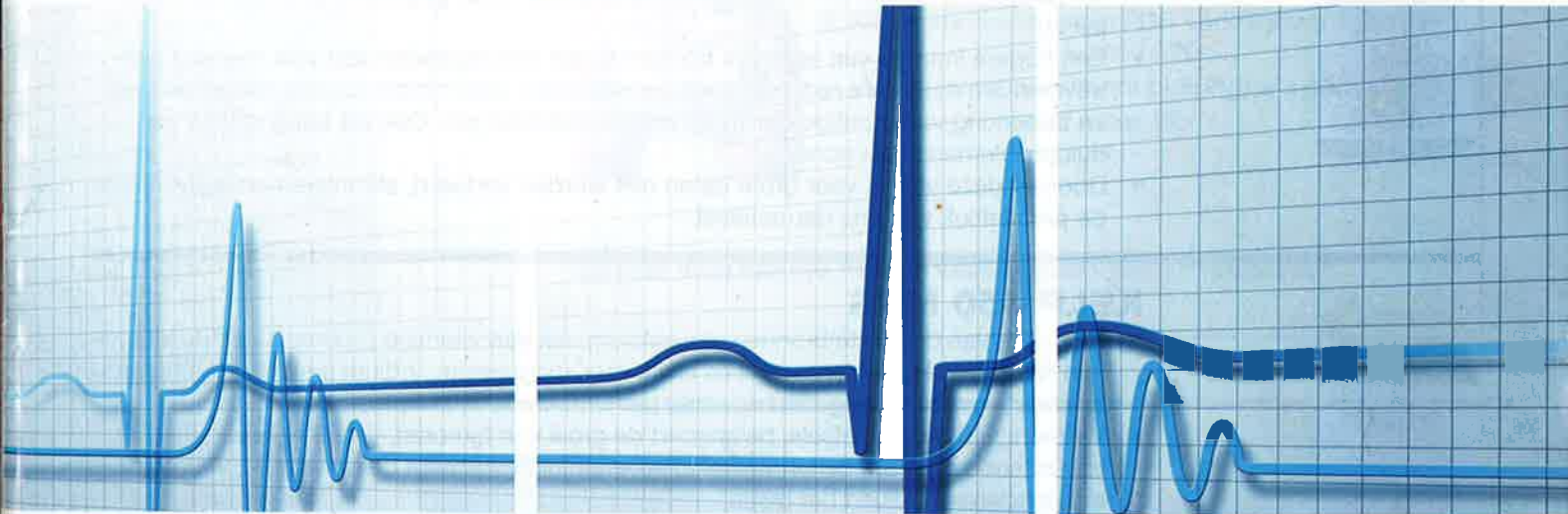


BEYOND Medicine

VAKTIJDSCHRIFT COMPLEMENTAIRE GENEESWIJZEN (CAM)



HARTCOHERENTIE - BURN-OUT - SUPERFOOD

METABOLIC TYPING - OMEGA 3 & 6 - FOODWATCH

4

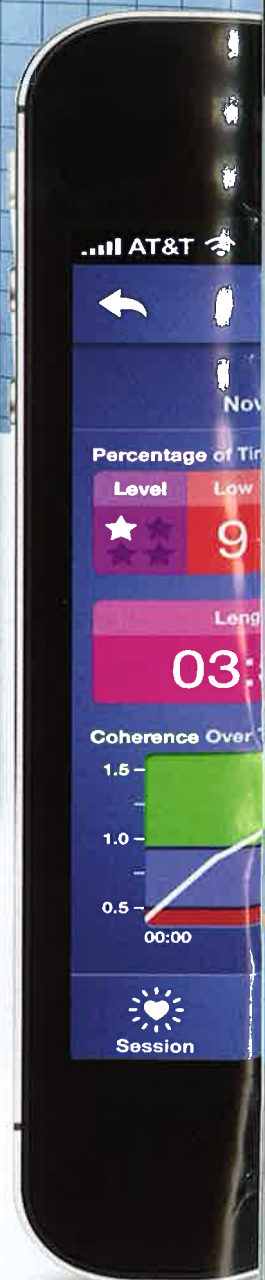
2013
jaargang 18



STRESS

Nu ieder moment van de dag te controleren via de iPhone; het geeft je direct inzicht over je innerlijke balans en tips en oefeningen hoe je deze balans kunt verbeteren.

