



een jasje van

Met HeartMath kun je je hart op een gezondere manier laten kloppen. Het recept: een laptop, een sensor en eenvoudige ademhalingsoefeningen.

HearthMath-coach Greet Veneman-Blok leert Zin-lezeres Ans de Putter (66)

hoe zij zo zelf haar stress te lijf kan gaan. TEKST Heidi Klijsen FOTO'S Hermien Lam

Ans de Putter test HeartMath

‘Heerlijk! Alsof ik rust aantrok’

Ans de Putter is niet makkelijk voor zichzelf. Ze heeft het altijd druk. Met haar vele sociale contacten. Met vrijwilligerswerk. Met haar kleinkind, waar ze een paar dagen per week op past. “Het is iets dat bij me hoort. Ik wil altijd iedereen helpen en ben ook een perfectionist. Ik wil altijd alles onder controle hebben.” De laatste tijd begint dit haar op te breken. Ze heeft last van stress, vermoeidheid en slaapproblemen. Hierdoor kan ze minder van dingen genieten.

Therapeute en HeartMath-coach Greet Veneman luistert aandachtig naar haar verhaal. Juist dit soort klachten lenen zich uitstekend voor HeartMath, verklaart ze. “Je leert een paar eenvoudige technieken die je op elk moment kunt toepassen. Als je gestresst bent of in paniek, maar ook als je even een momentje voor jezelf wilt.”

Het mooie van HeartMath is dat je je bewuster wordt van je eigen lichaam, verklaart Greet. Een paar jaar geleden las ze erover in een tijdschrift. “Het artikel had als kop ‘Een verandering in je hart verandert alles’. Dat raakte me.” Wat haar ook aansprak is dat de resultaten direct te zien zijn op een beeldscherm. Want ondanks haar achtergrond, ze volgde onder meer de vierjarige ‘energetische’ opleiding Mens en Intuïtie, is ze best een ‘hoofdmens’. “Ik hou ervan als voorwerpen tastbaar zijn.”

Ze deed een eendaagse workshop en was direct verkocht. Inmiddels heeft ze de volledige opleiding afgerond en is ze

officieel HeartMath-provider. “Jarenlang heb ik als verpleegkundige leiding gegeven op een cardiologieafdeling. Die medische kennis over hart en lichaam komt goed van pas, maar ik vind het heerlijk om nu op een totaal andere manier met het hart bezig te zijn.”

Oplossing vanuit je hart

Ze klikt een sensor aan het oor van Ans. Op het beeldscherm verschijnt een patroon met grillige pieken. Ans' hartritmevariatie is duidelijk niet gelijkmatig. “Dat gaat zo veranderen”, verzekert Greet. Uit de laptop komt een rustgevend muziekje met vogelgeluiden. Met zachte stem gaat ze verder: “Ga maar rustig zitten, ontspan je voeten, armen, schouders... Adem diep in... en uit...”

Ze vraagt Ans aan een dierbare herinnering of situatie te denken, iets waarvan ze rustig en blij wordt. “Geen piekervaring”, waarschuwt Greet. “Dan krijg je juist een adrenalinestoot. Probeer dat fijne gevoel via je hart naar binnen te ademen.” Al na een paar seconden is het grillige patroon veranderd in een rustige golfbeweging. “Hoe voelde dit?” vraagt Greet na een paar minuten. “Heerlijk, alsof ik een jasje van rust aantrok”, zegt Ans.

De volgende oefening, ‘Freeze frame’, gaat een stapje verder. Greet: “Je leert hiermee hoe je problemen van een afstand kunt bekijken. Je zet als het ware het beeld even stil en pro- →

HeartMath-coach Greet Veneman:

‘Ook voor een auto is het funest als je tegelijk remt en gas geeft’

→ beert je hart een oplossing te laten geven.” Ze vraagt Ans een situatie te omschrijven waar ze gestresst van wordt. Ans: “Ik kan slecht tegen onverwachte gebeurtenissen. Als iemand onaangekondigd op de stoep staat, dan schiet ik in de stress. Bijvoorbeeld omdat ik dan niets aan kan bieden, zoals appeltaart of een etentje. Of omdat de tafel vol troep ligt.”

