

Hartcoherentie



Herken je het gevoel dat je in een stress situatie naar adem moet snakken? Dat je chronisch aan het hyperventileren bent? Herken je de signalen van een totale lichamelijke uitputting als gevolg van een burn-out? Gaat je hart tekeer omdat je je eigen lichaam continu onder druk zet? Gieren de stresshormonen ook door uw lichaam? Dan is hartcoherentie een probaat middel tegen deze stress gerelateerde klachten.

WAT IS HARTCOHERENTIE?

Met hartcoherentie kan je je hart op een gezondere manier laten kloppen. Het recept: een laptop, een sensor en eenvoudige ademhalingsoefeningen. Hartcoherentie is een wetenschappelijk gebaseerde methode waarbij we met een eenvoudige ademhalingstechniek het hart in een zodanige staat brengen zodat het hart en het brein in balans zijn.

HOE WERK HARTCOHERENTIE?

Hartcoherentie betekent dat het versnellen en vertragen van onze hartslag op elkaar zijn afgestemd. Als we inademen versnelt onze hartslag en als we uitademen vertraagt die. Als we de twee op een regelmatig tempo afwisselen spreken we over hartcoherentie. Onze hartslag wordt bepaald door gedachten, emoties én onze ademhaling. Bepaalde zorgen en stress doen onze hartslag versnellen en maken dat er geen evenwicht is tussen spanning en ontspanning. De coherentie is dan zoek.

Via onze ademhaling en vooral de focus erop kunnen we niet alleen ons hartritme maar ook onszelf opnieuw in evenwicht brengen. Om in een toestand van hartcoherentie te komen moet je zes volledige ademhalingen doen per minuut, je ademt vier seconden in en zes seconden uit. Dat herhaal je gedurende tien minuten, twee keer per dag. Belangrijk is om te blijven ademen aan hetzelfde tempo, ook

als je ervaart dat er bepaalde emoties naar boven komen.

Hartcoherentietraining maakt gebruik van een modern biofeedback systeem. Via een sensor op je oorlel verschijnt op een scherm je hartritmevariatie (HRV). Deze HRV is het verschil in intervallen tussen twee hartslagen. Je hart slaat immers niet als een metronoom. Er zit telkens een kleine variatie tussen de hartslagen. Negatieve gevoelens (frustratie, angst, boosheid) leiden tot een incoherent patroon, met grillige pieken. Positieve gevoelens (waardering, liefde, plezier) leiden tot een coherent hartritme. Dit uit zich in een rustig golvend patroon. Wat je duidelijk kan zien op het scherm.

HOE KAN JE JE HART TRAINEN?

Gedurende vier sessies leer je hoe je hartcoherent kan worden. De hartcoherentie techniek is gemakkelijk aan te leren, de trainingen nemen niet veel tijd in beslag. Je moet gewoon zelf de motivatie vinden om dagdagelijks je oefeningen (2 x 10 min/dag) te doen.

CONCLUSIE

Iedereen heeft baat bij een goede ademhaling. Het brengt rust in je lichaam.