Het concept hiervan is gebaseerd op de theorie van hartcoherentie. U kunt gaan lezen waarom deze ontwikkeling in de toekomst een belangrijke rol gaat spelen.



De basis is hartcoherentie. Het hart speelt een cruciale rol in ons functioneren, onze gezondheid en het gevoel van welbevinden. Ons hartritme varieert voortdurend, met andere woorden: de tijdsintervallen tussen hartslagen wisselen constant. Dit noemen we Hart Ritme Variabiliteit (HRV). Dat geeft ons belangrijke informatie over de toestand van het lichaam. Analyse van de Hart Ritme Variabiliteit laat zien dat het hart gevoelig is voor emotionele veranderingen. De mate van samenhang in de HRV wordt Hartcoherentie genoemd.

Hartcoherentie is een sterke indicator van emotioneel welzijn. Storingen in het lichaamsgeen coherente patroon van de hartritmevariabiliteit kunnen een signaal zijn van het effect van een chronische

ziekte op de homeostase – het systeem van het lichaam waardoor het in balans blijft. Onbalans, disharmonie, incoherentie – ze beschrijven in feite allemaal de eindtoestand waarin we belanden wanneer we te maken krijgen met diverse ziektes of aandoeningen. Het hartritme kan door het individu beïnvloed worden. Wanneer het cardiale systeem gezond en in balans is, toont het regelmatige afwisselingen in hartslag en ritme die op veel manieren worden veroorzaakt. Gedurende de laatste paar jaar, terwijl ook onderzoek en technologie op dit gebied verbeterd zijn, was er een enorme belangstelling en steun voor het concept van HRV als een signaal of als voorspeller van resultaten in de gezondheidszorg. Onderzoeken uit verschillende hoeken duiden er bijvoorbeeld op dat een lagere HRV samengaat met verhoogde morbiditeit (*ziektecijfer*) en mortaliteit (*sterftecijfer*). Onderzoek toont aan dat een maximale, ritmische HRV wenselijk is en een optimalere gezondheid kan veroorzaken en/of weerspiegelen.

De signalen die het hart naar de hersenen stuurt, kunnen aanzienlijke invloed hebben op prestaties en op de hersenactiviteit. Alle onderzoeken bij elkaar tonen aan dat het bewust veranderen van de emotionele gesteldheid via hartgerichte activiteiten, de stromen neurologische input van het hart naar de hersenen veranderen. De gegevens laten zien dat wanneer mensen oprechte positieve gevoelens ervaren, waarbij het hartritme coherenter wordt, de gewijzigde informatiestroom van het hart naar de hersenen de corticale functie kan veranderen en prestaties kan verbeteren.

Een van de actiemechanismen is het ritmischer en dieper worden van de ademhaling wanneer een persoon overschakelt naar een positievere emotionele toestand. Door het proces van respiratoire sinus aritmie (RSA), gebeurt het uitzetten en samentrekken van sensoren in de wand van de borstkas op een ritmischer wijze, waardoor de cadans van de hartslag ook rit-

mischer wordt. Belangrijk onderzoek door het HeartMath Instituut (HMI) heeft aangetoond dat de toevoeging van emotionele zelfreguleringstechnieken, zoals met de emWave® Desktop, het effect van ritmische ademhalingsstechnieken versterkt.

