

snak jij ook naar adem?

EEN PROBAAT MIDDEL TEGEN STRESS, BURN-OUT EN HYPERVENTILATIE - 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.

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.

DIRECT ERVAREN WAT ER GEBEURT

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. Anderzijds kunnen leuke, aangename herinneringen de hartcoherentie net bevorderen. 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.

STRESS-GERELATEERDE AANDOENINGEN

Mensen met stress, hyperventilatie, burn-out, hoge bloeddruk, faalangst, examenvrees, depressie, onrust, concentratieproblemen, slecht slapen, emotionele eters... hebben baat bij een correct ademhalingspatroon.

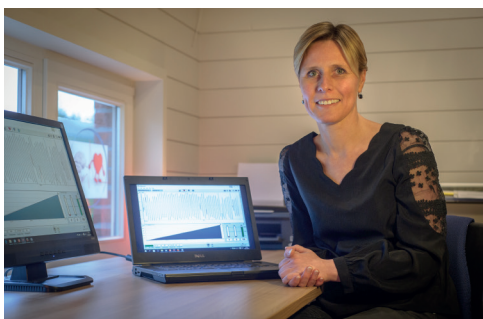
HET TRAJECT VAN DE TRAINING

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. Alle trainingssessies worden steeds begonnen met een meting van het ademhalingspatroon. Mede omdat tijdens de ademhalingsoefening de mate van coherentie op het computerscherm te zien zijn, leert de proefpersoon ervaren wat de invloed is van een rustige en regelmatige ademhaling.

CONCLUSIE

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

• Voor meer info www.biofeedbacktraining.be (Zemst) of www.hetappel.be (Mechelen)



TEKST KATRIEN GEERAERTS