

Zo werk je aan een rustig hartritme

Van stress gaat je hart onregelmatig kloppen. Daarom heeft het HeartMath Instituut een methode ontwikkeld, waarmee je zelf voor een regelmatig hartritme kunt zorgen. Hierdoor neemt stress af en zul je je beter voelen, blijkt uit onderzoek.

Gedoe op je werk, een aanstaande verhuizing, onrust in je relatie: als je last hebt van stress, komt dat vaak door een externe factor. Iets buiten jezelf. Gaat wel weer over als het opgelost is, denk je dan misschien, want zo'n situatie is vaak van voorbijgaande aard. Maar in plaats van wachten totdat je leven in rustiger vaarwater komt, kun je ook proberen de stress anders te verwerken, zodat je er minder last van hebt. Dat is het uitgangspunt van de HeartMath-methode, een naam waarnaar vaak verwezen wordt.

Wat houdt het in?

Met deze methode train je je hartcoherentie. Dat betekent simpelweg dat je werkt aan een rustiger, harmonieuzer hartritme. Uit onderzoek van het van oorsprong Amerikaanse instituut blijkt dat iemand die niet lekker in zijn vel zit (denk: angstig, boos, gefrustreerd) een grilliger hartslag vertoont dan iemand die zich prettig voelt (denk: geliefd, gewaardeerd). De blijde persoon heeft een hartslag die er

op een grafiek gelijkmatig uitziet. Voorspelbare, soepele bewegingen omhoog en naar beneden.

Het instituut werd in 1991 opgericht in Californië. Later kwamen er ook buitenlandse dependances bij, waaronder de Benelux vestiging, die zich in Nederland bevindt.

Het instituut onderzoekt niet alleen de impact van stress op de hartslag, het verdiept zich vooral in manieren waarop je die relatie kunt verbeteren, en komt met hoopgevende inzichten. Als je kunt zorgen voor een regelmatig hartslag, ga je je beter voelen, zo blijkt uit onderzoek.

Je kunt de methode op eigen houtje volgen via een online training, in combinatie met een apparaatje dat je hartritme meet. Het is ook mogelijk om je te laten begeleiden door een coach, die je bijstaat op je weg van het hoofd naar het hart. Meestal gebeurt die coaching in de vorm van gesprekken én het oefenen met de methode. Een mooie eerste stap is je bewuster worden van je eigen hartslag, en de invloed van stress.

Science meets soul

Hoe begon het onderzoek naar de rol van het hart in ons welzijn? De oprichter van de methode is Doc Childre (1945), een idealistische ontwikkelingspsycholoog die als twintiger gezondheidsproblemen kreeg. Hij ging op zoek naar alternatieve behandelingen en kwam uit bij de impact van stress. Childre raakte er steeds meer van overtuigd dat het hart een belangrijke invloed heeft op hoe we stress ervaren. Samen met Rollin McCraty, hoofd Onderzoek van het HeartMath Institute, deed hij meer onderzoek

naar het hart. Zo ontdekten ze het belang van hartcoherentie. In de ruim 30 jaar die volgden, bouwden ze het onderzoek uit en ontwikkelden ze biofeedback-apparatuur, die het ritme van het hart zichtbaar maakt. Childre is nog steeds betrokken bij het instituut. Hij is van mening dat we ons hart beter moeten leren kennen. Niet alleen omdat we dan beter in ons vel zitten, ook omdat we met een harmonieus hart beter met elkaar en de steeds veranderende wereld kunnen omgaan.

1. Harmonieuzer ritme

Om minder stress te ervaren, hoef je geen ingewikkelde toeren uit te halen. Eenvoudige ademhalingsoefeningen veranderen je hartcoherentie. Ze zorgen ervoor dat je hartslag en ademhaling synchroon gaan lopen, en dat beïnvloedt je gezondheid op een positieve manier. Een klein apparaatje in je oor, dat jouw hartritme meet en weergeeft, en een bijbehorende app, zijn de hulpmiddelen om je ademhaling te oefenen. Maar je kunt ook beginnen met een regelmatige check-in: hoe adem ik, hoe voel ik me?

2. Eten en emoties

Wie graag wat wil afvallen, maar worstelt met emotie-eten, kan ook baat hebben bij hartcoherentie. Eten en emoties zijn nauw met elkaar verbonden: een fijne dag kan reden zijn voor iets lekkers (je hebt wat te vieren), een rotdag óók (een taartje of chips als troost). Doordat je met de deze methode leert om stress en emoties beter in de hand te houden, wordt het makkelijker om gezonde keuzes te maken. Als je stresssignalen leert herkennen, kun je er bewuster naar handelen. Als je doorhebt dat je gespannen bent, snap je beter dat je even pas op de plaats moet maken, in plaats van een snack te nemen.

3. Minder werkstress

Diverse bedrijven en organisaties zetten de specifieke methode van het HeartMath Instituut in. Zo kunnen werknemers leren hoe ze beter met stress omgaan, ook als het beroepen betreft waarbij regelmatig gevaar dreigt. Uit onderzoek onder politieagenten in Noord-Nederland bijvoorbeeld, bleek dat medewerkers ook twee jaar na de coaching nog baat hadden bij wat ze hadden geleerd.

4. Herstellen na ziekte

Als je een tijd niet hebt kunnen werken door ziekte, ga je langzaam weer re-integreren op de werkvloer. Het UWV zette het HeartMath Stress Reductie Programma in, een serie van zes sessies als hulpmiddel bij die re-integratie. Volgens onderzoek kan het mensen helpen te herstellen na ziekte en terug te keren op de werkvloer.



5. Podiumangst wordt minder

Ook al ben je een begenadigd zanger, cellist of pianist, angst voor het podium kan je zomaar overvallen. Uit onderzoek blijkt dat 60% van onderzochte musici er last van heeft, waarvan 20% in zo'n ernstige mate dat het een obstakel vormt in hun werk, en vaak gaat podiumangst niet vanzelf over. Op het Groningse Prins Claus Conservatorium werd de methode ingezet als hulpmiddel. Dat hielp zo goed, dat een van de docenten zich heeft laten opleiden tot trainer van deze methode, nu kan hij anderen coachen.

6. Hulpmiddel bij depressie

Depressieve klachten kunnen afnemen als de relatie met het hart verbetert. Dat blijkt uit literatuuronderzoek waarin verschillende studies naar het effect van *heartrate variability biofeedback* werden vergeleken.

7. Mediteren vanuit het hart

Aan de ene kant is HeartMath een zakelijk onderzoeksinstituut, aan de andere kant is het ook een organisatie die het hart een warm hart toedraagt. Vandaar dat het instituut elke maand hartmeditaties organiseert. Ervaring met hartcoherentie is niet nodig: de meditatie zijn bedoeld voor iedereen die zich wil verbinden met het hart én de harten van anderen. Met als doel meer rechtvaardigheid, begrip en vrede in de wereld brengen. 🌿

Meer info: weaddheart.com