



stemd, coherent zijn, hoe beter.

Definitie van hartcoherentie: gelijkmatig versnellen en vertragen van het hartritme. Coherentie is een HeartRateVariability in een mooie sinus. Systemen in het lichaam komen in samenwerking; geen ontspanning, maar onderlinge afstemming. Deze onderlinge samenwerking is de taal van het hart. In coherentie is er een balans tussen activering door de sympaticus en weer tot rust komen door de parasympathicus. Dat is een wezenlijk verschil met ontspanning; het is meer een alerte helderheid, die prettig aanvoelt. Het autonome zenuwstelsel komt in balans bij coherentie.

TECHNIEKEN OM MAKKELIJKER HARTCOHERENTIE TE KRIJGEN

Met ademen kun je het hartritme makkelijker in de resonantiefrequentie brengen. Bij de 0,1-frequentie komt het hartvaatstelsel in resonantie en wordt de baroreflex geoptimaliseerd. Hartcoherentie kun je makkelijker bereiken door ongeveer 6x per minuut te ademen, door op het juiste moment in en uit te ademen. Via biofeedback kun je precies zien wat er in het lichaam gebeurt. Ook via mindfulnessoefeningen kun

je in de resonantie komen in de 0,1-frequentie. Wanneer het zenuwstelsel eenmaal in een coherente stand is gebracht, dan blijft deze situatie ook langer bestaan. Men zit dan in een "veilige modus". In een therapeutisch proces wordt de cliënt begeleid om in coherentie te komen, dan even teruggaan naar een trauma, maar daarna weer terug naar coherentie, ofwel veiligheid. Aangenomen wordt dat deze benadering de beste effecten resorteert in het verwerken van een traumatische ervaring. In de amygdala en het limbisch systeem zitten oude herinneringen opgeslagen. Via hartcoherentie kan men "de lading" van oude trauma's halen en daardoor het "triggeren" van de FFF-reactie in nieuwe situaties voorkomen, en dat werkt helend.

EMOTIES

Onze emotionele ervaringen bepalen sterk onze perceptie van de wereld om ons heen. Ze bepalen dus ook reacties van ons lichaam. De functies van emoties zijn ruwweg te omschrijven als signalen van en voor het lichaam, die het lichaam meehelpen de beste stand van het vegetatief zenuwstelsel te bepalen, en kunnen helpen bij de opslag van het geheugen.

Een voorbeeld van wat de invloed van emoties zijn vind je in het nieuwe boek "SLANKER MET JE HARTRITME".

Overgewicht is een wereldwijd en explosief groeiend gezondheidsprobleem. In Nederland kampt inmiddels meer dan de helft van de volwassenen met (*ernstig*) overgewicht en ruim 15% van de kinderen van 4-15 jaar. Het boek "Slanker met je hartritme" van dr. David O'Hare en drs. Kees L. Blase is pas verschenen bij Kosmos Uitgevers.

Met dit boek presenteren zij een nieuwe methode om de overtollige kilo's kwijt te raken. Dit keer niet door middel van weer een nieuw dieet of fitnessapparaat, maar met je hartritme!

WAT IS HET VERBAND TUSSEN HARTRITME EN OVERGEWICHT?

David O'Hare raakte in zijn 25-jarige praktijk als arts voor mensen met overgewicht overtuigd van het feit dat diëten op de lange termijn niet helpen om af te vallen. Hij ontdekte dat mensen met overgewicht minder adequaat omgaan met emoties en daardoor het autonome zenuwstelsel en de hormoonhuishouding steeds verder ontregelen. Als je daarop reageert met een gedwongen regiem van een streng dieet wordt de ontregeling alleen nog maar erger. Hij ging op zoek naar methoden die wel hielpen, en integreerde cognitieve therapie en mindfulness met de hartcoherentie methode, en dat bleek zeer succesvol. "Slanker met je hartritme" is een zelfhulpmethode om het emotionele brein op te schonen, zodat het wordt afgestemd op het heden in plaats van door te gaan met reageren op situaties uit het verleden.

HOE WERKT HET?

Het negen-weken-programma bestaat uit drie fasen. Eerst ga je van chaos naar hartcoherentie. Door dagelijkse oefeningen komt het ontregelde fysiologische systeem weer in basisbalans, met aandacht voor je eigen waardigheid, adem, ademfrequentie en HartFocus. De tweede fase gaat om het ontregelde emotionele brein weer goed functionerend te krijgen. Daarbij worden eerst emoties gevoeld, die positief op het lichaam werken, en volgt daarna een zelfhulp emotieprogramma, waarbij emoties als verdriet, frustratie en machteloosheid ontgaan worden van de lading, die hier in het verleden aan is toegevoegd. De derde fase, van emotionele coherentie naar voedingscoherentie, gaat om het herkennen van emotieaspecten van je eetgedrag. Eerst worden honger, trek en verzadiging weer wakker gemaakt, en daarna gaat de aandacht naar de zogenaamde eet-emoties. Zo kun je tot nieuwe keuzes komen.