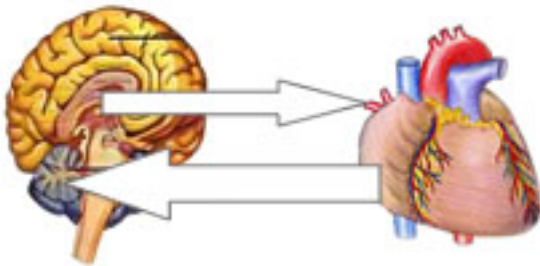


MARCBOWMEESTER

Hartcoherentie

Hart – brein communicatie

Wij hebben geleerd dat we door onze gedachten onze hartslag kunnen beïnvloeden. Wat minder bekend is, is dat ons hart meer signalen naar onze hersenen stuurt in plaats van andersom! Deze signalen van ons hart hebben significante effecten op onze emoties en ook op hogere hersenfuncties zoals begrip, focus, geheugen en probleemoplossing. Oftewel, ons hart en onze hersenen communiceren constant beide kanten op.



Het Heartmath Instituut heeft het effect van hartritme patronen over een langere tijdsperiode en het effect op het functioneren van onze hersenen onderzocht. Het blijkt dat als we gestrest zijn (of negatieve emoties hebben) dit gevolgen heeft voor het functioneren van onze hersenen, zoals beperkte mogelijkheden om helder te denken, herinneren, leren, redeneren en effectieve beslissingen te nemen. Dit verklaart waarom we soms zo impulsief kunnen reageren als we onder hevige stress staan.

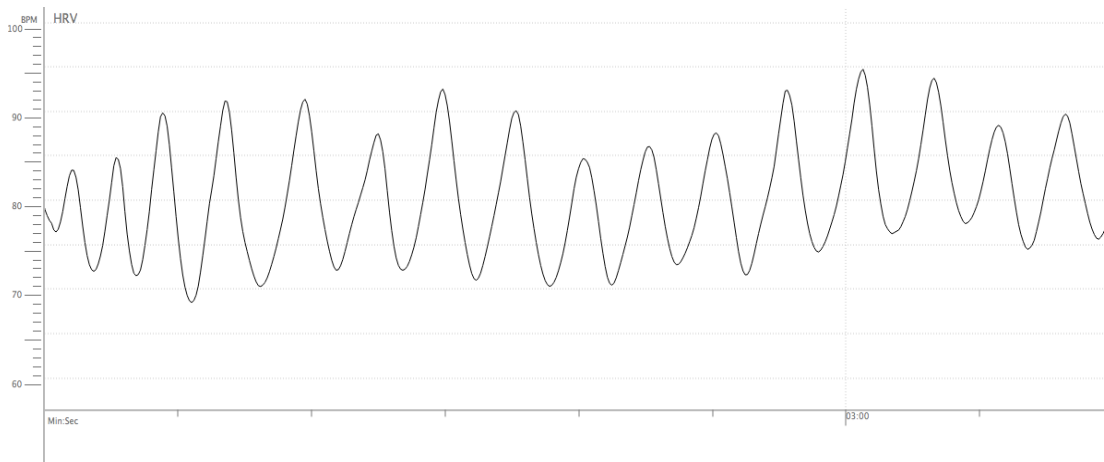
Als we positieve emoties ervaren, zoals waardering, tevredenheid, blijheid, en liefde heeft dat juist een positief effect op de prestaties van de hersenen.

