

Het hart als medicijn
voor holistische stressvermindering

*Een weg naar binnen voor meer gezondheid,
balans en liefde*

Colofon

ISBN: 978 94 6365 400 5

1e druk 2021

© 2021, Davida van Beckhoven

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8901 AA Leeuwarden

Telefoon: 058-2894857

www.elikser.nl

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Foto's binnenwerk: Davida van Beckhoven

Illustraties: Davida en Larissa van Beckhoven

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Het hart als medicijn

voor holistische stressvermindering

*Een weg naar binnen voor meer gezondheid,
balans en liefde*

Dauida van Beckhoven



'Zijn wie je bent, dat is geluk'

- Desiderius Erasmus (theoloog en filosoof, ca. 1466-1536)

Inhoud

Voorwoord	15
Inleiding	19
Hoofdstuk 1 Gezondheid	27
1. Wat beïnvloedt de gezondheid?	27
2. Wat is ziekte?	29
3. Preventieve geneeskunde	33
4. Holistische gezondheidszorg vanuit verbinding van lichaam en geest	35
5. Gezondheid gevoed vanuit zingeving	36
6. Gezondheid vanuit een spiritueel, geestelijk perspectief	38
Hoofdstuk 2 Het geestelijke aspect van de mens - de invloed op het hart	43
1. Wat is het geestelijke aspect?	43
2. Wat is je identiteit?	44
3. Wie ben IK?	44
4. Wat is je ziel? – De relatie met hechting	45
5. Wat is het ego? - De saboteur	49
6. Herkennen van het ego - je coping	51
Hoofdstuk 3 Het hart als belangrijke schakel in gezondheid	55
1. Wat is het hart?	56
2. Het fysieke hart – de relatie met het hart-breinsysteem	58
3. Het emotionele hart	59
4. Het hart als endocriene klier	60
5. Het elektromagnetische hart	64
6. Het spirituele hart – de geestelijke verbinding, de bezieling	65
7. Het hartchakra	66
8. De hartbeschermer	68
Hoofdstuk 4 Oorzaken van stress en spanning	73
1. Overprikkeling – te veel doen of te veel moeten	75
2. Maatschappelijke stress	76
3. Je gedachten en gedrag	77
4. Emoties	78
5. Gebrek aan aanraking	80
6. In de baarmoeder	82

7. Geboorte	83
8. Kindertijd en onveilige hechting	83
9. Hersenletsel – whiplash	86
10. Trauma	86
11. Familietrauma	87
12. Voeding	90
Hoofdstuk 5 Stress en stressreacties	95
1. Wat is stress?	96
2. Stress en het hart	98
3. Stress en ons hart-breinsysteem	100
a. <i>Het sympathische zenuwstelsel</i>	103
b. <i>Het parasymphatische zenuwstelsel</i>	108
c. <i>Invloed op hormonen en neurotransmitters (DHEA, serotonine, dopamine en oxytocine)</i>	110
4. Stressreacties in ons lichaam	114
a. <i>Nervus vagus – een onderschatte zenuw voor balans</i>	115
b. <i>De psoasspier (de m.psoas)</i>	122
c. <i>Hartcoherentie</i>	124
d. <i>De hartbeschermer</i>	130
e. <i>De ademhaling</i>	131
f. <i>Fascia – ons bindweefsel</i>	132
g. <i>Darmen</i>	133
h. <i>Houding en beweging</i>	134
i. <i>Vermindering van de (licht)energie</i>	135
j. <i>Effect op onze telomeren: verkorting van de levensduur</i>	135
k. <i>Invloed op het immuunsysteem</i>	136
5. Chronische stresssymptomen	137
Hoofdstuk 6 Effectieve behandeling van stress - een holistische aanpak	147
1. Een stappenplan voor stressvermindering (1)	148
2. Werken aan veerkracht - voor meer balans en belastbaarheid	151
Hoofdstuk 7 Geestelijke stress - de invloed op onze mentale en lichamelijke gezondheid	157
1. Hoe ontstaat geestelijke stress?	157
2. Welke gedachten, emoties en gedrag geven je stress?	161
3. Stress blijven voeden vanuit je hoofd	164
4. De verschillende saboteurs herkennen die je stress veroorzaken	166

