

Je hart slaat de maat

"Door het hart te kennen, leren we het denken steeds beter te begrijpen"

Door: Chantal Bieshaar en Lilian Terwint-Willems



Chantal Bieshaar is eigenaar en NLP-trainer van Heart Systems Nederland. "De ander ondersteunen in het proces van ontwikkeling, het nemen van de regie en het durven volgen van de eigen passie. Bewust worden dat je dit zelf kunt beïnvloeden, en dit aan anderen overbrengen. Dat is mijn passie". www.heartsystems.nl



Lilian Terwint-Willems is HeartMath trainer coach. "Doordat ik de verbinding heb kunnen maken met mijn hart, heb ik een innerlijke rust gevonden en mijn intuïtie wijst me de weg. Ik leer mensen om in een hoge hartcoherentie te komen en weer te gaan leven vanuit hun hart. Dit gun ik iedereen." www.pranakompas.nl



Inmiddels weten we dat het hart cognitie kan beïnvloeden, waaronder onze beleving van tijd, emoties, de interactie met de ander en het gevoel van zelf. Hartcoherentie is een begrip dat te maken heeft met hoe het hart samenwerkt met het brein en de rest van ons lichaam. Zodra de samenwerking tussen het hart en de hersenen in balans is, heeft dit positieve effecten op onze gezondheid en algehele welzijn. HeartMath trainer Lilian Terwint-Willems en NLP-trainer Chantal Bieshaar laten zien welke meerwaarde hartcoherentie voor jezelf en je cliënten kan betekenen.

Het hart en de bloedvaten zijn de eerste organen die zich in een ongeboren vrucht ontwikkelen en na acht weken kun je op de echo zien dat het klopt. Je hart slaat dus vanaf het begin de maat van je leven. Zonder hart is er geen leven. Vele esoterische geschriften en wijze leraren verwijzen al eeuwenlang naar de belangrijke functie van ons hart. Het hart speelt een centrale rol in ons hele 'zijn' hier op aarde. Zodra je hart stopt met kloppen, is het leven hier op aarde voorbij. Je bewustzijn verlaat dan het lichaam.

Ook emoties zijn sterk gekoppeld aan ons hart. Bij intens verdriet spreken we bijvoorbeeld over hartenpijn. Of bij verliefdheid, zeggen we 'mijn hart loopt over als ik hem zie' of 'mijn hart maakt een vreugdesprongetje'. Ons hart reageert heel sterk op onze emoties. Ook als we te maken krijgen met hele bijzondere dingen of een gevoel van sterke dankbaarheid ervaren, leggen we vaak een hand op het hart. Het hart heeft dus een hele speciale plek in ons leven. En behalve dat we op school leren dat ons hart verantwoordelijk is voor onze bloedsomloop, wordt er zelden gesproken over de rol die het hart heeft in samenwerking met het brein.

HeartMath© doet al meer dan dertig jaar onderzoek naar de functie van het hart en de ontwikkelaars ontdekten dat zich rond het hart zenuwcellen bevinden die signalen naar de hersenen sturen. Deze zenuwcellen rond het hart noemden ze het 'hartbrein'. Ook ontdekten ze dat er meer signalen van het hart naar het brein gaan dan omgekeerd.

Je hart als dirigent van het orkest

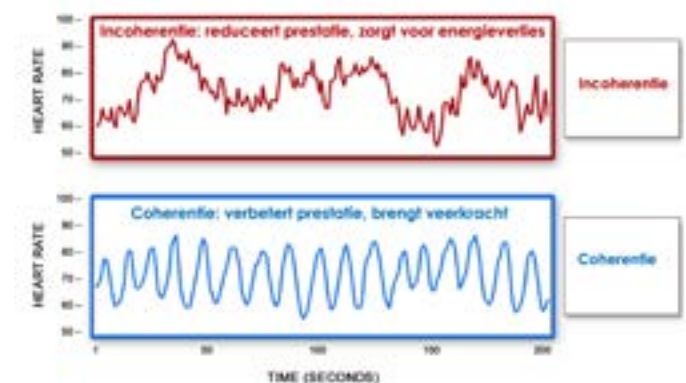
Je hartritme heeft geen constante waarde maar klopt met een bepaalde variatie in tijd tussen de hartslagen. Hartritmevariabiliteit (HRV) verwijst naar deze variatie in de intervallen tussen opeenvolgende hartslagen. Dit is het patroon

dat je hart doorstuurt naar je brein en van daaruit dus ook naar de rest van je lichaam. Je hart is als het ware de dirigent die het orkest (je lichaam) aanzet tot het spelen van de muziek. Je lichaam stemt het functioneren dus af op het aangeboden signaal vanuit het hart.

