

Compleet handboek

Hartcoherentie

Caroline Gormand

DELTA

Inhoud

Inleiding.....	11
----------------	----

DEEL 1


HARTCOHERENTIE EN FYSIOLOGIE.....	15
--------------------------------------	----

1. Inleiding tot de fysiologie.....19

• De connectie tussen het hart en de hersenen: al vanaf de baarmoeder!.....	19
• Variëren voor een betere aanpassing: de hartslagvariabiliteit.....	20
• Inzicht in de reactie op stress.....	22
• Welke rol speelt hartcoherentie in dit alles?.....	30
• Hartcoherentie en amplitude van de variabiliteit.....	34
• De 3.6.5-methode.....	39
• Conclusie.....	41

2. De voordelen van hartcoherentie..... 42

• Aandacht voor de ademhaling.....	42
• Een verandering in de hersenactiviteit, maar niet op hetzelfde niveau.....	43
• Verschillende intenties.....	45



• ... verbonden met verschillende geschiedenissen en oorsprongen	47
• Gelijksortige fysiologische en psychologische effecten.....	50
• ... aantoonbaar en onweerlegbaar wat betreft hartcoherentie	50
• Het voordeel van hartcoherentie in de context van het beheersen van stress en emoties.....	51
• Hartcoherentie kan je niet schaden!	53
• ... tenzij je een hypochonder bent.....	54

DEEL 2


DE TOEPASSINGSGEBIEDEN57

1. Coaching en persoonlijke ontwikkeling.....61

• Stress- en emotiebeheer bij de voorbereiding op examens en gesprekken	61
• Hartcoherentie op het werk	68
• Hartcoherentie en sport.....	76
• Je concentratie verbeteren (examens, school, werk).....	84

2. Hartcoherentie voor kinderen..... 86

• Omgaan met emoties bij kinderen	86
• Werkt het bij baby's?.....	88
• Hartcoherentie en psychomotorische ontwikkeling (bij kinderen tussen drie en zes jaar)	89
• Het gebruik van visualisatie bij kinderen tussen drie en zes jaar	91



- Hartcoherentie en sociale vaardigheden bij kinderen tussen drie en zes jaar 93
- Hartcoherentie vanaf zeven jaar 95
- Bij kinderen met een aandachtsdeficiëntie-/hyperactiviteitsstoornis 96
- En waarom geen hartcoherentie op school? 97

3. Psychotherapie 98

- Ondersteuning bij angststoornissen en immobilisatie 98
- Het zelfvertrouwen verbeteren 103
- Hartcoherentie en stoppen met roken 107

4. Geneeskunde 111

- De lichamelijke resonantie van emoties, of lichaam-geestgeneeskunde 111
- Stress als verergerende factor bij ziekte 113
- Conclusie 116

DEEL 3

IN DE PRAKTIJK 119

1. Hoe doe je het? 123

- Heb je een cardiofeedbacktoestel nodig? 123
- Cardiofeedbacksoftware 124
- Aan de slag met je eerste hartcoherentiesessies 124

2. De praktijk..... 130

Ademhalingsinductie: de basistechnieken.....130

- > Ademhaling 'per verdieping' 131
- > Balansademhaling 5 op 5 133
- > Ontspanningsademhaling 4 op 6 134
- > Stimulatieademhaling 6 op 4 135