Hoewel fysiologische coherentie een natuurlijke toestand van het menselijk lichaam is die spontaan kan ontstaan, zijn langdurige periodes in deze toestand zeldzaam. Specifieke ritmische ademhalingsstechnieken kunnen voor korte periodes coherentie en afstemming teweegbrengen. Onderzoek van HMI geeft echter aan dat personen langere periodes van fysiologische coherentie kunnen vasthouden door actieve zelfregulering van positieve emoties. Door een positieve emotie te gebruiken om de coherentietoestand aan te sturen, kan deze op natuurlijke wijze ontstaan en leiden tot veranderingen in het patroon van informatiestromen van het hart naar de ademhalings- en andere hersenfuncties. Dit maakt het vervolgens gemakkelijker om de positieve emotionele en coherente toestand langere tijd vast te houden, zelfs in gespannen situaties. Wanneer de fysiologische coherentiemodus aangedreven wordt door een positieve emotionele gesteldheid, dan wordt dit psychofysiologische coherentie genoemd. Deze toestand gaat samen met langdurige positieve emoties en een hoge mate van mentale en emotionele stabiliteit. In een toestand van psychofysiologische coherentie is er een verhoogde synchronisatie en harmonie tussen de cognitieve, emotionele en fysiologische systemen, resulterend in efficiënt en harmonieus functioneren van het geheel.

In het volgend artikel kunt u lezen waarom het hart zo'n belangrijke rol speelt. Het hart is een orgaan dat meer dan we tot nu toe in ons dagelijks leven beseffen, dingen regelt en stuurt.

Een nieuwe visie en toepassing die iedere theapeut zou moeten gebruiken.



IEMAND DIE ZEER INTENSIEF MET HARTCOHERENTIE WERKT IS DR.N.STOOP. ZIJ VERTELT IN DIT ARTIKEL HAAR VISIE OVER DE PLAATS DIE HET HART BEHOORT IN TE NEMEN EN HOE ZIJ MET HARTCOHERENTIETRAINING MENSEN LEERT HUN KWALITEIT VAN LEVEN TE VERBETEREN Nienke Stoop



Binnen de westerse geneeskunde wordt het hart beschouwd als het belangrijkste orgaan voor de instandhouding van het leven. Zonder hartslag geen circulatie, zonder circulatie geen leven. Zodoende werd lange tijd aan de pompfunctie van het hart de meeste aandacht geschonken.

Binnen een belangrijk onderzoeksgebied in de meer recente geschiedenis van de reguliere geneeskunde, de neurocardiologie, houdt men zich bezig met de bestudering van het zenuwstelsel van het hart. Er is gebleken dat het hart niet alleen uitgebreide informatie vanuit het brein ontvangt, maar ook in staat is om zowel neuronale als hormonale informatie afkomstig uit andere lichaamsgebieden te interpreteren.

Tevens is het zenuwstelsel van het hart een belangrijke bron van informatie voor het autonome zenuwstelsel, het centrale zenuwstelsel, de thorax en neuronen in het hart zelf. Ongeveer 40.000 sensorische neuronen in het hart zijn betrokken bij afferente signaal overdracht van het hart naar het brein. Van deze neuronen heeft slechts 20% een mechanosensorische functie. Steeds vaker worden complexe en synergetische interacties tussen neuronen in het hart en in het brein aangetoond die bi-directioneel van aard zijn. Verschillende, parallel lopende feedback-loops zorgen voor een optimale samenwerking tussen het hart en verschillende lichaams- en hersengebieden. Dit gebeurt op dusdanige wijze dat het zenuwstelsel van het hart op meerdere manieren een optimaal functioneren van het hart kan waarborgen, onafhankelijk van centrale regulatieprocessen, en het hart zich zodoende als een autonoom functionerend sensorisch orgaan kan gedragen.

De vitaliteit van het hart wordt zodoende op verschillende manieren door het lichaam gereguleerd. Het hart wordt echter het beste beschermd door zichzelf, met behulp van hartcoherentie.

De mate van hartritme-variabiliteit is een belangrijke maat voor de vitaliteit van het hart. Als er een zeer regelmatig optredende hoge hartritmevariabiliteit gemeten wordt

spreken we van hartcoherentie. Hartcoherentie kan eenvoudig gemeten worden door middel van een hartslagmonitor die de variabiliteit uitzet tegen de tijd.

Een coherent hartritme wordt opgewekt door tijd te nemen voor:

1. Aandacht: voor het hart en de hartstreek.
2. Adem: een rustige regelmatige ademhaling die zich door de hartstreek beweegt.
3. Aardig Zijn: het opwekken van positieve emoties, zoals dankbaarheid, vreugde of liefde.