Om te begrijpen hoe de HRV wordt bepaald, kunnen we dit het beste laten zien in een grafiek. Een voorbeeld van de uiterste (maximaal coherent of incoherent) HRV-patronen kun je zien in onderstaande grafiek. Bij beide grafieken is het gemiddelde hartritme rond de 70 slagen per minuut. Ook de variatie in HRV varieert bij beide grafieken tussen de 55 en 90 slagen per minuut.

Een stijgende lijn in de grafiek geeft aan dat het hart sneller gaat kloppen, bij een dalende lijn gaat het hart langzamer kloppen.

Gaat het hartritme zeer onregelmatig omhoog en omlaag zoals aangegeven in de rode grafiek, dan heeft deze HRV een 'incoherent patroon'. Verloopt dit patroon in een vloeiende beweging dan ontstaat er een mooie curve zoals aangegeven in de blauwe grafiek. Dit noemen we een 'coherent patroon'.



Figuur 1: Hartritmevariabiliteit waarbij op de x-as de tijd in seconden en de y-as de hartslag weergegeven wordt (het aantal slagen per minuut).

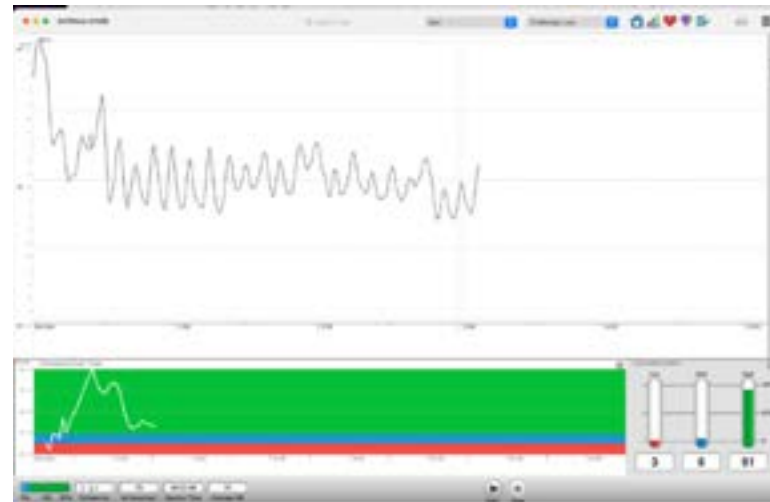
Je hartritme als basis voor je gezondheid

Krijgt je brein een incoherent HRV-patroon (rode grafiek) door, dan is dit een sein voor stress en gaat je hele lichaam in de vecht, vlucht of freeze modus. Het hormoonsysteem gaat cortisol (stresshormoon) aanmaken, het autonome zenuwstelsel gaat in stress, spieren spannen zich aan, de spijsvertering wordt stopgezet en het hele lichaam wordt in uiterste staat van alertheid gebracht. Daarnaast reageert je brein op dit incoherente HRV-patroon door de cortex – het verfijnde brein - uit te schakelen en reageert dan hoofdzakelijk vanuit het emotionele en reptielenbrein.

Krijgt je brein van het hart een coherent HRV-patroon door (blauwe grafiek), dan komt het lichaam in een staat van rust en positieve alertheid. Het autonome zenuwstelsel komt in de rustmodus (parasympaticus), de spierspanning verdwijnt en het verteringsstelsel kan zijn werk doen. Het hormoonsysteem maakt nu DHEA (DeHydroEpiAndrosteron) aan, dat bekend staat als het 'gelukshormoon' serotonine. Serotonine hebben we nodig voor de regulering van onze, slaap, eetlust en ons algehele welzijn. Wanneer er sprake is van hartcoherentie, werken alle drie de breinen (reptielenbrein, emotionele brein en de cortex) samen en functioneert je hele lichaam in optimale staat. Je kunt het vergelijken met een perfecte uitvoering van de 'negende symfonie' van Beethoven. Wanneer je hartcoherentie bereikt, kun je diverse positieve effecten ervaren. Doordat het lichaam in een staat van rust komt, helpt het bij het verminderen van stress, angst en het verbeteren van je emotionele welzijn. Bovendien heeft het gunstige effecten op je lichaam, zoals het versterken van het immuunsysteem en het bevorderen van een gezonde bloeddruk.

