



## Alternatief getest

Stress doet me soms naar adem snakken. Dan gaat mijn hart tekeer en slaag ik er niet in mijn hoofd en lijf tot rust te brengen. Hartcoherentietraining belooft stressgerelateerde klachten de kop in te drukken. Het proberen waard!

# Leg je stress eindelijk het zwijgen op

Een op de vier werknemers in ons land kampt met te veel stress. Dat is enorm, en toch schijnen we er niet echt van wakker te liggen. Net omdat het zo'n veelgehoorde klacht is, lijkt stress een noodzakelijk kwaad dat nu eenmaal bij ons drukke leven hoort. Maar is het wel een goed idee om stressklachten zo makkelijk naast ons neer te leggen? De impact van stress is immers niet min. Stress brengt je lichaam in aanvals- of vluchtmodus en gaat gepaard met heel wat lichamelijke veranderingen; je adrenalineproductie schiet omhoog, je spie-

ren spannen zich op, je hartslag stijgt, je ademhaling versnelt. Na een stresssituatie heeft je lichaam even de tijd nodig om te herstellen. Bij langdurige stress krijgt je lichaam die kans niet, wat de bekende risico's met zich meebrengt: overspannenheid, burn-out... Ook mij is stress niet vreemd. Twee jonge kinderen en een voltijdse baan met de ene deadline na de andere vergen behoorlijk wat van me. Hoewel ik mijn best doe om goed naar mijn lichaam te luisteren, voel ik dat het stressbeest bij momenten de bovenhand neemt. Dan kan ik me

niet meer concentreren, voel ik me draaierig en lukt het me niet meer om rustig te ademen. Mindfulnessstralingen boeien me al langer maar lijken nooit in m'n agenda te passen. Gedurende acht weken welkijls een sessie bijwonen én daarnaast iedere dag een uur oefenen is nu eenmaal niet min. Ik ben dan ook op zoek naar een eenvoudige, snelle techniek om stress het hoofd te bieden. Tijdens mijn zoektocht stoot ik op een therapie die aan al mijn eisen lijkt te voldoen: hartcoherentie. De methode beweert hart en brein in balans te



brenge door middel van eenvoudige ademhalingsoefeningen. Dat je via je ademhaling je hartslag en zo ook je stressniveau kan beïnvloeden, klinkt logisch, praktisch en haalbaar. Ik trek mijn stoute schoenen aan en maak meteen een afspraak met hartcoherentiecoach Katrien Geeraerts van [www.biofeed-backtraining.be](http://www.biofeed-backtraining.be).

Katrien ontvangt me hartelijk. Ze vertelt me dat ze enkele jaren geleden een burn-out doormaakte en als geen ander de impact van stress kent. Hartcoherentie hielp haar er weer bovenop, wat



haar deed besluiten haar leven om te gooien en mensen met stressgerelateerde klachten te helpen. Na een korte uitleg over de werking en achtergrond van de therapie vraagt ze me om plaats te nemen achter het computerscherm. Ik krijg een infraroodsensor aan mijn oor bevestigd die de variatie van mijn hartslag meet en in beeld brengt. Vervolgens vraagt Katrien me om gedurende twee minuten te ademen volgens mijn eigen ritme. Ik sluit mijn ogen en doe

## HARTCOHERENTIE TEGEN STRESS

Katrien Geeraerts viel twee jaar geleden ten prooi aan het burn-outbeest. Een diagnose die niet bij haar perfectionistische karakter en doorzettingsvermogen paste. Of net wel? Tijdens haar zoektocht naar manieren om weer beter te worden, kwam ze op aanraden van een hartspeci- alist in contact met hartcoherentie: een wetenschappelijk gebaseerde ademhalings- techniek die hart en brein opnieuw in balans brengt. Stilaan kwam er licht aan het einde van de tunnel. Gesterkt door haar ervaringen gooide Katrien haar professionele leven om. Als licentiaat in de biomedische wetenschappen schoolde ze zich om tot hartcoherentiecoach en ze begeleidt vandaag mensen in hun herstel van stressgerelateerde klachten.

## WAT IS HET?

Hartcoherentietraining leert je om je hart weer op een gezonde manier te laten kloppen. Een infraroodsensor en biofeed- backsysteem registreren de variatie in je hartritme én brengen het in beeld. Op een computerscherm zie je hoe het ritme van je hart voortdurend verandert en onderhe- vig is aan de invloed van je ademhaling en emoties. Negatieve gevoelens zoals frustratie, angst en boosheid resulteren in een grillig hartslagpatroon. Van een cohe- rent hartritme is dan geen sprake. Bij hart- coherentie slaat je hart met regelmatige, ritmische versnellingen en vertragingen, wat zich op het scherm vertaalt in een regelmatig, golvend patroon. Hartcoheren- tietraining leert je in vier sessies en aan de hand van een eenvoudige ademha- lings techniek hoe je je hartritme in een coherente staat kan brengen én hoe je zo ook jezelf weer in evenwicht brengt.