5. Hoe nu verder als je de saboteur herkent?	179
6. Een stappenplan voor geestelijke stressvermindering (2)	181
Hoofdstuk 8 Balans in het hart voeden door bewustwording – een persoonlijke ontwikkelingsweg	187
1. Ontwikkelen van hartbewustzijn – het hart voeden	187
2. Je schaduw herkennen – de relatie met je kindpijn	189
3. Verbinding in polariteiten om balans te voeden	191
4. Een weg naar binnen voor meer ontspanning in het hart	193
5. Helende relaties vanuit je hart – groeien naar emotionele volwassenheid	196
6. Ziekte en crisis als kans voor persoonlijke groei en balans - een weg naar binnen	198
Hoofdstuk 9 De verbinding van het hart met het collectieve bewustzijn	203
1. Het collectieve bewustzijn – een extra geheugen	203
2. Het hart als de verbinding met het collectieve bewustzijn	208
3. De invloed van gedachten en intenties vanuit het hart	209
4. Kwantumgeneeskunde	214
Hoofdstuk 10 Op weg naar ontspanning van lichaam, geest en hart	223
1. Therapieën – belangrijke doelen voor stressvermindering en vergroting van hartbalans	224
a. <i>Balans versterken in het parasympathische systeem</i>	224
b. <i>Ontspanning van lichaam en geest bevorderen – (oude) stress loslaten</i>	229
c. <i>Oude patronen doorbreken</i>	234
d. <i>Ondersteuning in je persoonlijke ontwikkeling</i>	235
Hoofdstuk 11 Dagelijkse voeding voor je hart en ontspanning	239
Hoofdstuk 12 Leven vanuit je hart	255
Dankwoord	261
Literatuur	265
Artikelen	268

De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies.

We kunnen niet alles met stressvermindering verbeteren. Klachten zijn individueel en verbonden met verschillende oorzaken en soms zo ernstig dat stressvermindering onvoldoende ondersteunend kan zijn.

In dit boek wordt niet ingegaan op afweermechanismen en klachten die ontstaan zijn naar aanleiding van ernstig of langdurig trauma.

Als je last hebt van persoonlijkheidsstoornissen, ernstige hechting- of traumastornoissen is het raadzaam om professionele hulp te zoeken en niet op eigen houtje stappen uit dit boek uit te voeren.

Noch de auteur, noch de uitgever aanvaardt aansprakelijkheid voor schade doordat u de aanbevelingen uit dit boek opvolgt, of doordat u verzuimt deskundig medisch advies in te winnen of op te volgen.

'Er is geen andere weg dan de eigen weg'

- Benedictus de Spinoza (filosoof, 1632-1677)

'Geluk zit tevens in het slagen te worden wie je kunt zijn'

- Aristoteles (filosoof, 384 v.Chr.- 322 v.Chr.)



Voorwoord

Met veel enthousiasme heb ik dit boek over stress en het hart geschreven en ik hoop dat jij er als lezer inspiratie uit kunt putten.

Hoe is dit boek tot stand gekomen?

Interesse in stressvermindering is onbewust geprikkeld door mijn eigen levensloop.

Als ik nu terugkijk op mijn leven zie ik hoe het leven van mijn beide ouders fysiek en emotioneel ontregeld werd door stress als gevolg van een oorlogstrauma. Dit uitte zich onder andere in depressie, fysieke spanningsklachten, hoge bloeddruk, herseninfarct en burn-outklachten.

Ook in mijn eigen start van het leven heb ik veel stress opgedaan. Mijn nieuwsgierige aard bracht mij op verschillende wegen die me geholpen hebben om meer balans te vinden. Mijn interesse om fysiotherapeute te worden en mensen te helpen weer in balans te komen was de eerste stap die ik zette om me te verdiepen in stressvermindering. Vervolgens deed ik veel ervaring op als psychosomatisch fysiotherapeute. Toch ervaarde ik ook beperkingen en gebrek aan kennis in mijn werk. Dit prikkelde mij om verschillende holistische opleidingen te volgen, waaronder klassieke homeopathie, craniosacraaltherapie, Chinese geneeskunde en hartcoherentie therapie. Alle opleidingen ondersteunden mijzelf in mijn ontwikkeling én ik kreeg steeds meer inzichten en handvatten om stress te behandelen.

In verschillende oosterse yogascholen en boeddhistische retraites kwam ik steeds weer de verbinding met het hart tegen en werd ik hierin gevoed. Toch heb ik nooit maar één moment de gedachte of het gevoel gehad om een boek te gaan schrijven.

Begin mei 2019 was er in mij ineens een sterk innerlijk weten tijdens een stiltemoment en kreeg ik ingegeven dat het de bedoeling was dat ik over het hart een boek mocht gaan schrijven. Het was niet de stem van mijn gedachte, maar ik voelde mij geroepen. Dit is mijn weg, mijn opdracht, NU, voelde ik vanbinnen.

Al mijn hele leven ervaar ik vanuit mijn hart en de verbinding met het universum inspiratie en wegwijzers voor bepaalde keuzes. Hier ben ik wel mee vertrouwd, maar dit was toch een verrassing.

Op mijn pad kwam ik mijn eigen twijfel tegen en dacht ik: 'Ik een boek schrijven?'

Dat was een mooie test in mijn eigen proces. Als ik weer in mijn hart zat, ging alles weer stromen, de woorden vielen me weer toe en de juiste mensen kwamen op het juiste moment op mijn pad. Er waren verschillende momenten dat ik ging zitten en ik gewoon ging schrijven. De inspiratie kwam als vanzelf. Ik leerde hier steeds meer op te vertrouwen omdat ik voelde dat ik hierin geleid werd.