Het meetbaar maken van hartcoherentie

Met biofeedback apparatuur kan je hartslag en hartritme variabiliteit gemeten worden. Heartmath heeft hiervoor een sensor ontwikkeld die de rode bloedcellen in je lichaam met een infrarood spectrometer kan meten. Het signaal dat gemeten wordt op je oorlel of je vinger, geeft zo je hartslag weer doordat het aantal rode bloedcellen bij een puls groter is dan na de puls. Uit de hartritme variabiliteit wordt de mate van coherentie berekend. Beneden de 0.5 is er sprake van een incoherente staat (rood). Vanaf 0.9 is er sprake van coherentie (blauw en groen).



Figuur 2: Een voorbeeld van een Heartmath meting

In bovenstaande figuur gaat het om een meting van 3 minuten. Je kunt hier duidelijk zien dat de HRV start als een willekeurig patroon en dat tijdens de oefening de mate van coherentie toeneemt tot 4, gevolgd door mooie gelijkvormige pieken.

De mate van coherentie wordt bepaald door je ademhaling, emoties en gedachten die zich aandienen in je brein. Zodra er een gedachte of gevoel naar boven komt, is dat meteen te zien in de meting en daalt de coherentie. Mocht je zonder meet-apparatuur oefenen, dan is dit natuurlijk niet visueel zichtbaar, maar ga je dit merken in het te behalen resultaat. Op de langere termijn zul je je rustiger en energiever voelen. Mogelijk gaat ook de omgeving positiever op jou reageren.

En nu aan de slag!

Het is heel mooi als jij jezelf uit een stressbeleving kunt halen. Hoe bereik je nu deze hartcoherentie? Een belangrijk onderdeel is bewuste ademhaling. Door langzaam en diep adem te halen, kunnen we ons autonome zenuwstelsel beïnvloeden, wat op zijn beurt de samenwerking tussen het hart en de hersenen verbetert.

Je kunt je voorstellen dat het wat oefening vergt om je lichaam in een hoge coherentie te brengen. Vergelijk het met het trainen voor een marathon. Hiervoor zijn vele uren van gerichte training nodig. En sla je een half jaar over, dan kan het zijn, dat je weer opnieuw moet beginnen. Hetzelfde geldt voor het trainen van je hartcoherentie. Net als dat jouw lichaam waar-

schijnlijk al jaren gewend is aan een incoherente staat van zijn, zal het naarmate je vaker traint, ook gaan wennen aan deze coherente staat van zijn. En doordat je lichaam hieraan went, zul je het sneller opmerken wanneer je in een lage coherentie zit. Regelmatige beoefening (liefst elke dag minimaal vijf minuten) zal er ook voor zorgen, dat je jezelf steeds sneller in een hoge coherentie kunt brengen.

Twee technieken van Heartmath om mee aan de slag te gaan

1. De heart focused breathing techniek: de basis

De eerste stap is om met je aandacht naar je ademhaling te gaan.

De ademhaling is een uniek proces, het is een autonoom proces, je hoeft er niet bij na te denken om adem te halen. In tegenstelling tot verschillende andere autonome processen in je lichaam, is het bij de ademhaling wel mogelijk om een bepaalde mate van sturing te geven.

Richt nu je aandacht op je ademhaling en zorg ervoor dat je je ademhaling terugbrengt naar een rustig tempo van ongeveer 6 ademhalingen per minuut. Je kunt ook om te beginnen eerst je ademhaling meten, door 1 minuut je ademhaling te tellen (in- en uitademing telt voor 1). Dan weet je of je veel moet vertragen of weinig.

Je kunt meetellen: 5 tellen in en 5 tellen uit. Bij het langzamer ademen, zul je merken dat je ademhaling zich verplaatst naar een diepe buikademhaling. Zodra je het juiste ritme hebt gevonden, stel je je voor dat de adem door je hartgebied naar binnen gaat en weer door je hartgebied naar buiten gaat. Je kunt hiervoor ook je hand op je hart houden, in het midden van je borstkas waardoor je het krachtiger kunt voelen. Doe deze oefening gedurende minimaal vijf minuten.

2. De quick coherence techniek: bij negatieve gedachten en/of emoties:

Wanneer je in een negatieve emotie zit of wanneer je merkt dat je steeds dezelfde negatieve gedachten hebt, dan is de heart focused breathing niet voldoende. Dan heb je een krachtige emotie nodig om jezelf uit deze stressbeleving te halen.

Bij de quick coherence techniek start je eerst met de heart focused breathing.

Daarna ga je over naar de tweede stap: hierbij visualiseer je de liefde en dankbaarheid die je kunt voelen voor een persoon, een dier of een mooie plek in de natuur. Probeer je deze persoon, dat dier of die plek in de natuur – in je verbeelding - zo krachtig mogelijk voor te stellen, waarbij je als het ware je zintuigen gebruikt om het te voelen, ruiken, horen en zien.