Oefeningen om stress onder controle te houden136

Enkel met ademhalingsinductie 137

- > De luchtsluis 137

Met gemengde inductie 138

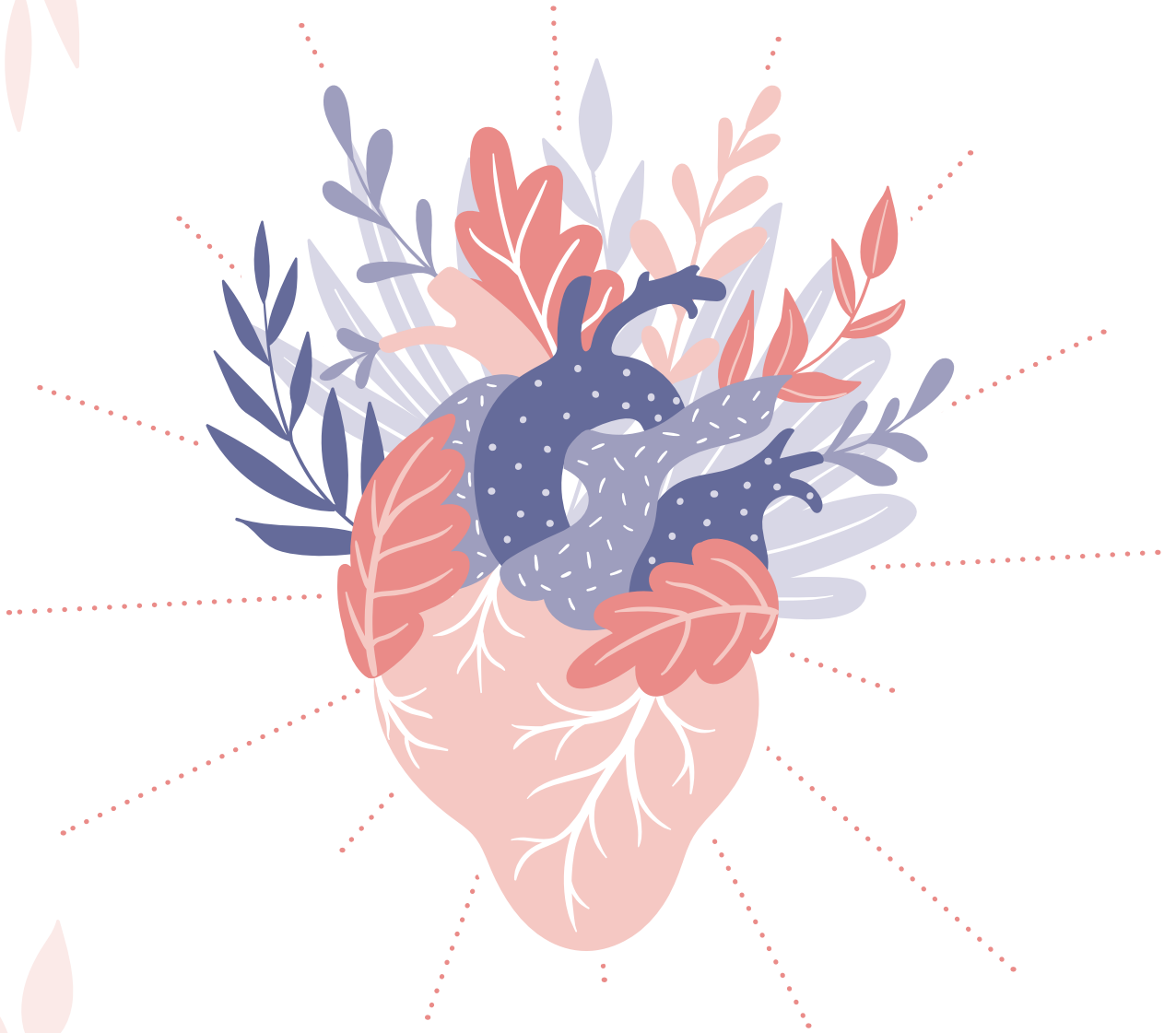
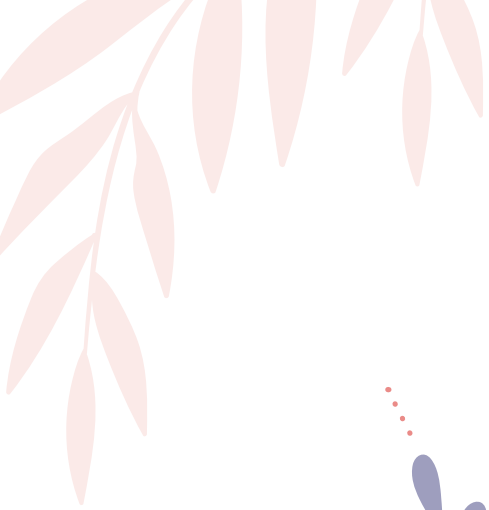
- > Morpheus-ademhaling 138
- > Surfen op de golf 139
- > Ademhaling 'in kleuren' 140
- > Ankeren, of hoe je in de tijd kan reizen! 141