‘Waarom maak ik me zo druk?’

Greet zet de laptop weer aan en opnieuw klinkt de dromerige muziek. “Ga maar weer met je aandacht naar je hart en dat fijne gevoel van zo-even. Adem rustig in. Stel je nu voor dat er plotseling bezoek voor de deur staat. Wat zou je kunnen doen?” Ans aarzelt. Dan zegt ze: “Waarom maak ik me nu zo druk? Zet gewoon koffie en ga lekker met de visite een hapje eten op de boulevard. Dat is toch ook prima?”

Na afloop vraagt Greet: “Wat gebeurde er nu van binnen?”

Ans: “Het was een geruststelling. Het werd duidelijk dat het probleem bij mij ligt, bij mijn perfectionisme. Die visite kan

het waarschijnlijk niks schelen dat er geen taart is. Maar of het me in het echt ook lukt zo te denken?”

Greet: “Dat komt vanzelf. Probeer het de komende week maar eens toe te passen bij onverwachte gebeurtenissen.”

Als ondersteuning krijgt ze een apparaatje mee, waarmee ze thuis zelf haar hartritmevariatie in beeld kan brengen.

Drie weken later

Ans de Putter: “De HeartMathmethode is voor mij een eye-opener. Al jaren roep ik: zo ben ik nu eenmaal. Maar nu merk ik dat ik bepaalde karaktereigenschappen, zoals mijn gestresstheid, wél kan veranderen. Natuurlijk kost dat tijd. Iets dat er al jaren in zit, heb je niet in een maand opgelost. Ik oefen veel en het gaat steeds beter. Ik heb minder last van stress en slaap ook beter. Als ik moeite heb met inslapen, pas ik in bed de oefeningen toe en dan wordt het vanzelf rustig in mijn hoofd. Ik ga zeker door met HeartMath!” ←



Hoe werkt HeartMath?

HeartMath is ontwikkeld door het Californische HeartMath-instituut, in 1991 opgericht door de Amerikaan Doc Lew Childre. Hij ontdekte dat als je je positief voelt, vanuit je hart, dat een grote impact heeft op je gezondheid. HeartMath maakt gebruik van een modern biofeedbacksysteem. Via een sensor op vinger of oorlel, verschijnt op een scherm je hartritmevariatie; het verschil in intervallen tussen twee hartslagen. Positieve gevoelens (liefde, plezier, waardering) leiden tot een coherent hartritme. Dit uit zich in een rustig golvend patroon. Negatieve gevoelens (boosheid, frustratie, angst) leiden tot een incoherent patroon, met grillige pieken.

De software geeft ook aan of de sympatische en parasympatische takken van ons autonome zenuwstelsel in balans zijn. Sympatisch wil zeggen dat je lichaam tot actie wil overgaan, parasympatisch wil zeggen dat het in rust is. Greet Veneman: “Bij de meeste mensen zijn die twee systemen niet altijd goed op elkaar afgestemd. Dat is niet goed voor je lichaam. Vergelijk

het met het gaspedaal en de rem van je auto. Ook voor een auto is het funest als je steeds tegelijkertijd remt en gas geeft.”

Door hartademhalingsoefeningen wordt het hartritme gelijkmatiger. Hierdoor produceert het lichaam minder stresshormonen, zoals cortisol, en meer ‘positieve’ hormonen, zoals DHEA (een hormoon dat ondermeer veroudering, geheugenverlies, depressie en vermoeidheid tegengaat). HeartMath werkt onder meer bij stress, hoge bloeddruk, faalangst, examenrees, depressie, onrust, concentratieproblemen en slecht slapen.

Kijk voor wetenschappelijke onderbouwing op www.heartmathbenelux.com.

Meer informatie: Praktijk van Greet Veneman, (0118) 46 26 61 of www.praktijkahava.nl.