

Hartcoherentie & yogameditatie

Sleutels tot gezondheid



Veel mensen lijden aan chronische stress, vaak zonder dat zij zich ervan bewust zijn. Dit is een gevaarlijke situatie, omdat stress het immuunsysteem ondermijnt (ook de zogenaamde 'gezonde stress' doet dat), waardoor de weg vrijkomt voor allerlei ernstige ziektes en aandoeningen. Meer dan 80% van alle ziektes blijkt stressgerelateerd.

Goed nieuws! Als yogadocent in de Himalaya Yoga Meditatie Traditie kwam ik ook in aanraking met de HeartMath-methode. Voor yoga is gezondheid een 'bijproduct': je krijgt het cadeau! HeartMath heeft gezondheid en prestatievermogen als doel. Enkele succesvolle toepassingen zijn migraine, burn-out, depressie, ADHD, ADD, hoge bloeddruk, cardiovasculaire revalidatie, prikkelbaredarmsyndroom, slaapstoornis, depressie, Asperger-syndroom, hyperventilatie, astma en de ziekte van Crohn.

Wat is de HeartMath methode?

De HeartMath methode is een nieuwe, wetenschappelijk onderbouwde manier van stressvermindering en emotie-management. Je leert door middel van de training je hartritme coherent te maken en zo stress en emoties te reguleren. Het resultaat is een sterke verbetering van veerkracht, vitaliteit, en welbevinden. Het belangrijkste instrument van HeartMath is de ademhaling, de brug tussen lichaam en 'mind'. Een juiste ademhaling vermindert de druk op hart en bloedvaten en het zenuwstelsel, stopt de aanmaak van destructieve hormonen die onze weerstand verzwakken, stopt chaotische signalen van het hart naar het brein, die het denkvermogen

aantasten, en helpt zo focus te houden. Onze energie wordt weer 'efficiënt' gebruikt. Onderzoek wijst uit dat deze 'nieuwe' staat van balans niet alleen leidt tot een betere gezondheid, maar ook tot hogere prestaties, betere relaties met anderen en meer plezier in het leven.

In slechts zeven trainingssessies leidt het HeartMath Veerkracht Programma tot resultaat. Dit is onder andere te danken aan de door het HeartMath Instituut ontwikkelde zelfreguleringstechnieken en biomedische feedbackapparatuur, die leiden tot een optimale psycho-fysiologische staat: hartcoherentie.

In de afgelopen twee jaar is er een groot onderzoek gedaan door BIMRA naar de effectiviteit van re-integratietechnieken ('BIMRA' staat voor 'Beoordelen van Interventies en Meetinstrumenten bij Re-integratie naar Arbeid'). Het HeartMath Stress Reductie Programma kwam als een van de meest effectieve interventies bij reïntegratie uit de bus.

Actieve bijdrage

Door de problemen bij de werkelijke bron aan te pakken en zelf als 'patiënt' een actieve bijdrage te leveren, zijn de gunstige gezondheids effecten duurzaam. Je krijgt verschillende 'instrumenten' in handen om de eigen gezondheid en het eigen functioneren te verbeteren, zoals een klein apparaatje, de emWave, je 'personal stress reliever', dat feedback geeft over je hartcoherentie.

Louella Gerritsen is een Licenced HeartMath Priverder & Hartcoherentietrainer, en is gecertificeerd door de Association of Himalayan Yoga Meditation Societies.



Hart & Yoga
Louella Gerritsen
Pieter Brueghelstraat 2
4003 KJ Tiel
telefoon 0344-619589
www.hartenyoga.nl
www.himalaya-yoga.nl
www.heartmathbenelux.com