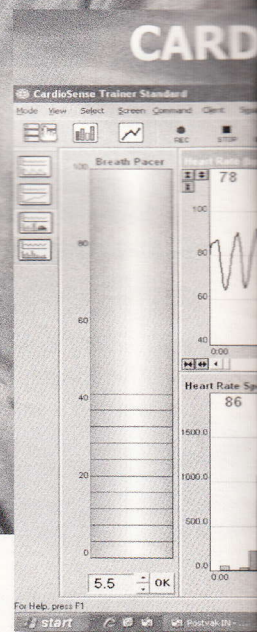


HARTCOHERENTIE



HARTCOHERENTIE is de regelmatige, gebalanceerde afwisseling van versnelling en vertraging van de hartslag. Hartcoherentie is gebaseerd op hartritmevariabiliteit (HRV), de maat voor het interval tussen hartslagen. Bij een goede hartcoherentie is er sprake van een gelijkmatig, 'sinus'-golfachtig patroon in de hartritmevariabiliteit (HRV). De activerende en herstellende activiteit van het autonome zenuwstelsel zijn dan in balans.

HARTCOHERENTIE wordt gekenmerkt door helder denken, een gevoel van alertheid en harmonie. Het is de staat van het lichaam, waarin de verschillende processen in het lichaam op elkaar zijn afgestemd en optimaal functioneren. Door te ademen in de frequentie van 6 ademhalingen per minuut komen de meeste mensen in hartcoherentie. Hartcoherentie ontstaat namelijk bij resonantie van het ademritme en hartritme in de resonantie-frequentie. Hoe iedereen zijn eigen resonantiefrequentie kan vinden wordt geleerd in de cursussen van HartFocus en E-learningprogramma's van het LCS.

Door een HRV-sensor aan je vinger te doen en deze aan te sluiten op een computer, kun je met behulp van biofeedback software je Heart Rate Variability oftewel je hartritme patroon zichtbaar maken. We hebben het niet

over het gewone hartritme, maar over de tijdsperiode tussen de hartslagen. Bij bijvoorbeeld 60 slagen per minuut slaat je hart niet precies elke seconde. Het tempo versnelt en vertraagt, wat normaal is. Dit tempo kan sterk wisselend en chaotisch zijn als een hortende, stotende auto in de file of geleidelijk en vloeiend als een mooie sinusgolf. In dit laatste geval spreken we van hartcoherentie. 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.