

Je beter voelen met hartcoherentie

Velen zijn zoekend naar mogelijkheden om zelf hun leven positief vorm te geven. We hebben er behoefte aan om een zekere mate van kwaliteit in ons leven te ervaren. We willen zo graag lekker in ons vel zitten, werk doen waarin we uitgedaagd worden in onze talenten maar waar de balans wel overeind blijft. We verlangen naar liefdevolle verbinding met onze partner, kinderen, dierbare familieleden. Aandacht willen we hebben voor waar we mee bezig zijn. Zin ervaren, voldoening vinden en bovenal tevredenheid voelen met wie we zijn.

Waar we dringend van af willen is het gekakker, het vergelijken met anderen die het beter lijken te hebben, de vermoeidheid, de druk van prestatie, de hoge tol die lichamelijke en geestelijke uitputting en verwaarlozing eisen. We krijgen later dan ooit onze kinderen en die willen we ook graag zien opgroeien.

We weten inmiddels al heel veel beter. Gezond eten, gezond bewegen, gezond denken en gezond werken: op alle fronten kunnen en willen we bijdragen aan ons eigen wel-zijn.

Een nieuwe, maar geworteld in eeuwenoude wijsheid en vooral aanvullende methodiek is ontwikkeld door HeartMath waarin het trainen van hartcoherentie centraal staat.

Wat is hartcoherentie?

Meestal zijn we ons totaal niet bewust van ons hart of onze hartslag. Behalve wanneer deze dus van slag is.

Bijvoorbeeld als iemand je laat schrikken door raketings met hoge snelheid langs je heen te sjeesen. Of als je in een vergadering gefrustreerd je onvrede uit. Maar ook bij een eerste verliefdheid, of wanneer je opeens in het middelpunt van de belangstelling staat. In al dan niet leuk spannende en angstige momenten klopt je hart in je keel. Maar wat geeft je hart je in tijdens de gewone momenten? Meestal hebben we daar geen weet van omdat we te

zeer alleen in ons hoofd zitten. Wanneer ik je nu vraag om eens met je aandacht naar je hart te gaan, kun je dan je hartslag voelen? Hoe

voelt je hartslag aan, is ze rustig of juist niet of wisselend? Hoe vaak je het om bewust met je aandacht bij je hart te zijn? Welk er

misschien een emotie in je op? Hoe zou je die dan benoemen? Op een schaal van 0-5 hoe prettig voel je je op dit moment?

Je hartslag varieert continu en dat is juist gezond. Je kunt ook zeggen: je hartritme varieert steeds en toont over een periode een bepaald patroon (hartritmevariatiepatroon: HRV). Het HeartMath Institute dat veel onderzoek heeft verricht naar de invloed van het hart op de hersenen heeft

vervolgens twee patronen onderscheiden, namelijk een coherent hartritme

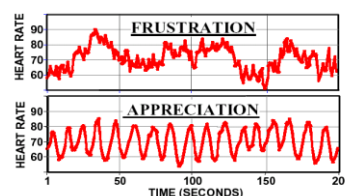
HartRitmeVariatiepatroon (HRV) duidt op de variabiliteit tussen de afzonderlijke hartslagen. Er zijn twee HRV-patronen te onderscheiden: een coherent en een incoherent patroon.

In een HRV-patroon is de emotionele gesteldheid van een persoon zichtbaar.

Een coherent HRV-patroon ontstaat wanneer emoties als dankbaarheid, waardering, liefdevolle aandacht ervaren wordt.

Een incoherent HRV-patroon ontstaat wanneer emoties als angst, frustratie, druk, ervaren wordt.

Heart Rhythms Reflect How In Sync We Are



© Copyright 1997 Math of HeartMath
TestEdge, Lesson 9

HeartMath
HeartMath Institute

Figuur 1

Boven: incoherent hrv

Onder: coherent hrv

variatiepatroon en een incoherent patroon (figuur 1).

