

Getest: heartfulness

Stress is dé ziekte van deze tijd. Het kan leiden tot burn-out en hyperventilatie. Wie stress heeft, kan er dus maar beter mee leren omgaan. Het antwoord zou in ons hartritme liggen. Het goede nieuws is dat we dat door eenvoudige ademhalingsoefeningen kunnen sturen. Een techniek die hartcoherentiecoach Katrien Geeraerts je in vier sessies aanleert. Onze vrouw ging op consultatie.

Bij stress reageert ons lichaam zoals bij gevaar. Onze ademhaling versnelt en vooral ons hart gaat in overdrive. Bij langdurige stress is ons lichaam constant in een alerte staat, wat kan leiden tot hyperventilatie, paniekaanvallen, maagdarmproblemen, slaapproblemen, vermoeidheid en burn-out. Het zijn die stress-gerelateerde klachten die Katrien wil verhelpen. "Ik leed twintig jaar aan chronische hyperventilatie en kreeg twee jaar geleden een burn-out. Via een hartspecialist kwam ik in contact met hartcoherentie, ook wel heartfulness genoemd. De ademhalings-techniek verlichtte mijn leven en leerde me omgaan met stress. Als licentiaat in de biomedische wetenschappen gaf ik mijn job op, volgde een opleiding hartcoherentie en startte een eigen praktijk om andere mensen te helpen", vertelt Katrien. Met veel enthousiasme legt ze ons de basis van hartcoherentie training uit.

WAT IS HARTCOHERENTIE?

Het ritme van je hart is bepalend voor je hele functioneren. Heb je een chaotisch hartritme, zoals bij stress, dan ben je uit balans. Je bent gespannen en kan niet helder meer nadenken. Is je hartritme daarentegen coherent, dan voel je je prima en kun je optimaal functioneren. Bij een normale hartslag zijn twee polsslagen na elkaar nooit juist hetzelfde. Daar zit een hele kleine variatie op, de hartritmevariatie. Als die variatie regelmatig is, is je hart coherent. Je brein krijgt het signaal dat alles veilig is, waardoor ook ons gevoel van stress vermindert en we onszelf opnieuw in evenwicht brengen.



Met deze ademhalingstechniek breng je hart én lichaam in balans.

eigen hartritme kan beïnvloeden. Krijg je coherentie in je hartritme, dan voel je je fysiek beter, heb je je emoties onder controle en kan je rustig en helder denken. Dit is een wetenschappelijk onderbouwde techniek die zich baseert op hoe hart en hersenen samenwerken. Tijdens hartcoherentietraining leer je een correct ademhalingspatroon aan. Tijdens de oefeningen wordt de hartritmevariabiliteit met biofeedback gemeten. Met behulp van een vinger- of oorsensor volg je het hartritme patroon op de computer. Als je inademt gaat je hartritme stijgen, als je uitademt gaat je hartritme dalen. Je ademhaling bepaalt je hartslag. Wie met stress of een burn-out kampt, ziet een chaotisch patroon. Als je hart niet coherent is, dan is je brein dat ook niet. Je lichaam is dan voortdurend in een alerte staat. Is de grafiek wel een mooie slang, dan ben je hartcoherent en kan je optimaal functioneren.

HOE VERLIEP ONZE TEST?

Heb ik stress? Ja. Mijn klachten? Een ijl hoofd, wat op chronische hyperventilatie wijst. Ik blijf dus de ideale testpersoon. De meting van mijn hartritmevariatie toont effectief een heel chaotische grafiek en bevestigt dat ik chronisch hyperventileer. Katrien leert me om dit met behulp van eenvoudige

ademhalingsoefeningen aan te pakken. De oefeningen zijn eenvoudig, vergen weinig tijd, maar vragen wel discipline. Mijn trainingsprogramma start met drie keer per dag drie minuten te trainen. Ik merk dat de oefening mij rust bezorgt en dat motiveert mij om te blijven trainen. Is een stressvrij leven dan toch binnen handbereik?