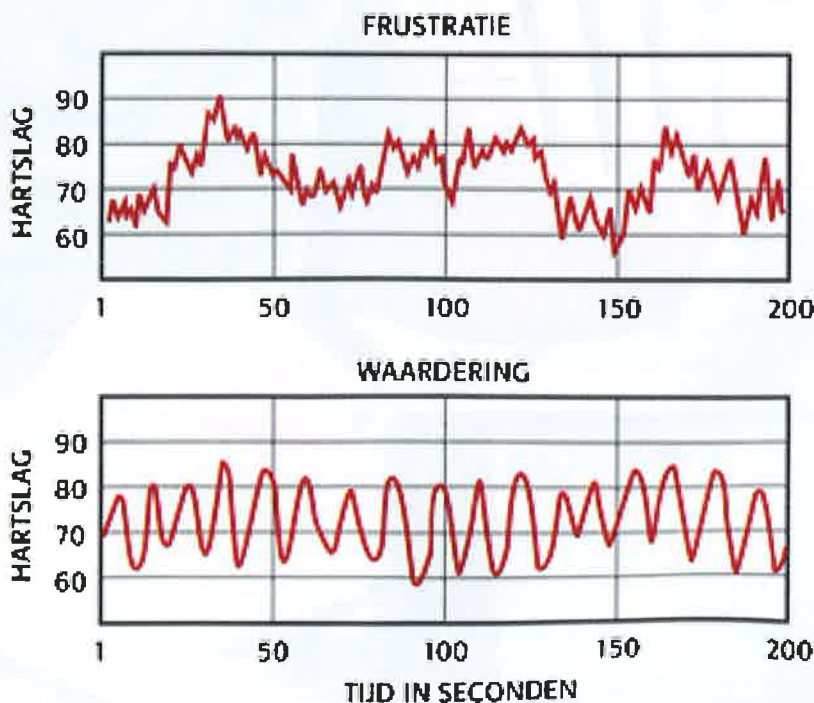
Het blijkt dat ons lichaam, en in het bijzonder ons hart, een grote affiniteit heeft met 'hartelijke' emoties. Het hart reageert hier niet alleen op met coherentie, maar ook andere lichaamsprocessen zoals o.a. bloeddruk, hersengolven, ademfrequentie en hormoonspiegels gaan synchroon lopen met het hartritmevariatiepatroon dat bij coherentie zichtbaar wordt op de monitor. Dit noemen we 'entrainment': een vorm van resonantie tussen verschillende oscillerende patronen die in het lichaam aanwezig zijn, en die ontstaat ten gevolge van een dominante bio-fysiologische frequentie, in dit geval die van de hartritmevariabiliteit.

