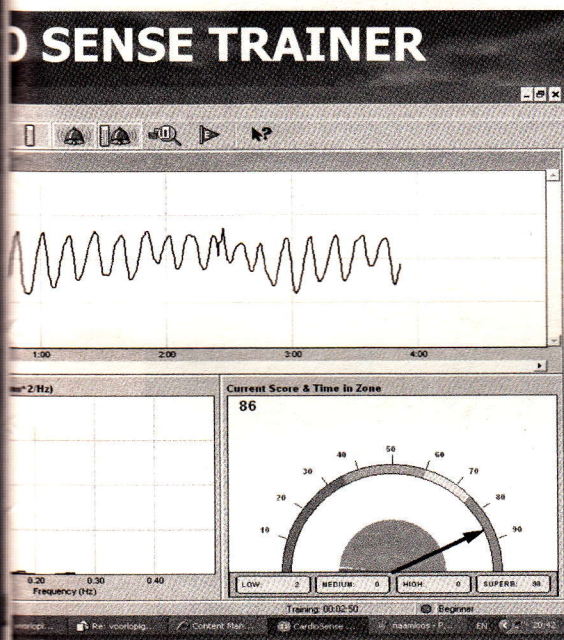


Drs. Servan-Schreiber is een traditioneel geschoolde psychiater met een grote staat van dienst. Hij studeerde medicijnen aan de Carnegie Mellon University in de Amerikaanse stad Pittsburgh, gaf daar vervolgens leiding aan een prestigieus psychiatrisch onderzoekslaboratorium en is nu professor aan dezelfde universiteit evenals aan de Ecole de Médecine in Lyon. In heel Frankrijk is geen psychiater te vinden die vaker publiceerde in gerenomeerde wetenschappelijke vakbladen als Science en Archives of General Psychiatry.



Een van zijn meest interessante ontdekkingen: het emotionele brein – waar onze instinctieve en emotionele reacties vandaan komen – wordt rechtstreeks door het hart beïnvloed. Drs. Servan-Schreiber: “Er is een voortdurende wisselwerking tussen het hart en de hersenen. Uit onderzoek is gebleken dat een coherent hartritme in staat is om het emotionele brein tot rust te brengen. Wanneer je hart op een gezonde manier klopt, kun je stress, depressiviteit, spanning en andere geestelijke aandoeningen genezen.”

“De eenvoudigste en snelste manier voor het lichaam om coherentie tussen hart en hersenen te bewerkstelligen, is positieve gevoelens te hebben. Als er een pil zou bestaan met hetzelfde effect, dan zou dat

een wonderpil zijn.” Drs. Servan-Schreiber: “De reden waarom je dat niet voor elkaar krijgt met psychoanalyses en praat sessies, is dat deze niet rechtsreeks tot de emotionele hersenen spreken, maar tegen de neo-cortex, het analyserende deel van de hersenen. Maar dat is niet waar angsten, spanningen en onverwerkte trauma’s liggen opgeslagen. Die liggen, net als de instinctieve, natuurlijke vermogens van het lichaam en de geest om te helen, opgeslagen in de emotionele hersenen”

Hartcoherentie is waar het om gaat. Als je je eigen hart zo kunt beïnvloeden dat het hartritme coherent wordt, komen de gunstige effecten als: sneller leren, helder denken, verhoogde levenskwaliteit, toegenomen concentratie, verminderde angst en beter omgaan met stress. Er zijn verschillende manieren om die hartcoherentie aan te leren. In de trainingen hart-breinleren worden energetische oefeningen gedaan, ademhalingstechnieken, lichaamsbeweging, muziek, en een scala van lesvormen om hartcoherentie aan te leren.

In de meer dan 2000 jaar oude Chinese tekst Ling Shu wordt het hart omschreven als de dirigent van een orkest, die de verschillende lichaamsprocessen op elkaar afstemt: de mediator tussen externe signalen en de homeostase van het lichaam. Het hart als emotie regulator. De oude Chinese beschrijvingen van emoties en behandeling van emoties met acupunctuur blijken van groot belang in de huidige research in emotieregulatie. Ingegaan wordt op de fysiologie van vreugde, woede, angst, obsessie en verdriet, via de neurocardiologie en research naar biofeedback. Van hartritmevariabiliteit weten we, dat stress en angststoornissen effectief kunnen worden behandeld met hartcoherentie. Drs. Kees Blase geeft inzicht in de behandelwijze van PTSD met behulp van HRV-biofeedback en laat op basis van evidence based onderzoek zien, waar dit successen heeft opgeleverd.

NEUROCEPTIE

Onze waarneming verandert onze beleving van de wereld om ons heen. Film: “You see the world through how you feel”. Hetzelfde filmpje kan met andere muziek stress opleveren of prettig zijn. Het lichaam neemt anders waar, wanneer we in een staat van coherentie zijn, of in staat van “fight of flight”. Dit proces heet: neuroceptie. De omgeving heeft grote invloed op de neuroceptien; het lichaam wordt in de “veilige modus” in een veilige omgeving gezet, of in een “fight of flight-stand,” bij levensbedreiging. Kunnen we dat zelf beïnvloeden? Het is niet allemaal programmering van het autonome zenuwstelsel, maar we kunnen er zelf iets aan doen door met de ademhaling het hartritme te beïnvloeden, door muziek en door oogcontact (*Steven Porges*). Met bepaalde technieken kunnen we de spiegel van het vegetatieve systeem, de hart-breinconnectie, beïnvloeden en de resultaten direct terugzien.

DE HART-BREIN CONNECTIE

Er gaat meer informatie van het hart naar het brein, dan andersom. De hersenstam geeft o.a. de prikkel van hart, longen en baroreceptoren direct door aan het dorsaal gelegen vagale complex. De nervus vagus speelt hierin een centrale rol. We zien dat de Nervus Vagus vijf takken heeft, die als zodanig ook op 5 manieren te beïnvloeden zijn. Uit deze opbouw blijkt, dat het hart een directe afferente connectie heeft met het vegetatieve deel van de evolutionair oudere hersenen.

COHERENT SAMENWERKEN

Hoe communiceert het hart nu met het brein? Hierin is het hartritme meer van belang dan de hartslag; de periode tussen de hartslagen is essentieel. Dit wordt de hartritmevariabiliteit (HRV) genoemd. Deze HRV geeft de graad van bioelektrische resonantie-afstemming tussen het hart en het brein weer. Hoe beter deze op elkaar zijn afge-