Dat coherente patroon wordt ook een staat van hartcoherentie genoemd. Hoewel dit voor velen dus een nieuw begrip is weet iedereen uit ervaring hoe het voelt om hartcoherent te zijn. Proef op de som? Ga eerst maar eens lekker in je stoel zitten. Herinner je nu een moment of een gebeurtenis waarin iemand iets aardigs voor je deed of zei en wat je prettig vond. Het kan gerust iets kleins zijn. Stap vervolgens weer even helemaal in die gebeurtenis en beleef het als het ware in detail opnieuw en voel vooral dat prettige gevoel van toen nu hier. Gelukt? Dan bevind je je nu in een staat van hartcoherentie. Bij HeartMath vonden ze uit dat hartcoherentie razendsnel ontstaat wanneer je gevoelens en emoties ervaart als dankbaarheid,

waardering, liefdevolle aandacht, tevredenheid, compassie; eigenlijk allemaal gevoelens waarbij we met de vinger naar ons hart wijzen. Oké, allemaal leuk, gezellig, aardig en vooral lekker, maar wat schieten we hier helemaal mee op? Wat hebben we eraan, kopen we ervoor in de harde realiteit van alledag?

Als je hartcoherent bent dan treden op drie niveaus gunstige effecten op. Allereerst op emotioneel niveau, je stemming, je humeur krijgt meteen een positieve wending. Emoties hebben een razendsnel effect op allerlei processen in je lichaam. Ze beïnvloeden je hartritme dus, maar ook je hersenen, je denkproces en je fysiologie. Op mentaal niveau kun je veel effectiever, efficiënter en

vooral creatiever denken wanneer je emotioneel tevreden, oftewel 'in vrede' bent. Dit is vergelijkbaar met wat je ervaart als je in een staat van 'flow' bent. En op fysiologisch niveau maakt je lichaam bijvoorbeeld meer hormonen aan die goed voor je zijn, versterkt het je immuunsysteem en bouw je reserves op. In tijden van hartcoherentie werkt jouw systeem het meest 'gesmeerd' en sta je qua energieverbruik op de beste spaarstand.

Hartcoherent kun je zijn terwijl je in actie bent, zoals ik aangaf is dat de staat van 'flow' en nog eenvoudiger is het om hartcoherent zijn terwijl je in rust bent, dat noem ik de staat van 'glow'. Bijvoorbeeld de rustpauzes die je inbouwt op een dag boven een kop thee, of tijdens een meer meditatief moment.

Hartcoherentie is door HeartMath meetbaar en daarmee zichtbaar gemaakt en voor ons 'ongelovige Thomassen' schuilt hierin een

enorme toegevoegde waarde. Tegelijk biedt het houvast omdat je, zonder jezelf voor de gek te houden, gericht je coherentie-tijd kunt uitbreiden door het te trainen. Net zoals je door fitness-training je spierkracht en conditie naar een passend (voor jou gunstig) niveau kunt ontwikkelen kun je dat ook doen met hartcoherentie.

Het ontwikkelde biofeedback apparaat (EmWave) is een hulpmiddel dat je gebruikt in het proces van steeds nauwkeuriger bewust zijn van hoe het met je gaat. Beseffen welke emoties spelen en hoe deze je in je doen en laten positief of negatief beïnvloeden. Zo leer je om scherp te kiezen en om bij te sturen waar het nodig is. Want, laten we wel zijn

HeartMath Institute is een Amerikaanse non-profit organisatie. Zij houdt zich bezig met de ontwikkeling van makkelijk toepasbare en doeltreffende instrumenten en technieken om mensen te helpen zelf hun mentale en emotionele reacties op situaties in hun leven gezond te reguleren. Zij voeren ruim 15 jaar wetenschappelijk (neurocardiologisch en psychologisch) onderzoek uit.

tegenslag, frustratie, grote en kleine pijn horen bij leven.

Leren varen op de baren

Het leven is niet altijd rozengeur en maneschijn. We worstelen ons dagelijks door files, afvragend of ons eigen hart & vaatstelsel misschien niet net zo verstopt zit als de wegen. We zitten opgepakt in Sprinters die uitpuilen van ziekmakende bacillen, moeten dealen met soms sjacharijnige en weerbarstige collega's, klanten of doelgroepen en s'avonds vind je in de schooltas van je dochter de melding dat luis geconstateerd is in de klas. En dat zijn dan nog de onschuldige bronnen van ellende, laat staan als ziekte, overlijden, ontslag op je deur klopt.

