

# Meer mans met coherent hart

...Wim Gijzen. De Beverwijkse fysiotherapeut tikkert al enige tijd aan de weg met de hartcoherentietraining. Een methode om je hartslag regelmatig te krijgen en zo je gesteldheid in optimale staat te brengen. Beverwijk steunt Gijzen om de training 'uit te rollen' op basisscholen in Beverwijk.

*Wat is het nut van de hartcoherentietraining?*

„De training is ontwikkeld, en wetenschappelijk onderzocht, in Amerika. Daar heet het Heartmath. Het gaat om de hartcoherentie, zeg maar een regelmatig kloppend hart. Dat brengt je in een fysieke en mentale staat om topprestaties neer te zetten. En het bevordert de gezondheid in het algemeen.”

*Hoe gaat zo'n training?*

„Via een sensor die op de oorlel wordt bevestigd word je hartslag zichtbaar op een computerscherm. Door middel van regelmatige ademhaling kun je zien hoe en in welke mate de hartslag coherent, en dus regelmatig, wordt. Ik heb diverse schema's waarmee je dat proces zichtbaar kan maken op de computer. Speciaal voor kinderen gebeurt dat aan de hand van spelletjes. Op de Zearend, een school voor speciaal basisonder-



Wim Gijzen met zijn hartmonitor.

FOTO KEES BLOKKER

wijs, zijn er in een klas waar ik een pilot hield mooie resultaten geboekt. Kinderen werden rustiger en gebeurtenissen die altijd tot ontzettend veel commotie leidden, werden beter verwerkt. Ook hun onderwijze-

res merkte dat verschil.”

*Heb je computers en andere apparatuur nodig voor dit programma?*

„Om het in het begin te leren wel, maar als je het beheerst kom je ook met 'gewone' adem-

halingsoefeningen tot resultaten. Om dit alles te leren aan leraren en leraressen, want dat wil ik met hulp van deze subsidie gaan doen, moeten ze getraind worden in al die methodes.”

*Op welke scholen begin je?*

„Morgen starten we met een 2 1/2-daagse trainingen voor 16 leerkrachten en zorgcoördinatoren van De Zearend en de Bethelschool.”

*En verder?*

„Dat is maar het begin, want we zijn aan het nadenken hoe dit een breder maatschappelijke bekendheid kan krijgen. De eerste aanzet is de ontwikkeling van een landelijke training voor Onderwijs en Jeugdzorg op 7 december in Hilversum. Daarvoor komt de hoofdtrainer van Heartmath uit de VS over.”

*Om hoeveel subsidie gaat het eigenlijk?*

„Onlangs hoorden wij dat Beverwijk een subsidie van € 5000 heeft toegezegd. Heemskerk heeft het afgewezen en Uitgeest heeft nog geen uitspraak gedaan. Daarnaast zijn er aanvragen gedaan bij drie lokale Rabobankfondsen. En mooi is ook dat het Fedra-bestuur, waaronder meerdere basisscholen vallen, zich garant heeft gesteld dat we de volgende stap mogen maken om Hartcoherentie in Beverwijk uit te rollen. Vanavond praten we met alle directeurs en zorgcoördinatoren van de elf Fedra-basisscholen over onze ervaringen en plannen tot zover.”