Oefening om de concentratie te verbeteren.....144

- > Ademhaling 'in het lichaam' 145

Oefeningen om het zelfvertrouwen te verbeteren.....146

- > Het minuutanker 147
- > Positieve visualisaties 148
- > De shuttle van de toekomst:
omgaan met de stress van een medische ingreep 150
- > Bonus: mantra-ademhaling 152
- > Bonus: de sandwich 154



Inleiding

Wie van ons besteedt regelmatig aandacht aan de manier waarop we ademen?

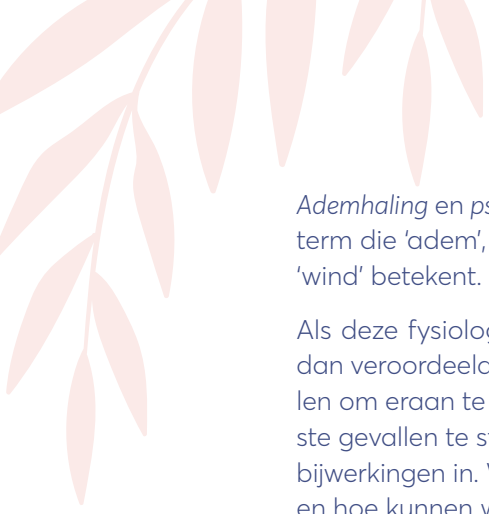
Als baby leerden we eerst ons speelgoed te gebruiken, toen leerden we lopen en ten slotte leerden we praten... Het kwam zelden bij ons op, of bij onze ouders en leraren, om te leren ademen. Ademhalen is immers een vitale, reflexieve, aangeboren functie. Het is het eerste wat een gezonde baby doet wanneer hij de placenta verlaat. Stel je voor dat we er, om in leven te blijven, op elk moment aan zouden moeten denken om adem te halen... De minste afleiding zou dan fataal zijn!

We beschouwen deze automatische functie dus als vanzelfsprekend en vergeten eraan te denken, behalve wanneer een longaandoening ons eraan herinnert hoe belangrijk het is om 'goed te ademen'. Long- en hartziekten worden vaak in verband gebracht met angststoornissen (angstaanvallen, gegeneraliseerde angst). Ook angststoornissen zonder geassocieerde pathologie (zoals paniekaanvallen) manifesteren zich vaak door cardiorespiratoire stresssymptomen (een te hoge hartslag, een beklemmend gevoel op de borst, zelfs verstikking), zozeer zelfs dat het soms moeilijk is ze zonder klinisch onderzoek te onderscheiden.

Onze emoties en onze fysiologische functies kunnen dus nauw met elkaar verbonden zijn. Zo zeggen we bijvoorbeeld na een periode van stress dat we 'op adem moeten komen'. Of dat ons werk ons geen 'ademruimte' biedt. Wie van ons heeft nooit het gevoel gehad te 'stikken' in een situatie of een relatie? Het gevoel dat een beslissing 'ons hart breekt'? Het gevoel dat een persoon ons 'lucht ontnemt'? De woorden drukken dan uit wat het lichaam manifesteert (somatiseert) in de vorm van pijn als we er geen aandacht aan besteden of als we niet weten hoe we de boodschap van onze emoties kunnen horen.

“
Vergeten te ademen
blijft de enige fatale
afleiding.