Stress en tegenslag horen bij leven. Die dynamiek is een gegeven. Je kunt het vergelijken met zeilen; zonder wind geen vooruitgang. Steeds weer laveren, over stag gaan, behendig worden daar draait het levenswiel om. En een hele mooie vind ik nog altijd: zonder wrijving geen glans! Maar, er is zeker een maar. Gemeten en bewezen is dat stress/frustratie/tegenslag emoties oproepen die een zware belasting zijn voor ons lichaam en geest. Stresshormonen schieten omhoog, het immuunsysteem krijgt een deuk, we vallen ten prooi aan piekeren, overbezorgdheid, slapen onrustiger, raken vermoeid en daardoor geprikkeld en de voedingsbodem voor genadeloze zelfkritiek groeit. Kortom de vicieuze neerwaartse spiraal is zo in gang gezet. HeartMath laat zien dat in tijden van stress, frustratie en overbezorgdheid er sprake is van een incoherent hartritme variatiepatroon (figuur 1). Iedereen weet ook uit eigen ervaring hoe dit voelt en de meesten weten inmiddels dat wil je overeind blijven het wijs is om je grenzen te eerbiedigen en dat je voldoende hersteltijd neemt.

Leren schakelen

Je zorgt goed voor jezelf wanneer je leert om snel en soepel te schakelen van incoherentie naar coherentie en wanneer je de tijd van coherentie gedurende de dag/week uitbreidt. Hoe pak je dat aan?

De HeartMath methodiek stoelt ten dele op eeuwenoude wijsheid; zij hebben zaken verder meetbaar gemaakt, wetenschappelijk onderbouwd en naar de nieuwste psychologische inzichten (waaronder de positieve psychologie) eenvoudig en praktisch toepasbaar gemaakt.

Het beginpunt op weg naar hartcoherentie is de ademhaling en de focus in aandacht. Gelijk de oudste meditatieve scholen. Maar, duidelijk is nu, dat je daarvoor niet in absolute afzondering hoeft te zijn voor lange tijd. 10 minuten per dag zet reeds zoden aan de dijk. Zorgt voor toename in emotionele stabiliteit, je (be)leeft je dag meer vanuit een innerlijke richtinggevende kracht. De ademhaling heeft een sterk centerende uitwerking, waardoor je beter bij jezelf blijft terwijl je je ook verbindt met anderen om je heen. Wanneer je je goed voelt kan het beste in jou makkelijker tot uiting komen, want als je je goed voelt ervaar je een positief zelfbeeld en dat maakt dat je in je kracht staat.

De eerste stap in de aanpak is focussen op je lichaam (met name je hart) en met aandacht rustig in eigen tempo ademen. Dit zorgt ervoor dat je het gepieker, gestress, onevenwichtigheid van het moment direct een halt toeroept.

Door vervolgens een prettig gevoel of een situatie opnieuw te her-beleven (bijvoorbeeld de kus van je dochter die ochtend) breng je jezelf in 'no time' in de staat van hartcoherentie. Wanneer je vanuit hartcoherentie aan het werk gaat met een uitdaging/ een klus/ een gesprek/ een vergadering zal dat heel anders voelen en geheid een ander verloop krijgen. Vooral beter

en meer in verbinding met wat je zelf graag wilt maar ook met de ander waar je dan meer voor open staat. Dan kan het beste in de situatie ontstaan omdat je vanuit een positieve en waarderende grondhouding contact aangaat. Vergeet vooral niet, emoties zijn hoogst besmettelijk, zo gelukkig ook hartcoherentie.

Van vergeten wie je bent naar weten wie je bent

Besef van hartcoherentie en wat het je brengt is een verrijking voor je wel bevinden. Als je coherent bent dan denk, voel en handel je vanuit een persoonlijk evenwicht. Dat maakt je meer authentiek.

Naast de drie eerder genoemde basisstappen van focus-adem-positief gevoel herbeleven zijn er nog een aantal vervolgtechnieken ontwikkeld. Bijvoorbeeld hoe je de kracht van coherent denken in de praktijk kunt toepassen en wat dat je oplevert.

Door een individueel coachprogramma krijg je inzicht in hoe jij persoonlijk met je emoties omgaat en hoe je van incoherentie naar coherentie kunt schuiven. Het programma is opgebouwd uit 6 sessies van een uur waarin ook de technieken worden aangeleerd en de hartcoherentie geoefend wordt aan de hand van persoonlijke situaties.

Oude wijsheid is nu ook bewezen.

In je hart, ligt de sleutel van de eigen en de naaste-liefde waar we met zo velen naar op zoek zijn.

Astrid Uitterhaegen-Radhakishun

www.coachinginconaction.nl

Oktober 2010

Meer lezen/informatie:

www.heartmathbenelux.com

Childre, D.M. (2000). The Heartmath solution. San Fransico: Harper Collins

Dr. David Servan- Schreiber. Uw brein als medicijn.