niet; je kunt het beste verschillende scenario's bedenken om het langer vol te houden en je moet goed geconcentreerd blijven. Als je twijfelt aan de methodiek, moet je maar eens aan iets anders gaan denken, of een rekensom maken. Je zult zien dat de coherentie meteen instort. Mensen met flinke hartproblemen, zoals een coronaire bypassoperatie, vertonen veel minder snel of geen verbetering. Medicatie als bètablokkers kan daarbij een rol spelen. Verbetering kan wel degelijk bereikt worden, aldus de heer Martin, maar minder snel.

Kortom, als je je zeer gestrest voelt of een van je patiënten of cliënten heeft dit probleem, dan valt verbetering van je hartcoherentie door middel van emWave als tool te overwegen. Voor de overige indicaties verwijs ik naar de genoemde websites en genoemd boek. <

Zie: www.chivo.nl
www.heartmath.org

