

YOGAINTERVIEW

VOOR JE HART

YOGA EN HARTCOHERENTIE  
VOOR MEER VEERKRACHT EN VITALITEIT

“Yoga en hardlopen waren jarenlang mijn uitlaatklep die ik nodig had om de stress die ik in mijn werk ervoer de baas te blijven. Beide brachten mij rust en ontspanning, maar nooit voor lang. De yogafilosofie sprak mij aan en wellicht kon het mij de balans brengen. Ik volgde een yoga docentenopleiding, verslond het ene boek na het andere en deed trouw mijn dagelijkse practice en meditatie. Het yogapad biedt prachtige wijsheden die ik kon toepassen als het leven mij toelachte. In stresssituaties lukte het niet. Dan stond ik weer te foeteren, verloor mijn geduld, zei dingen waar ik later spijt van had of lag ik ’s nachts te piekeren.



Ondertussen waren kleine ongemakken als een stijve rug en schouders, uitgegroeid naar chronische pijn in al mijn spieren. Ik had 24 uur per dag pijn en geen enkele therapeut of arts kon mij helpen. Ik ging twijfelen aan yoga, het leek wel of het de pijn verergerde. Totdat ik mij ging verdiepen in het onderwerp stress. Ik volgde een stressmanagement training bij HeartMath en leerde hoe ik stress kon herkennen en op tijd kon uitschakelen. Dagelijks oefende ik hartcoherentie\* ademtechnieken en zag ik, aan de hand van bio (lichaam) feedback (informatie) apparatuur dat ik vorderingen maakte. Na vier maanden was ik grotendeels van mijn klachten af en had

ik meer controle over mijn emoties. De rust en ontspanning die ik op de yogamat ervoer, kon ik nu meenemen in mijn dagelijks leven. Ik kon mijn geluk niet op toen ik pijnvrij was en eindelijk begreep waarom het mij eerder niet lukte om in balans te blijven.

Negatieve gedachten en emoties kosten veel energie. Als je veerkrachtig bent, dus een opgeladen innerlijke batterij hebt, ben je in staat om kalm te blijven, helder te denken en flexibel te reageren. Het is dan makkelijker om in lastige situaties niet meteen in de stress te raken of te snel te reageren waardoor een conflict (en energieverlies) kan worden voorkomen. De HeartMath methode leert je 5 technieken hoe je ‘energielekken’ kunt dichten en jezelf weer kunt opladen. Dit wilde ik toepassen in mijn yoga- en hardlooplekken. Ik schoolde me tot HeartMath coach en ontdekte dat de methode niet alleen door artsen en therapeuten gebruikt wordt maar ook door yogadocenten! De pranayama’s (ademtechnieken) geven je handvatten om stressmomenten te stoppen zodat je het ‘energielek’ dicht. De aanmaak van stresshormonen stopt, je kan weer helder en objectief denken. Tijdens yogabeoefening en meditatie zorgen

PAULA JAP TJONG

ze voor opbouw van veerkracht. Asana’s hebben het doel ons zenuwstelsel in balans te brengen. Hartcoherentietechnieken hebben hetzelfde doel, maar werken effectiever en krachtiger en versterken de positieve uitwerking van asana’s. In Nederland is yoga met hartcoherentie vrij nieuw. In overleg met HeartMath Benelux heeft YIC een 2-daagse training ontwikkeld voor yogadocenten en bieden zij yogascholen de mogelijkheid om workshops te organiseren voor de yogabeoefenaar.

\*Hartcoherentie is een term van HeartMath, een Amerikaans onderzoeks- en onderwijsinstelling. Zij hebben een wetenschappelijk gevalideerde methode ontwikkeld voor stress vermindering en maakt daarbij gebruik van biofeedback. Een coherent hart betekent dat hersenen en hart in harmonie samenwerken. Deze harmonieuze samenwerking is een effectieve manier om gevoelens van stress en angst beheersbaar te maken. Hierdoor is het mogelijk om het gevoel van zelfcontrole en daarmee het beschadigde zelfvertrouwen te herstellen. De methode leert jou hoe je stressbronnen en de mentale, emotionele en fysieke gevolgen daarvan kunt herkennen. En de negatieve effecten van stress kunt stoppen en kunt omzetten in rust, evenwicht en veerkracht. Hartcoherentie bevordert op effectieve wijze het welbevinden en de gezondheid.

Paula Jap Tjong is eigenaar van Sun Salute. Ze geeft yoga- en hardloop lessen met hartcoherentie training volgens de HeartMath methode en stressmanagement in het bedrijfsleven. Ze verzorgt de 2-daagse training: ‘Hartcoherentie voor Yogaleraren’ en de workshops: Yoga & biofeedback voor yogabeoefenaren.

Meer info? Kijk op [www.sunsalute.nl](http://www.sunsalute.nl) en [www.yic.nl](http://www.yic.nl)



OEFENING

HART-FOCUS ADEM

In India de helende ademhaling genaamd

Een krachtige en effectieve manier om de mentale, emotionele en fysieke neerwaartse spiraal te doorbreken waarin je door jouw stressreacties verzeild kunt raken. Het is de eerste stap naar een toestand van meer helderheid en objectiviteit. Gevoelens van woede, onrust, angst, etc. kunnen snel worden verminderd. Een techniek om je energie te managen en veerkracht op te bouwen.

