

Sterre van Leer vergroot haar hartcoherentie

LAAT IK MAAR EERLIJK ZIJN: er is weinig 'zen' aan mij. Ik hol van het ene naar het andere klusje op mijn werk, doe zelden minder dan drie dingen tegelijk en vergeet vaak te lunchen. Omdat je met veel doen veel gedaan krijgt (en omdat ik van nature een optimistisch mens ben), kom ik aardig weg met dat geren. Maar een methode om spanning te lijf te gaan door je hartslag te sturen – dat klinkt toch wel aantrekkelijk.

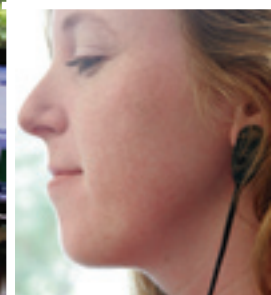
Het Amerikaanse Heartmath Institute ontwikkelt software en biofeedback-apparaatjes die stress helpen reduceren, door je te leren je hartritme in balans te brengen. Coach Roel Zijlstra, die samenwerkt met psychiater Bram Bakker en ook topsporters mentaal traint, gaat me laten zien hoe het werkt.

'Wat doe je normaal als je stress ervaart?' vraagt Zijlstra bij mijn intake. 'Diep ademen en weer doorrennen,' lach ik verontschuldigend. Tot mijn verrassing vindt Zijlstra dat niet eens zo slecht. 'De meeste mensen zeggen: ik ga hardlopen, of ik neem een massage. Maar een vrijetijdsbesteding mag nooit de manier zijn om stress te hanteren. Midden in een lastig gesprek kun je moeilijk zeggen: Ik stap even in de jacuzzi.'

Je eigen fysieke stress-systeem kun je wél op elk moment leren beïnvloeden. Stress en emoties zijn zichtbaar in je hartritmevariatie, legt Zijlstra uit. Het is normaal dat je hart tijdens een inademing iets sneller gaat kloppen, en bij het uitademen weer iets rustiger. Hoe regelmatig dat gebeurt, hoe groter je *hartcoherentie* en hoe beter je je voelt. 'Als je angst, boosheid of frustratie voelt, is feitelijk je stress-systeem aan het werk. Dat is niet erg, als het maar niet te lang duurt. Het doel van deze training is dus niet om stress te elimineren uit je leven: het gaat erom dat je zelf leert schakelen van "in de stress" naar "uit de stress".'

TIJD VOOR DE PRAKTIJK. Zijlstra start het pc-programma dat mijn hartcoherentie in kaart gaat brengen en hangt een sensor aan mijn oorlel. Op het scherm schiet meteen een rode balk omhoog. 'Je vindt het spannend, zie ik,' wijst Zijlstra: 'Honderd procent rood: je hartslag is dus incoherent.' Dan leer ik in drie stappen mijn hartritme coherenter te krijgen: focussen op mijn hart, ademen 'alsof je je hart ventileert', en

BEELD: JUDITH DEKKER



Ventileer je hart!

tot slot een fijne, ontspannen herinnering terughalen. In een diepe, langzame inademing focus ik op mijn hart; bij het uitademen roep ik het vakantiebeeld op van late zomerzon boven glinsterende golfjes. Dat werkt: binnen een minuut heb ik mijn staafdiagram in het blauw, en nog even later ben ik honderd procent coherent.

'Merk je hoe snel je kunt schakelen?' zegt Zijlstra enthousiast. 'Mensen denken dat het een paar uur duurt om spanning kwijt te raken, maar als je getraind bent, kan het echt binnen twee seconden.' Om thuis te oefenen, krijg ik na deze eerste sessie een *handheld* coherentiemeter mee: de emWave.

DIE WEEK SLEEP IK MIJN NIEUWE GADGET OVERAL MEE NAAR TOE. 's Morgens begin ik met een paar minuten rustig ademen tot het venstertje groen is, op mijn bureau ligt-ie naast me, en zelfs in het drukke verkeer lukt het me nu coherent te blijven. Met enige spijt lever ik de emWave na een week weer in.

Ben ik nu een ander mens geworden? Nee dus. We zijn inmiddels vijf maanden verder, en minder druk is mijn leven ook niet. Maar de dagen beginnen tegenwoordig wel anders in huize Van Leer. Vroeger leken de eerste uren op een hordenloop, met douchen, aankleden, kind opjagen en spullen bij elkaar zoeken als hindernissen op de eerste honderd meter. Meestal zette ik zoonlief met een boterham voor de televisie, terwijl ik onder de douche sprong. Dat moest toch anders kunnen.

En het mooie is: het kan dus anders. Sinds dat eerste Heartmath-consult hebben zoon en ik *elke* dag samen aan tafel zitten ontbijten, compleet met thee en krant. Rennen doe ik straks wel – ik begin mijn dag lekker in het groen. ■

Wat? HeartMath Stress Reductie Programma

Waar? Promotions, 035-523 35 49, www.promotions.org

Wie? Roel Zijlstra, roel@promotions.org (meer coaches op www.heartmathbenelux.com)

Prijs: € 900,- voor een volledige training (zes coachingsessies, exclusief software). Lezers krijgen bij Roel Zijlstra **15% korting** op de emWave® gratis.

Nieuwsgierig naar de emWave®? Bekijk de aanbieding op pagina 65.