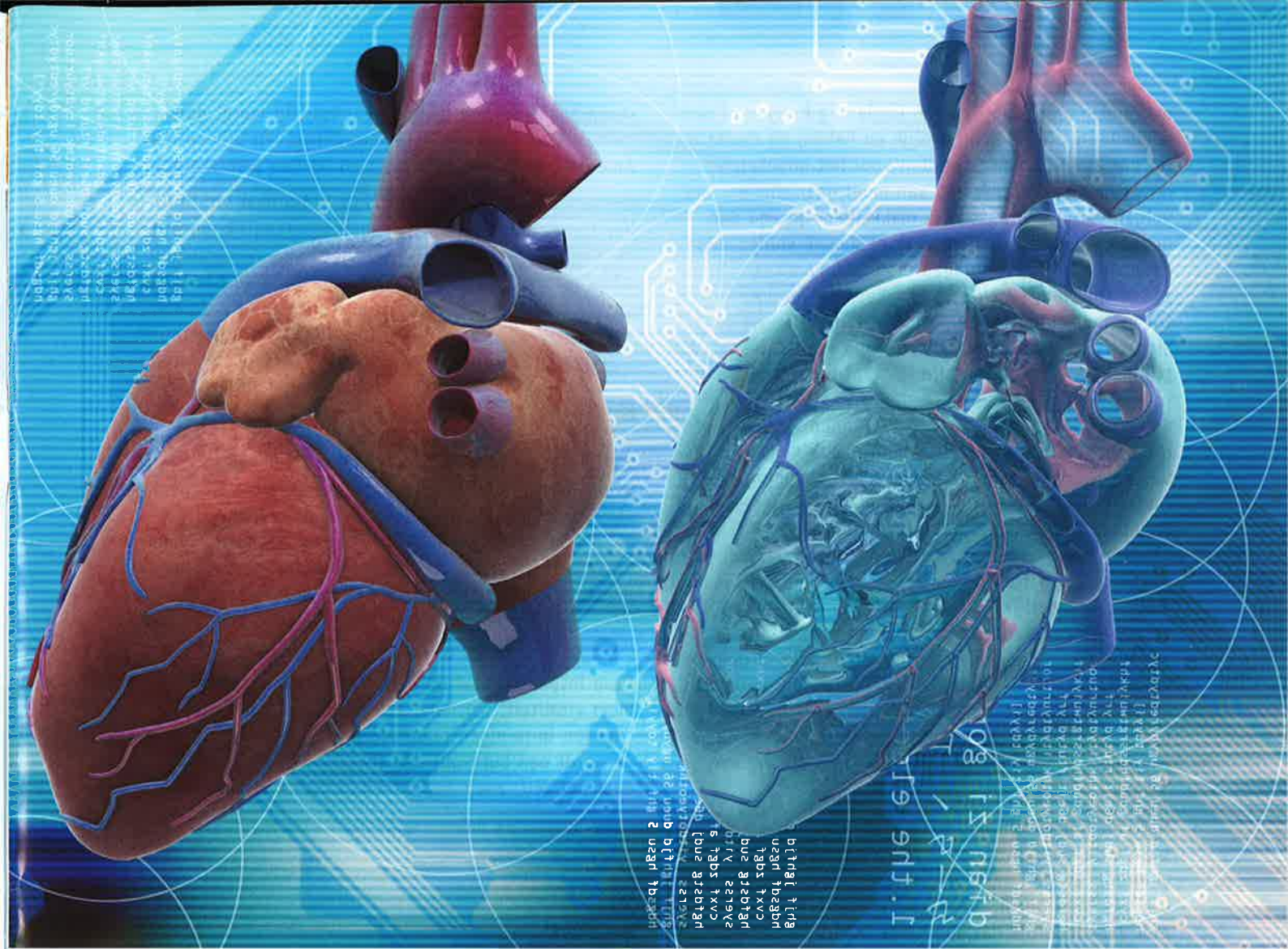
In een staat van coherentie nemen helderheid van denken, probleemoplossend vermogen en prestatiekracht toe. Positieve gevoelens kunnen ons via hartcoherentie dus de geestelijke rust en het overzicht brengen waar we vaak zo naar verlangen. Daarnaast hebben zij ook een duidelijk effect op inwendige, vaak onbewuste, fysiologische processen die in het lichaam streven naar homeostase. Onder invloed van coherentie stijgen bijvoorbeeld hormoonspiegels zoals van oxytocine en DHEA (een hormoon dat verouderingsprocessen tegengaat), en daalt de concentratie van cortisol in het bloed.

Hartcoherentie heeft een direct effect op het autonome zenuwstelsel en wordt daarin herkend als een stress-vrije staat: die van veiligheid.

Bij afwezigheid van stress kunnen rust-, herstel- en regeneratieprocessen een impuls krijgen en wordt het organisme ondersteund in zijn immunologische functies. Uit onderzoek blijkt dat als we ons 'goed voelen' onze weerstand letterlijk toeneemt en dat we dan beter opgewassen zijn tegen infecties.

Na een periode van regelmatig oefenen in opwekken van hartcoherentie rapporteren deelnemers minder fysieke (pijn)klachten, betere slaap, beter concentratievermogen en min-





der vermoeidheid. Deze meetbare veranderingen tonen aan dat het niet alleen om een subjectieve verbetering in het (*mentale*) functioneren gaat, maar dat er bij consequente oefening ook iets verandert in de fysiologie, wat we objectief kunnen waarnemen.

Hoewel de beoefening van hartcoherentie eenvoudig is aan te leren, en de voortgang ook nog middels biofeedback-apparatuur gemeten kan worden, blijkt het consequent oefenen en de integratie in het dagelijks leven nog vaak een behoorlijk obstakel.