♥ **Stap 1:** Verplaats je aandacht naar het gebied rond je hart. Verplaats je aandacht van het denken naar het voelen zodat je een time-out creëert om de negatieve gedachtestroom te doorbreken.

♥ **Stap 2:** Stel je voor dat je in- en uitademt door je hart. Adem wat dieper en langzamer gedurende 5 seconden in en gedurende 5 seconden uit.

‘IF EVERY EIGHT YEAR OLD IN THE WORLD IS TAUGHT MEDITATION, WE WILL ELIMINATE VIOLENCE IN THE WORLD IN ONE GENERATION.’

Dalai Lama (spiritueel leider van Tibet)

HARTCOHERENTIE IN DE PRAKTIJK



Het blijft zo lastig om in het dagelijkse leven rustig te blijven. Als werkende moeder begint dat al vroeg in de ochtend. Zelf

klaar voor kantoor en kind ‘schoolklaar’ krijgen, het blijft een hele klus. Ik weet inmiddels van mijzelf dat ik snel in de stress schiet. Verkrampende kaken, een gefronst voorhoofd en een lage weerstand zijn daar maar enkele van de vele vervelende bijwerkingen van. Hoe welkom is de uitnodiging van Paula om mee te doen aan de workshop hartcoherentie. ‘Jij gaat hier zoveel aan hebben’ verzekerd ze me.

Stress

We hebben het zo vaak, stress. Maar wat het precies is, weet Paula weet het haarfijn uit te leggen: je bloeddruk en hartslag stijgen, de adem versnelt. Je hersenfuncties veranderen. En je immuunsysteem daalt.

Batterij

Heel duidelijk wordt hoe destructief stress is. Dat heb ik zelf ook ervaren. Door steeds net iets meer verantwoordelijkheden op me te nemen dan ik aankon, daalde mijn immuunsysteem. Terwijl ik veel sportte en gezond at, kreeg ik toch een longontsteking. En steeds weer een griep die maar niet overging. Sindsdien wil ik me er bewust van blijven wanneer ik op wilskracht draai en wanneer op een flow. Ik voel het best als ik mijn grens over ga, maar ik ga dan vaak gewoon, op mijn ‘tandvlees’, door. Je batterij moet af en toe gevuld worden: met positieve emoties, fysiek, mentaal, spiritueel en emotioneel.

Door je stressniveau letterlijk in een grafiek voor je te zien wordt het heel concreet. Elke gedachte uit zich gelijk op het scherm. Het doet me realiseren hoe weinig (tot geen) echt ontspannen momenten ik tijdens de dag heb. Best confronterend. Ik ontspan vaak pas als ik in bed lig, na een hele dag rennen.

TIJDENS STRESS WORDT HET GEBIED VAN DE PREFRONTALE CORTEX UITGESCHAKELD. DIT DEEL VAN DE HERSENEN IS BETROKKEN BIJ COGNITIEVE EN EMOTIONELE FUNCTIES ALS BESLISSINGEN NEMEN, PLANNEN, SOCIAAL GEDRAG EN IMPULSBEHEERSING.

Ik herken de stressmomenten steeds beter, en voorkom nu dat ze escaleren (ademnood, paniek, haasten) door de aandacht naar mijn hart en ademhaling te brengen. Het voelt al een mooie ‘time-out’ en aandacht voor mezelf, en ik kan toch gewoon doorgaan met waar ik mee bezig was. Door de focus naar mijn hart te verplaatsen, merk ik dat ik ook communiceer vanuit mijn hart, en dat dat bij de ander direct overkomt. Ook tijdens het werk, achter de computer, is het fijn de hart-focus adem te doen. Het maakt dat ik steeds weer in mijn lichaam aanwezig blijf en niet verkramp.

Saskia Onck



TIPS

BEWUST WORDEN  
VAN JE ONBEWUSTE

We denken vaak dat ons bewustzijn en denken de baas is in het brein en dat het ons gedrag stuurt. Uit onderzoek blijkt echter dat met name je onbewuste je gedrag stuurt. Leer het kennen!

1. Plotseling huilen als je iets leest? onderzoek waarom het je zo raakt.
2. Mediteer, neem kleine pauzes, ervaar hoe je je voelt en benoem het.
3. Maak van ontspannen leven je hoogste prioriteit.
4. Praat over je gevoelens of schrijf ze op, dan komen vaak onbewuste zaken aan het licht.
5. Mediteer en schrijf ondertussen alles op wat in je op komt.
6. Vraag door: Je voel je bang. Vraag door: ik ben bang dat in en wat dan? en wat dan? Wat is het ergste wat zou kunnen gebeuren. En dan? Zo kom je achter de echte oorzaak.
7. Zwaar beledigd na een kleine opmerking? Dan zit daar vast wat oud zeer.