Emoties en het ritmepatroon van je hart

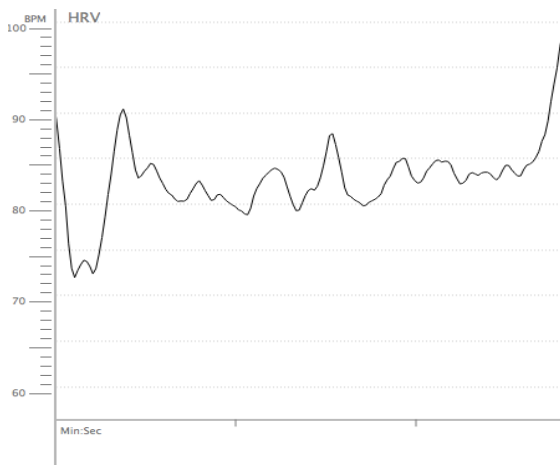
Je hartritme is geen moment hetzelfde. Een gezond hart klopt heel gevarieerd en is goed in staat zich aan te passen aan verschillende omstandigheden. Bijvoorbeeld als je een trap op loopt gaat je hartritme omhoog, als je gaat slapen gaat je hartslag omlaag.

HeartMath heeft software ontwikkeld waarmee je je hartritme zichtbaar kunt maken. Middels een sensor aan vinger of oor, die is verbonden met de computer, wordt de hartslag geregistreerd en het hartritme patroon zichtbaar gemaakt. Het hartritme wordt getoond in een lijngrafiek. Het patroon van deze patroon kan grillig en puntig zijn of vloeiend zijn, daarnaast kan de lijn een hoge of een lage variatie laten zien.

Als je positieve emoties ervaart, zoals waardering, tevredenheid, blijheid en liefde, krijg je een mooie vloeiende regelmatige lijn. Dit wordt een coherent patroon genoemd. Coherent zijn weerspiegelt eigenlijk dat we ons goed voelen als onze hersenen en ons lichaam goed samenwerken en communiceren.



In het algemeen geven emotionele stress – inclusief emoties als boosheid, frustratie en onrust – hartritme patronen die grillig en chaotisch zijn: de lijn zien er uit als onregelmatige puntige pieken en dalen. Dit wordt een incoherent hartritme patroon genoemd. In je lichaam betekent dit dat je bloed nogal schoksgewijs door je aderen gepompt wordt, zo'n beetje als een schokkende auto met een koude motor! Je lichaam functioneert dan inefficiënt, en de organen werken slecht samen, vooral als dit vaak en lang achter elkaar gebeurt.



Onze hartslag, hersengolven en ademhaling hebben allemaal een bepaald ritme. Bij hoge hartcoherentie gaan deze ritmes resoneren, daarbij gaan twee of meer trillingen van (bijna) gelijke snelheid elkaar treffen waardoor een vibratie ontstaat. In dat geval communiceren ons brein, hart, zenuwstelsel en hormoonstelsel optimaal, het lichaam verbruikt efficiënt zijn energie. Je voelt je prettig en kunt helder denken.

Coaching en training

Het goede nieuws is dat je je hart (eigenlijk eenvoudig) kunt trainen om coherenter te worden. Door bewust anders te gaan ademen, denken en voelen, kun je je hartritme beïnvloeden en je hartcoherentie laten toenemen. Door regelmatige training kun je je hart leren steeds weer terug te keren naar een coherent hartritme patroon.

Door je hartcoherentie te trainen:

- Neemt je (emotionele) veerkracht toe.
Veerkracht wil zeggen dat je gemakkelijker om kunt gaan met en herstellen van lastige situaties zoals teleurstelling, frustraties of zelfs verlies.
- Heb je minder energie verlies.
Vooral in het emotionele domein hebben we de neiging om energie te verspillen en onze reserves leeg te trekken. Hoe groter je veerkracht, hoe meer energie je beschikbaar hebt op de momenten dat je het nodig hebt.
- Zijn hogere hersenfuncties beter beschikbaar.
Bij een hoge hartcoherentie zijn je hogere hersenfuncties meer beschikbaar. Dit draagt bij aan betere beslissingen, meer creativiteit en dus betere prestaties.

Ik ben gelicenseerd HeartMath therapeut. Ik begeleid mensen en organisaties om HeartMath technieken toe te passen, hun veerkracht te verhogen en te bij te dragen aan meer geluk en betere prestaties.

