

# Afslanken door te ademen

Afvalen met een kookwrekker, kan dat? David O'Hare en Kees Blase schreven *Slanker met je hartritme*. Geen klassiek dieetboek, maar een oefenprogramma van negen weken om te leren omgaan met emoties en eten.

door Lindy Jense

**N**eem een pen en papier en ga er eens rechtop voor zitten. Zet een kookwrekker op drie minuten en volg tijdens die minuten het ritme van je ademhaling. Volg met de pen de ademhaling op papier. Een golf die omhoog gaat bij het inademen en omlaag bij de uitademing. Het geeft niet als je gedachten even afdwalen. Laat de pen op het papier gewoon de ademhaling blijven volgen. Het is een simpele oefening. Maar dan wel een beetje die, mits je hem drie keer per dag doet, de basis legt voor rust in je hoofd en in je hart. Letterlijk zelfs, want wie de techniek beheert om precies zes keer per minuut vloeiend adem te halen, brengt zijn hart in 'coherentie'. De hartslag wordt rustig en beheerst. Op een hartmonitor is te zien hoe de slagen regelmatig na elkaar komen. „Hartcoherentie maakt je alert en bewust en stelt je in staat je emoties te herkennen en te beheersen”, zegt Kees Blase. Hij is medisch fysicus en therapeut, gespecialiseerd in het werken met hartcoherentie. De methode wordt toegepast als middel bij stresshantering, ADHD, faalangst en paniekstoornissen. Blase is co-auteur en in Nederland de promotor van *Slanker met je hartritme*, een boek dat hij samen met de ervaren Amerikaanse arts en diëtist David O'Hare uitbracht. „David raakte gefrustreerd omdat zijn patiënten zelden voor langere tijd op een goed gewicht bleven”, vertelt Blase in zijn Loosdrechtse praktijkruimte. „Hij stelde al zijn patiënten de vraag waarom ze waren aangekomen? De antwoorden kwamen eigenlijk altijd op hetzelfde neer, door emoties. De een at omdat hij gefrustreerd was, de ander bleek onzeker, en ga zo maar door. Ze wisten heus wel van welk eten ze dik werden. Maar ze aten niet omdat ze honger hadden.”

## Ontdekking uit Rusland

- De internationale term voor hartcoherentie is **Heart Rate Variability** (HRV). De eerste doorwrochte studies naar het fenomeen werden uitgevoerd in Sovjet-Rusland. Onderzoeker Jevgenij Vaschillo paste HRV in de jaren tachtig toe bij kosmonauten als middel om hun hartslag en bloeddruk te reguleren. Hij ontdekte dat de therapeutische effecten het grootst waren bij zes ademhalingen per minuut.

Je verteringsysteem, legt Blase uit, is aan stress gekoppeld. Zorg ervoor dat je de stress onder controle krijgt en je kunt gaan denken aan gewichtsverlies. David O'Hare vond in de hartcoherentiemethode het ideale middel om met zijn patiënten te werken aan hun stressbestendigheid en omgang met hun gevoelens. *Slanker met je hartritme* is in het rijtje dieetboeken een uitzondering. Het bevat geen enkel voedingsadvies. Geen lijstjes met voedingsmiddelen die verboden dan wel aanbevolen zijn, geen 'slankrecepten' of tips om een receptie vol lekkere hapjes met behulp van een stengel selderij en een glas tomatensap door te komen. Geen calorieën tellen, maar gewoon ademhalen. Blase toont op zijn computer plaatjes waarop wordt uitgelegd hoe je hersenen en je zenuwstelsel werken. Hij geeft uitleg over de

amygdala, het kleine orgaan diep in het brein dat de verbinding tussen (negatieve) informatie en emoties vastlegt. Hij vertelt over de zes ademhalingen per minuut, de F6-ademhaling, die ervoor zorgt dat het hartritme regelmatig versnelt en vertraagt in een frequentie van 0,1 Herz (1 trilling in 10 seconden, dus 6 trillingen per 60 seconden). Dezelfde wetenschappelijke uitleg staat ook uitgebreid in het boek. O'Hare zorgt ervoor dat hij het toch overzichtelijk houdt door voor iedere week met nieuwe oefeningen te komen. De weken één tot en met drie zijn helemaal gewijd aan het onder de knie krijgen van de ademtechniek en hartcoherentie. In de drie weken daarna wordt vooral ingegaan op emotieregulatie, met behulp van hartcoherentie en *mindfulness*, het leren herkennen van emoties, zonder oordeel. O'Hare probeert je te leren de lading van negatieve emoties te halen en de warmte van positieve ervaringen te koesteren. In de laatste drie weken gaat het over eten: wat is honger, wat is verzadiging, voor welk eten kies je bewust? Blase: „Het gaat over autonomie, de vrijheid om je eigen keuzes te maken. Daarbij is niets nadrukkelijk goed of fout: je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen

- Patiënten** konden de methode snel leren, omdat ze op een monitor de effecten van hun rustige ademhaling op het hartritme konden zien, de zogenoeten **biofeedback**.
- Al snel werd hartcoherentie gebruikt bij patiënten met **paniekstoornissen en astma**. Na het uiteenvallen van de Sovjet-Unie emigreerde Vaschillo naar Amerika. Daar werd zijn methode verder ontwikkeld en geschikt gemaakt voor een **groter publiek**.



## Inclusief:

- 8 daagse vliegreis
- incl. vlucht, transfer, luchthavenbelasting, volpension en 2 halve dag excursies
- volpension incl. water en wijn bij de maaltijden

Een zonnige vakantie in de wintermaanden.. droomt u hier ook van? Heerlijk genieten van de gezelligheid, lekker eten en een aangenaam zonnetje.

## Extra voordelig door subsidie van Spaanse Overheid.

Door een speciale subsidieregeling van de Spaanse Overheid om het wintertoerisme naar de Costa de la Luz, de Costa del Sol en Mallorca te stimuleren kan Marysol u deze winter van een aantal spectaculaire aanbiedingen laten profiteren. Marysol heeft het exclusieve contract voor de Nederlandse markt om van deze subsidieregeling gebruik te maken.

**U boekt al een 8-daagse vakantie voor slechts €365.-!**



Ga naar [marysol.nl](http://marysol.nl) of uw ANVR reisbureau. Bel 0900- 2468246 (15cpm)

Alle vertrekdata, verblijfsduren en prijzen op [marysol.nl](http://marysol.nl) of uw ANVR reisbureau. Prijzen zijn exclusief reserveringskosten en calamiteitenfonds.



illustratie: Ronald Visser