Vervolgens laat je het gevoel van liefde en dankbaar-



heid bij elke inademing door je hart naar binnen stromen. Liefde en dankbaarheid zijn de hoogste frequenties die er zijn en je voedt jezelf als het ware met deze hoge frequenties. Je hartactiviteit reageert hierop en je komt in een hogere coherente staat.

In contact met jezelf, de ander en de wereld

Deze optimale staat van je lichaam als gevolg van deze hoge coherentie, is niet alleen gunstig voor je gezondheid, maar werkt ook positief door op het gebied van je intuïtie, je contact met anderen en het algehele welzijn van de wereld om je heen. Je intuïtie is je innerlijke stem: zodra er negatieve emoties, gevoelens en gedachten een prominente rol spelen, zul je merken dat dit meteen invloed heeft op je hartritmevariabiliteit. Je innerlijke stem, je intuïtie wordt als het ware afgeblokt. Zodra je jezelf in een hoge hartcoherentie brengt, zul je ervaren dat je intuïtie veel krachtiger is.

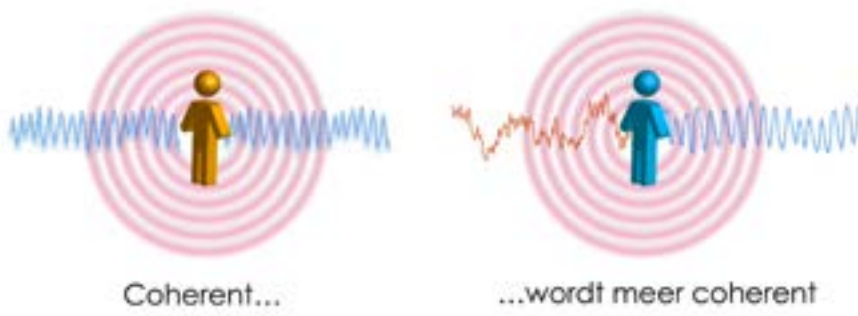
Daarnaast wordt vanuit je hart een elektromagnetisch veld aangestuurd wat je hele lichaam en energielichaam omgeeft. Het rijkt minimaal 1,33m om je heen. Als je in een hoge hartcoherentie-staat van zijn bent, dan stuur je deze uit naar je omgeving. Dit is wat de mensen om je heen voelen zodra ze bij jou in de buurt komen. Je voelt je als het ware opgetild als je in de buurt van iemand bent met een hoge hartcoherentie. Andersom vloeit energie weg zodra je in de buurt bent van mensen met een lage hartcoherentie. Heartmath heeft deze interactie tussen mensen met vele metingen in kaart gebracht.

HeartLockin toepassen

Lilian Terwint-Willems:

“De HeartMath techniek ‘HeartLockin’ is een mooie methode om een ander als het ware mee te laten liften op jouw hoge hartcoherentie. Je brengt jezelf eerst in een hoge hartcoherentie en stuurt dan actief tijdens je uitademing deze hartcoherentie over op je omgeving. Een mooi voorbeeld hierin is het contact met mijn moeder. Ze is een persoon voor wie het glas halfleeg is en gaat vaak terug naar verdrietige gebeurtenissen in haar leven. Als ik bij haar ben, probeer ik haar op te monteren, maar dat is in de praktijk erg moeilijk. Meestal raak ik uiteindelijk ook zelf geïrriteerd door haar negativiteit. Als test had ik mezelf in een hoge hartcoherentie gebracht voordat ik bij haar op bezoek ging en ik merkte meteen dat ze in een hele andere energie kwam. Die energie straal je immers uit en wordt meteen door de ander, in dit geval mijn moeder, opgenomen. We hadden een leuk gesprek, ze was meer open en ging niet over op de verdrietige toer. In eerste instantie dacht ik dat het mogelijk toeval was, maar door dit gedurende een langere periode te doen, kan ik nu concluderen, dat het een blijvend iets is. Ze neemt mijn energie op en we hebben hierdoor hele andere gesprekken.”

In essentie draait hartcoherentie dus om het in balans brengen van de communicatie tussen je hart en brein door middel van bewuste ademhaling, wat naast een positieve invloed op je algehele gezondheid en welzijn, ook een positieve invloed heeft op je relatie tegenover de ander en de wereld in zijn geheel. ■



Figuur 3: De blauwe persoon is in de buurt van een persoon met een hoge hartcoherentie en wordt hierdoor coherent.

Bij Heart Systems kun je op 20 september 2024 een HeartMath workshop volgen van Lilian Terwint-Willems. Inschrijven via www.heartsystems.nl.

Meer informatie over HeartMath-groepstrainingen vind je op www.pranakompas.nl