Naast het begeleidingstraject van vier we- ken vraagt hartcoherentietraining ook thuis dagelijks twee keer tien minuten van je tijd. Twee keer per dag oefenen op de ademhalings techniek brengt je lichaam in een kwalitatieve herestofase die zes uur lang voor een gunstig effect op lichaam en geest zorgt. >>



wat er me gevraagd wordt. Makkelijk! De tweede oefening vraagt iets meer focus. Ik moet mijn ademhalingsritme aanpassen aan een ademhalingsbegeleider op het computerscherm. Gedurende twee minuten adem ik telkens vier seconden in en zes seconden uit. 'Door zes keer per minuut te ademen wordt je hartfrequentie gelijkmatiger', zegt Katrien. 'Ons hart klopt immers niet als een metronoom. Bij het inademen versnelt onze hartslag en bij het uitademen vertraagt die. Ook gedachten en emoties hebben een grote impact op je hartritme. Hartcoherentietraining helpt het versnellen en vertragen van je hartslag op elkaar af te stemmen en je hartritme én jezelf opnieuw in evenwicht te brengen.'

Het beeld dat ik op het scherm te zien krijg, verduidelijkt de theorie. Waar mijn hartslag tijdens het spontane ademen zichtbaar naar alle kanten schoot - ook al voelde ik me best ontspannen - oogt die tijdens het bewust ademen opvallend regelmatig. In plaats van scherpe pieken en dalen volgt mijn hartritme nu een veel zachter, golvend patroon. Ook Katrien is tevreden over het resultaat. Ze vertelt me dat het bij de meeste van haar patiënten langer duurt om van een incoherent naar een coherent hartritme te gaan. Oef, zo erg is het dus niet met mijn stressniveau niet gesteld! Ook de volgende oefening focust op bewustwording. Terwijl ik mijn ogen drie minuten lang gesloten houd, moet ik op

een blad papier mijn eigen ademhalingspatroon tekenen. Ik adem bewust door de buik en teken golfjes die het in- en uitademen weergeven. In het begin dwalen mijn gedachten wat af, maar al snel voel ik hoe mijn lichaam zich ontspant en mijn hand zwaarder lijkt te worden. Na afloop telt Katrien de golfjes. Hoewel ik nog iets te vaak ademhaal, boek ik ook hier een vrij goed resultaat. Zo volgen er nog enkele oefeningen, maar de rode draad is me intussen wel duidelijk. Door je ademhaling aan te passen heb je een krachtige tool in handen om stress de kop in te drukken. Op aanraden van Katrien installeer ik de app Respiroguide Pro (€ 2,12 en verkrijgbaar voor Android en iOS) op mijn telefoon. In de instellingen kan je de duur van de oefening, het aantal ademhalingen per minuut en het aantal inademen aanpassen. Katrien adviseert een oefening van drie minuten, met zes ademhalingen per minuut waarbij ik telkens gedurende vier seconden inademen en zes seconden uitadem. Hiermee kan ik thuis verder aan de slag. Aan cliënten die in het behandeltraject stappen, raadt Katrien ook een eigen biofeedbacktoestelletje aan. Dat koppel je makkelijk aan je iPhone, tablet, iPod of computer en het brengt ook je hartfrequentie in beeld. Zo kan je nog gericht je hartritme bijsturen en zie je duidelijk hoe je ademhaling je hartcoherentie beïnvloedt. Handig, maar gezien mijn 'bepaalde' stressniveau hou ik het

voorlopig bij dagelijks trainen met de ademhalingsbegeleiderapp. Hoewel het behoorlijk wat discipline vergt om iedere dag trouw te oefenen (en ik al eens een training durf te skippen) merk ik er wél effect van. Ook als ik me écht opjag - in de zoveelste file bijvoorbeeld - helpt bewust ademen me om rustiger te worden. Zodra je de techniek goed onder de knie hebt, lukt het trouwens ook zonder de app. Hartcoherentietraining heeft me bewuster gemaakt van mijn ademhaling én de kracht ervan. Ga ik helemaal stressrij door het leven? Dat niet. Maar ik heb wél het gevoel dat ik ook in een stresssituatie zelf weer meer de touwtjes in handen heb.'

## VOOR WIE?

Voor iedereen die kampt met stressgerelateerde klachten als gejaagdheid, hyperventilatie, verstoorde concentratie, maag- en darmproblemen, hoofdpijn, slaapproblemen, hoofdpijn, vermoeidheid, burn-out ...

## PRIJS?

Het volledige traject bestaat uit vier sessies (om de twee weken). De eerste sessie duurt anderhalf uur en kost € 75. Voor de verdere sessies (telkens 50 minuten) betaal je € 50 per sessie.

Meer weten? [www.biofeedbacktraining.be](http://www.biofeedbacktraining.be) of [www.hetappel.be](http://www.hetappel.be).