”
Pierre Perret,
Les Pensées (Pocket, 1998)



Ademhaling en psyche zijn verbonden in het woord *pneuma*, een Oudgriekse term die 'adem', 'geest', 'ziel', 'emotie' (energie die beweging voortbrengt), 'wind' betekent.

Als deze fysiologische en emotionele rush automatisch gebeurt, zijn wij dan veroordeeld tot het gebruik van angstremmers en kalmeringsmiddelen om eraan te ontsnappen? Die laatste zijn noodzakelijk om de ernstigste gevallen te stabiliseren, maar houden een risico op afhankelijkheid en bijwerkingen in. Welke andere middelen hebben wij om ze aan te pakken, en hoe kunnen we die inzetten?

“
De ademhaling is een
ongelooflijk machtige
bondgenoot.

”
Jon Kabat-Zinn,
*Au cœur de la tourmente,
la pleine conscience*
(J'ai Lu, 2012)

De herontdekking in het Westen aan het einde van de twintigste eeuw van de voordelen van ademhalings-technieken voor de symptomen van stress (die worden verklaard door de synchronisatie van de hartslag met het ademhalingsritme) heeft geleid tot het concept van hartcoherentie, als biofeedbacktechniek maar ook als therapeutische methode. Meer recentelijk hebben andere neurowetenschappelijke studies het nut bevestigd van praktijken waarbij een concentratie op de ademhaling en het lichaam een rol speelt, zoals de mindfulnessmeditatie die door professor Jon Kabat-Zinn in een seculiere en medische setting wordt onderwezen of de meditatie die door boeddhistische monniken in een andere context wordt gebruikt.

Sinds de ontwikkeling van biofeedbacktoepassingen in het begin van de jaren 2000 is hartcoherentie geleidelijk uitgegroeid tot een gevestigde techniek voor het beheersen van stress en emoties, vanwege haar eenvoud en betrouwbaarheid (ze is volledig gebaseerd op fysiologische wetten). Ze wordt vaak gebruikt in sportcoaching voor de mentale voorbereiding op wedstrijden en in steeds meer landen krijgen politieagenten hartcoherentietraining. Ook op sommige scholen vonden er experimenten met hartcoherentie plaats. In de medische wereld zijn steeds meer artsen geïnteresseerd in hartcoherentie als aanvulling op en ondersteuning van een curatieve behandeling of als een preventieve maatregel. Ikzelf stel hartcoherentie regelmatig voor in mijn praktijk van relatiecoaching en psychotherapie als een aanvulling op andere hulpmiddelen, bijvoorbeeld bij de voorbereiding van leerlingen op examens (zelfvertrouwen, concentratie), spreken in het openbaar, preventie van burn-out op het

werk, voorbereiding op het rijexamen, angststoornissen en de beheersing van stress die veroorzaakt wordt door ziekte.

In dit boek wil ik een gevarieerd overzicht bieden van wat hartcoherentie kan opleveren en hoe zij een aanvulling kan zijn op andere benaderingen waarmee ze vaak wordt verward. In het zeer uitgebreide aanbod van technieken voor persoonlijke ontwikkeling en stressbeheersing is het soms moeilijk om de weg te vinden en een onderscheid te maken tussen methoden die vaak sterk op elkaar lijken.

Je krijgt hier een idee van de kenmerken van elke specialiteit, zodat je ze kan onderscheiden en combineren als je dat nuttig vindt.

Aangezien het onmogelijk is om alle toepassingsgebieden van hartcoherentie uitvoerig in één enkel boek te behandelen (je zou aan elk gebied een boek kunnen wijden), vind je in de voetnoten talrijke verwijzingen naar andere auteurs, die elk expert op hun eigen gebied zijn. Zo kan je je desgewenst verder verdiepen. Mijn grootste wens is om je zin te geven om te experimenteren met dit doeltreffende en gemakkelijk toe te passen instrument, in het kader van een klinische follow-up of in dat van een autonome oefening, zodat hartcoherentie een kostbare bondgenoot wordt in je dagelijks leven!



**WACHT NIET LANGER!
AAN DE SLAG!**

