

Hartcoherentie

Wat is Hartcoherentie ?

Een coherent hart betekent niet meer en niet minder dan dat er harmonie is tussen hoofd en hart. Je wordt er liefdevoller door en minder gestresst.

Het hart is sterker dan het hoofd

Dachten we lange tijd dat alle lichamelijke reacties gestuurd worden vanuit het brein, onze hersenen dus, tegenwoordig is wetenschappelijk bewezen dat het hart de centrale factor is. Het hart reageert veel eerder op gebeurtenissen om ons heen, dan onze hersenen. Of, anders gesteld: emoties zijn veel krachtiger en sneller dan gedachten!

Hartbrein

Een Amerikaanse cardioloog, Andrew Armour, ontdekte begin jaren negentig dat het hart over een eigen neuraal netwerk beschikt: het hartbrein (c.q. hartzenuwstelsel). Weliswaar is dit een klein 'brein', maar toch bleek dit hartbrein veel meer informatie naar de hersenen te sturen dan andersom. Neurale netwerken kun je trainen (dat is de basis van NLP) en zo vergroten.

Op grond van de informatie van het hartbrein worden in de hersenen allerlei biochemische en elektrische reacties in gang gezet: de bloeddruk, de ademhaling en de aanmaak van stress-hormonen bijvoorbeeld. Kortom, in tegenstelling tot wat we vaak denken, namelijk dat onze hersenen alles primair controleren, ligt de werkelijke basis in dit geval dieper: in ons hart.

Hartslagvariabiliteit

Maar hoe gaat de informatie van het hartbrein naar het hoofdbrein? De communicatie tussen hart en hersenen verloopt via de variatie van het hartritme. Het hart klopt namelijk niet helemaal regelmatig: er zitten verschillen tussen de intervallen van de hartslagen. Een zekere mate van variabiliteit is gezond (het geeft aan dat je reageert op wat er gebeurt in je omgeving) en die variabiliteit hangt weer samen met de ademhaling.

Wanneer de ademhaling zich verdiept en langzamer wordt, sturen zenuwen een boodschap naar het hart. Het gevolg is dat de hartslag daalt. Een diepe rustige ademhaling heeft dus effect op de hartslag en ook op de hartslagvariabiliteit.

Kun je het hartritme beïnvloeden?

Ja, dat kan. Natuurlijk, je hart slaat ook als je daar niet bij stilstaat. En zelfs als je zou willen, kun je niet beslissen om helemaal op te houden met ademen. Daarom noemen we hartslag, ademhaling, bloeddruk etc. 'autonome' functies. Toch is het mogelijk ze te veranderen: door anders te gaan ademen en zelfs door anders te gaan denken of - en dat is het belangrijkste - anders te voelen.

En daarmee zijn we beland bij de hartcoherentie.

Hartcoherentie

Hartcoherentie is gebaseerd op de biofeedback: het inzicht dat we ons autonome zenuwstelsel tot op zekere hoogte gericht kunnen beïnvloeden. Gebleken is namelijk dat het bewust veranderen van onze emotionele gesteldheid een gunstige invloed heeft op de wisselwerking tussen hart en hersenen. Anders gezegd: wanneer mensen oprechte positieve gevoelens ervaren, wordt het hartritme coherent, wat samengaat met reductie van stresshormonen.

Effecten

Het is gebleken dat hartcoherentie de bloeddruk verlaagt, slechtlerende kinderen beter leren, getraumatiseerde agenten weer tot rust komen, patiënten eerder genezen en zo zijn er nog veel meer mooie bewijzen. Door de hartcoherentie worden mensen rustiger, positiever en liefdevoller.

Om het hartritme bewust te beïnvloeden, is het dus belangrijk positieve emoties op te roepen. En dat is precies waar hartcoherentie om draait: het herbeleven van positieve emoties. Dat is niet hetzelfde als positief denken (wat in het hoofd gebeurt), maar positief **voélen**: het lichaam erbij betrekken.

Hier een basisoefening die veel wordt gebruikt.

Basisoefening Hartcoherentie

- 1. Hartfocus: sluit je ogen en adem regelmatig en langzaam. Verplaats dan je aandacht naar je hart, en voel het kloppen. Blijf je daarop concentreren, leg je hand op je hartgebied (in het midden van de borst) als je dat helpt met focussen.*
- 2. Hartademhaling: probeer vervolgens 'door je hart' te ademen. Hoewel dat vreemd klinkt, kost het vaak niet eens veel moeite je voor te stellen dat de adem door je hart naar binnen komt, en er ook weer door naar buiten gaat.*
- 3. Hartgevoel: herinner je een situatie waarin je liefde voelde voor iets of iemand. Beleef het opnieuw en voel wat je toen voelde, zie wat je toen zag, hoor wat je toen hoorde. Dus niet alleen je hoofd inschakelen, maar ook je lijf voor de beleving. Probeer het vast te houden terwijl je ademt zoals onder 2 beschreven.*

Hartcoherentie kun je overal doen: staand, zittend, in de auto, in een rij wachtenden bij de supermarkt (wel 1,5 meter afstand houden natuurlijk) of tijdens het strijken. Of als je de computer opstart, naar het journaal kijkt of met iemand communiceert. Neem gewoon het besluit even in coherentie te gaan: diep en moeiteloos uitademen, gevolgd door een rustige inademing. Een paar keer goed ademen per dag, even in rust de liefde laten stromen.

Bij hartcoherentie werken de lichaamssystemen in hoge mate van efficiëntie en harmonie en worden natuurlijke herstelprocessen makkelijker gemaakt. Dus je heelt jezelf van stress en verandert je uitstraling – die wordt zachter en liefdevoller- waar anderen om je heen ook weer baat bij hebben.