Een cursist, werkzaam binnen de Politie Nederland, illustreerde dit met de volgende vraag die zij me tijdens een training stelde:

*“Als dit (*coherentie*) de natuurlijke staat is van het hart, als dit is wat het lichaam fijn vindt, en wat het nodig heeft om vitaal te zijn, waarom zijn we dan niet veel vaker coherent?”*

In de huidige maatschappij worden we helaas bijna continu blootgesteld aan stress. De stress van ongezonde en onvoldedige voeding, overprikkeling van het zenuwstelsel, luchtverontreiniging, electrosmog, en een tekort aan momenten in de natuur. Te veel beeldschermen, te weinig slaap, te veel activiteiten, te weinig tijd voor reflectie.

Er blijft amper tijd over om te voelen hoe het met ons gaat. En vaak proberen we ook van alles om maar niet te hoeven voelen wat er werkelijk in ons omgaat. Vanuit automatisen en conditionering blijven bepaalde (*gedrags*) patronen zich herhalen en vallen we regelmatig terug in een destructieve life-style die gekenmerkt wordt door haast, onrust, afleiding zoeken, slaap- en concentratiestoornissen of stemmingswisselingen. Iets dat overig niet verwonderlijk of verwerpelijk is, aangezien het organisme ten tijde van stress altijd gebruik pro-

beert te maken van ‘bekende’, autonome ‘copingstilen’, die aangestuurd worden vanuit het emotionele brein. Het is de ‘drang naar survival’ die het heldere denken overrulet en er zo toe leidt dat we genoeg nemen met ongenoegen.

Om je ‘goed te voelen’ zul je echter ‘goed moeten leren voelen’, wat vaak enige oefening vergt. De snelste weg naar een goed gevoel is die van hier naar hier: aanwezigheid in het hier en nu; bij dát wat er is.

Coherente verankering in het Hart maakt het mogelijk om onbevangen te kijken naar ons gevoel, ongeacht of dit nu als ‘goed’ of ‘slecht’ getypeerd kan worden, en inzicht te verwerven over onze ware aard. Wat hoort er écht bij mij? Waar word ik blij van?

De helderheid in het denken die ontstaat als coherentie optreedt wordt getypeerd door een duidelijke stilte die steeds luider klinkt, en uitnodigt tot Zijn, ipv doen. Het is

een ander soort Zijn dan een lamelijk hangen of doof verzuchten. Het is licht, vrolijk en helder, en maakt dat we ons open durven te stellen voor het onbekende, onverwachte, dat zich nog aan moet gaan dienen. Het volgen van de 'flow' is vaak makkelijker gezegd dan gedaan, mede doordat we vaak geplaagd worden door gedachten en overtuigingen die ons belemmeren in ons zelfvertrouwen. (*Positieve*) emoties kunnen doorwerken tot op moleculair niveau; zij bezitten het vermogen zichzelf zichtbaar te maken als vorm (*molecuul*), en als trilling (*coherentie*), en zijn in staat om in het lichaam processen in gang te zetten en bij te sturen. Door actief met de emoties te werken kunnen we de fysiologie beïnvloeden, maar omgekeerd is ook mogelijk. Veel van de huidige stress-klachten, zoals stemmingswisselingen, hebben een directe relatie met een teveel aan voedingsstoffen, en bijproducten van voeding of medicijnen die in ons bloed circuleren. Ook gebrek aan bepaalde bouwstoffen kunnen ertoe leiden dat bepaalde moleculen moeilijker gemaakt kunnen worden door het lichaam en zodoende leiden tot een tekort aan, of eenzijdigheid van bepaalde emoties. Gezien de bi-directionele relatie tussen gedrag en fysiologie, en de verschillende feedback-mechanismen die in de menselijke fysiologie voor handen zijn, beschikken we gelukkig dus ook over meerdere mogelijkheden voor behandeling van deze 'kwaal'.

