

OPLEIDINGSCENTRUM HARTFOCUS

In opleidingscentrum HartFocus - www.hartfocus.nl - worden coaches, zangpedagogen, psychologen, artsen en psychiaters opgeleid en leren de resonantiefrequentie te vinden, de blokkades bij de middenrif weg te halen en methoden om faalangst, podiumangst, ADHD en autisme te behandelen. In de driedaagse opleiding wordt ook geleerd hoe je op het computerscherm kunt lezen wat de stand is van het autonome zenuwstelsel.

Opleider, medisch fysicus en andragoloog Kees Blase ontvangt me met veel enthousiasme.

Even in het begin een belangrijke vraag. Waarom gebruik je het woord 'hartcoherentie' niet meer zoveel, maar zeg je liever resonantie of hartfocus?

Kees: "Om het zenuwstelsel in balans te houden gebruiken we resonantie tussen hart en adem. Resonantie dus tussen die twee. Het gaat niet alleen om het hart, maar ook om adem, ademritme en het hartritme. En die twee ritmes die willen we met elkaar laten resoneren, samen laten golven. Met HartFocus train je dat resonerende golfpatroon. Het woord hartcoherentie wordt vaak geassocieerd met positieve emoties, alsof het bij het hart alleen maar om blijheid gaat. Het is niet allemaal positief en leuk, daar wordt je niet coherent van, nee, het gaat erom dat jij contact maakt met je eigen ademritme, waardoor je in balans komt en daardoor in contact met de emoties zoals ze er zijn."

Wanneer ben je eigenlijk in aanraking gekomen met dit onderwerp en hoe komt het dat je er zo in hebt verdiept en nu zo een prachtig instituut hebt opgebouwd?

Kees: "Toen ik leiding gaf aan het Landelijke Centrum Stressmanagement kwamen daar veel overspannen leerkrachten en die konden wij in 12 sessies uit hun burn-out halen en weer voor de klas krijgen. Met deze methode konden we mensen twee keer sneller helpen en dat was zo fantastisch om te merken dat ik mij in 2000 de HartFocus-methodiek helemaal eigen ben gaan maken en het heb geïntegreerd in het Landelijke Centrum Stressmanagement. En toen dacht ik wat goed is voor docenten en leerkrachten is ook goed voor leerlingen."

En hoe kan het concreet worden toegepast voor leerlingen?

Kees: "We hebben het op scholen in het speciaal onderwijs veel gebruikt. Een voorbeeld om te noemen: daar vroeg ik dan wie van hun weleens iets heel goed geleerd had en het dan, als de juf het vroeg, het niet meer wist. Nou, dan gingen bijna alle vingers omhoog en daarbij kunnen we met HartFocus zo goed helpen. Het is eigenlijk een soort mentale veerkracht die je geeft aan kinderen die vaak onder stress zitten. Hoe kan ik rustig worden, als ik moet presteren en hoe kan ik mezelf rustig krijgen."

'Als ik ademhaal en
het balletje volg,
dan wordt het warm
in mij en ik voel me
heel rustig worden'
Tim, 11 jaar

En hoe leer je hen dat?

Kees: "We doen het met de hele klas. Ik leg het kort uit, en dan gaan ze in tweetallen aan de hartcomputer oefenen. De kinderen zien op de computer hun eigen hartritme, ze zien dat het hartritme steeds versnelt of vertraagt. En als ze dan mee ademen met hun eigen hartritme dan wordt het op gegeven moment vloeiend en een golf, als een berg en dal. De kinderen vinden dat leuk, het is namelijk van hun zelf en als ze op gegeven moment toch kuchen of schreeuwen dan gaat het alle kanten op. Na een paar minuten mee ademen voelen ze zich rustig worden en voelen ze hun concentratie verbeterd. En als ze dat een paar weken doen, dan merken ze dat de cijfers vooruitgaan. Sommigen gaan echt van een 4 naar een 9, met name ADHD leerlingen. Een jongen vertelde mij: Meester ik ga nog weleens uit mijn dak, maar nu ga ik naar de hartcomputer, daar wordt ik weer rustig, ik vindt het zo fijn dat ik dat nu kan."