



Hoe gaat het in zijn werk?

Je richt je aandacht op je hartgebied. Je kunt je hartgebied ook aanraken, om je bewuster te zijn van waar het zit. Dan ga je heel rustig in- en uitademen en laat de adem als het ware langs dat hart stromen. Het is een diepe ademhaling en elke ademhaling ben je je ervan bewust dat die adem langs het hartgebied stroomt. Dat doe je een halve minuut tot een minuut. Vervolgens pak je er een positief gevoel bij. Roep in die hartstreek een gevoel van liefde, vreugde, waardering of dankbaarheid op. Als je dat gevoel daadwerkelijk voelt, dan neemt de intensiteit van jouw coherentie toe. De oefening kun je overal doen: staand, zittend, met je ogen dicht of met je ogen open. Zelfs in de rij voor de kassa kun je er je voordeel mee doen.

Interview met **Nienke Stoop**, arts. Nienke heeft haar praktijk in Zutphen en werkt sinds 2010 met de hartcoherentie variabele.

hartcoherentie



liefde heelt

Wat doet het?

Hartcoherentie is de natuurlijke staat van het hart. Hartcoherentie leidt tot een dusdanig sterke frequentie van het hart dat er entrainment (resonantie) ontstaat tussen hartritme-variabiliteit, bloeddruk, ademhaling en hersengolven. De coherentie beïnvloedt daarmee een heleboel biochemische processen in het lichaam. Zij gaan als het ware synchroon lopen in die cadans omdat de coherentie een heel dominant patroon is. Het hart is het orgaan met het sterkste elektromagnetisch veld op het moment dat het coherent is. Dat sterke veld zorgt ervoor dat de andere velden, eigenlijk de andere processen, in het lichaam als het ware gaan meetrillen. Vreugde en positieve emoties zijn daarbij belangrijk.

Dat is voor mij de aanwijzing dat de natuurlijke staat van het lichaam er een is van harmonie, balans, rust en overzicht. Op het moment dat we positieve emoties ervaren, en zeker als dit regelmatig en voor langere periodes gebeurt, ontstaat dat coherente hartritme patroon. Wat doet dat? Dat zegt eigenlijk tegen het hele organisme: "Wij zijn veilig", en in reactie daarop zegt dan het organisme: "Mooi, dan kunnen we nú gaan repareren, regenereren, verteren, al die duizend dingen doen die er eigenlijk te doen zijn en die we allemaal niet doen als we gestresst zijn."





ademhalen aandacht daardig zijn

Wat brengt hartcoherentie?

Als je té lang onder stress leeft, heeft je lichaam te weinig mogelijkheden om te regenereren en raak je op een gegeven moment zonder energie. Zelfs uitputting dreigt.

Het is niet zo dat je met coherentie direct je vitaliteit versterkt. Nee, met diepe hartcoherentie stop je dát, wat je vitaliteit vermindert, en dat heeft alles met stress te maken. Je autonome zenuwstelsel stuurt alle organen die een balancerend effect op het stressgebeuren hebben. Op het moment dat een therapie het autonome zenuwstelsel in een diepe staat van rust brengt, ontstaat coherentie. En op dát moment kan je lichaam aan het werk om inefficiënte processen aan te pakken.

Hartcoherentie spreekt mensen aan, óók de zeer nuchteren, omdat ze direct effect ervaren zoals minder vermoeidheidsklachten en slapeloosheid die afneemt. Ze merken ook dat ze beter gaan presteren: ze krijgen betere werkrelaties, kunnen beter luisteren, de thuis- werk balans verbetert. Het effect is heel breed. De afname van lichamelijke klachten zie je al na zes weken. Betere prestaties zie je met name op langere termijn, na zo'n zes maanden met regelmatig oefenen. Juist door ook op die vlakken verbetering te ervaren, neemt een deel van je stress af. Daarmee doorbreek je de cirkel.

Je bouwt met het oefenen een helderheid van denken op die stressreducerend werkt. Op het moment dat je reflexmatig reageert, reageer je op basis van aangeleerde patronen van coping die je ooit geholpen hebben om een bepaalde situatie te overleven. Dat wil helemaal niet zeggen dat dat onder de huidige omstandigheden ook de meest adequate oplossing is. Sterker nog, de kans is groot dat we door ons gedrag een bepaald trauma in stand houden, dat we die conditionerende respons alsmaar herhalen en daarmee onszelf bevestigen, "zie je wel...". Door coherentie op te roepen en te zeggen "okay, ik voel wat nu de meest adequate respons is", ben je veel meer toegespitst op de huidige situatie. Het crisis organiserend vermogen neemt toe en daarmee neemt de stress af. Als je hier niet bewust van bent, schiet je in een reflex, in de reactiviteit en dat levert stress op. Dat kan met iets groots gebeuren, maar dat kan ook de hele dag door gebeuren met allerlei kleine dingen.