Hartcoherentietraining biedt een gedragsmatige interventie die de eigen autonomie versterkt, het zelfinzicht vergroot, en de kwaliteit van leven, zowel fysiek, mentaal als emotioneel, drastisch verbetert. Het is wellicht niet verwonderlijk dat alle grote spirituele tradities verwijzen naar het Hart als zetel van de ziel, poort tot bewustzijn of ons aanmoedigen tot compassie en liefdevolle relaties van hart tot hart. In de Chinese Geneeskunde wordt de geneesheer/vrouw verzocht om vanuit een verankering in de 'leegte van het hart' open te staan voor het oneindige potentieel dat ons ter beschikking staat. Om vanuit die openheid de ander te ontmoeten en uit te nodigen de eigen levenskracht te (*her*)vinden. Eenieder beschikt tot dit vermogen, en een ingang hiertoe zou kunnen beginnen met de volgende vraag.

Wat is jouw pad, hoe komt jouw potentieel tot uitdrukking?

Vaak is dat een vraag die iemand die te kampen heeft met een burn-out maar moeilijk kan beantwoorden. Alles lijkt geïmplodeerd te zijn in een alles overheersend gevoel van vermoeidheid die de persoon in een verlamdende greep lijkt te houden en vaak ook gepaard gaat met een vicieuze cirkel van zichzelf herhalende negatieve gedachten en zichzelf ondermijnende gedragspatronen. 'Stress door stress' kan dan leiden tot een geconditioneerd pathofysiologisch proces dat onder andere een gezonde immuunfunctie, spijsvertering en hormoonhuishouding belemmert. Simpelweg omdat het lichaam zich bijna voortdurend in een 'onveilige' modus ophoudt en daardoor niet meer toekomt aan de broodnodige regeneratie. Versnelde veroudering is bijvoorbeeld een veel gehoorde klacht onder mensen die bloot-

staan aan een hoge mate van stress. Dit wordt goed geïllustreerd door foto's te vergelijken van bijvoorbeeld Amerikaanse presidenten voor en na hun ambtstermijn.

Om vanuit een burn-out terug te keren naar vitaliteit is het zowel voor cliënt als therapeut belangrijk om in te zien dat de eerste stap ligt bij het opnieuw verankerd raken in de eigen 'kern', om je 'eigenheid' te hervinden en van daaruit stappen naar herstel te zetten. Zolang het organisme worstelt met onveiligheid zal onderhuids de stress zich blijven opstapelen. Door terug te keren bij je kern, kan er opnieuw contact worden gemaakt met het eigen potentieel, de eigen levenskracht en een innerlijke 'veiligheid' die universeel van aard is en voor alle mensen gelijk. Vanuit het contact met deze kern wordt herstel met behulp van voeding, kruiden, therapie etc. bespoedigd. Het vraagt echter de bereidheid om verder te kijken dan gebruikelijk, met aandacht, adem en zachtheid voor jezelf én je omgeving. Het vraagt ook doorzettingsvermogen om vol te houden en iedere keer weer te kiezen voor eigen verantwoordelijkheid, autonomie en empowerment.

Deze inspanning zal op den duur beloond worden met meer vitaliteit, wijsheid, zelfinzicht en een groter vertrouwen in je eigen talent en potentieel. Uiteindelijk verwordt een burn-out dán tot de kortste weg terug naar het zélf; zoals een cliënt het mooi verwoordde:

"Ik heb mezelf teruggevonden."



Lotus
Coach & Consult

Hartcoherentie Training

Het 6 weken programma
(3 dagdelen + oefenprogramma)
zoals ook op m'n site vermeld:
Hartcoherentie Training
Start 23 september

Tijdens de training leer je praktische oefeningen en maken we gebruik van biofeedback apparatuur.

- EmWave2 voor 6 weken in bruikleen
- Stress Reductie Programma & werkboek van HeartMath
- Soffos Stressmeting bij aanvang en na afloop van de training

Hart voor de Zorg
hartcoherentie training
voor artsen/therapeuten (4 dagdelen)
Start 7 oktober

Lotus Coach & Consult, Praktijk voor
Integrale Gezondheid, Zutphen
www.lotuscoach.nl | nienke@lotuscoach.nl
tel.: 06-423 23 202



