

ZEMST-BOS - Enkele jaren geleden kreeg Katrien Geeraerts een zware burn-out. Toen ze hartcoherentietraining ging volgen, nam het leven opnieuw een positieve wending. Begin september liet ze het bedrijfsleven achter zich en werd zelfstandige. Ze geeft nu trainingen in hartcoherentie, een wetenschappelijk onderbouwde methode die helpt om stress te reduceren via een correcte buikademhaling.

KATRIEN LEERT JE OMGAAN MET STRESS

Toen Katrien in de bedrijfswereeld zat, had ze gedurende anderhalf jaar een burn-out. "Ik was fysiek uitgeput, maar wilde liever geen medicijnen nemen. Mijn hartspecialist raadde me aan om een cursus hartcoherentie te gaan volgen. Na twee weken voelde ik het verschil en begon ik me beter te voelen. Ik leefde terug", vertelt Katrien Geeraerts. "Ik besloot de deur van het bedrijfsleven dicht te trekken en coachings in deze materie te geven, om zo zelf

mensen met een burn-out of andere stressgerelateerde aandoeningen te helpen." Verschillende opleidingen en cursussen later startte Katrien in september als zelfstandige coach.

TERUG IN BALANS

Een stabiel hartritme zorgt ervoor dat de signalen goed worden doorgestuurd naar het brein. Hartcoherentie is een wetenschappelijk onderbouwde methode om het hartritme te beïnvloeden via

correcte ademhaling. Door die goede communicatie tussen hart en brein kan je je beter focussen,

zich aan. Tot hij op een bepaald punt ontploft, zonder dat hij het zag aankomen."

STABIEL ADEMHALEN

Tijdens vier sessies leert Katrien je hoe je via een correcte ademhaling je hartslag kan aanpassen. "Je moet vooral zelf aan de slag", vertelt de vrouw. "Ik leer je waarom hartcoherentie belangrijk is en geef je een trainingsprogramma om correct te leren ademen. Het uiteindelijke streefdoel is om de ademhalingsoefeningen twee keer tien minuten per dag te doen." Om je te helpen en te controleren of je goed bezig bent, kan je gebruik maken



Katrien oefent haar correcte ademhaling twee keer tien minuten per dag via een biofeedback-app op haar smartphone.

"HARTCOHERENTIE GA ME HET GEVOEL DAT IK TERUG LEEFDE"

en krijg je een betere levenskwaliteit.

Als een oermens bedreigd werd, ging zijn hartslag omhoog. Daarna ging hij bewust herstellen. "Tegenwoordig nemen we de tijd niet meer om te herstellen, we blijven maar doorgaan. Ik vergelijk mensen met een burn-out graag met kikkers: zet een kikker in water, verwarm het langzaam en hij past

van een biofeedbacktoestel of een smartphone-app.

Katrien wil me graag laten zien hoe dit alles werkt en verbindt een klepje aan mijn oorlel met de biofeedback-app op haar smartphone. In een grafiek zien we hoe ik normaal adem: heel oppervlakkig en snel. Een ademhalingsbegeleider toont me hoe lang ik moet in- en uitademen. Al snel verschijnt mijn stabielere ademhaling op het scherm, wat dan mijn hartritme stabiliseert. Ze geeft me oefeningen mee voor de komende twee weken en ik merk het verschil.

Katrien geeft training in haar praktijk in Zemst-Bos (www.biofeedbacktraining.be) en ook consultaties in een gloednieuwe gezondheidspraktijk in Mechelen (www.hetappel.be).

Wil je meer info? Contacteer Katrien via 0474/98 21 23 of katrien.geeraerts@outlook.be, of kom naar de opening van Het Appèl op zondag 4 oktober tussen 12 en 18 uur.

"Ik oefen elke dag", vertelt Katrien. "Hartcoherentie doet geen wonderen, maar is een ondersteunend middel. Ik ben niet volledig stressvrij, maar hartcoherentie geeft je een manier om ermee om te gaan."

TEKST EN FOTO: MARIJKE POTS