Onverwacht in allerlei stiltemomenten, na meditaties en tijdens mindfulnesswandelen in het bos, vielen me spontaan nieuwe woorden, zinnen en ideeën in.

Ik genoot van de weg en zag steeds meer de noodzaak van het boek.

Door de coronacrisis in 2020 werd ik genoodzaakt mijn praktijk tijdelijk te sluiten.

Ik kreeg zo de tijd om dagelijks te schrijven. Juist deze periode heeft voor mij heel veel betekend. Ik mocht nog meer naar binnen keren, meer stilstaan, meer tijd voor mezelf nemen en nog meer mijn eigen hart voeden. Het voelde alsof ik in deze periode nog meer werd meegenomen in de collectieve transformatie naar het hart. Het was voor mij een heel bijzondere, helende tijd waarin het schrijven voor mij ook een doorleefproces was en me verder op weg heeft geholpen naar mijn hart.

Ik ben heel dankbaar voor deze periode. Steeds zag en voelde ik elke dag veel lichtenergie als helende energie in mijn lichaam komen en weer naar de wereld stralen.

Naast alle inspiratie die me toeviel vanuit de stilte, hielp mijn verstand mee in het schrijfproces. Om te ordenen, te strepen, te herlezen en aan te vullen vanuit kennis uit verschillende reguliere en complementaire opleidingen en artikelen. Dit was een lastige stap omdat eigenlijk alles met elkaar verbonden is en toch uit elkaar moest worden getrokken om het begrijpelijk te maken.

Ook werd ik zelf in deze periode uitgedaagd om beter te luisteren en te kijken naar andere standpunten, waarbij ik nog meer mocht leren dat niet één standpunt beter is. Er zijn heel veel verschillende manieren om te kijken naar het leven, en dat respecteren en daar ruimte aan geven is ook een levenskunst vanuit het hart. We kunnen elkaar voeden door deze verschillende standpunten. Zo werd het boek een samenwerking van mijn intuïtie én mijn verstand.

Nu het klaar is voelt het als een verbindend koord om anderen op weg te kunnen helpen. Mijn missie is dat er in onze samenleving meer op een holistische manier gekeken kan worden naar stress en stressvermindering. Dit is hard nodig omdat stress, naast te weinig bewegen en ongezonde voeding, een belangrijke oorzaak is van veel chronische ziekten.

Daarnaast is het mijn wens dat meer mensen gaan ervaren dat ons hart een belangrijke schakel is in ons leven. Als centrum van onze ziel die ons de weg wijst en ons in allerlei aspecten van het leven in balans kan houden. Ik wil kunnen bijdragen aan een betere wereld waarin er sprake is van meer ontspanning en liefde.

Als therapeut, als mens en als lichtwerker hoop ik met dit boek mensen te kunnen raken om meer weer contact te krijgen met hun eigen hart, waardoor ze meer het licht kunnen laten stralen. Dit voelt heel sterk mijn roeping hier op aarde. Het is niet toevallig dat mijn voornaam verbonden is met het hartchakra. De naam die ik heb meegekregen is Davida, afgeleid van David. Deze naam is weer verbonden met het symbool van de davidster, het symbool van het hartchakra.

Wat een mooi geschenk van mijn ouders.

Ik wens je veel leesplezier, momenten om stil te staan en innerlijke wijsheid op je eigen weg naar je hart. Viva la vida vanuit liefde! (Vier het leven!)

Davida van Beethoven



*'De geest van de wijze is de spiegel van de hemel en de aarde,
waarin alle dingen zich spiegelen'*

- Zhuang Zi (Chinees taoïstische filosoof, ca. 369 v.Chr.-286 v.Chr.)



Inleiding

Stress: iedereen heeft er wel eens last van. De één wat meer dan de ander. Maar weten wij eigenlijk wel wat stress doet met je lichaam en vooral met je hart? In dit boek geef ik aan wat je kunt doen om stress te verminderen en daardoor gezonder in het leven te staan.

Een voorwaarde om vitaal oud te worden.

Wat is stress eigenlijk?

Stress is een automatische verdedigingsreactie op een situatie van gevaar of onveiligheid. Het begint met een stressreactie in de hersenen en het hart, met allerlei gevolgen in de rest van het lichaam. Dit leidt tot allerlei lichamelijke, psychische en mentale verstoringen.

Te veel mensen blijven, door onwetendheid, doorlopen met onderliggende spanning. Ook hebben we niet altijd in de gaten hoe we onze stress-empertje vullen. Met negatieve gevolgen voor de gezondheid als gevolg, zoals slaapproblemen, concentratiestoornissen, spierklachten, chronische ziekten, depressieve klachten, vermoeidheid, hoofdpijnklachten en onrust.

Inzicht krijgen in alle oorzaken van stress is belangrijk. We realiseren ons vaak onvoldoende dat stress meestal niet alleen te maken heeft met wat in het nu is ontstaan. Vaak is het opgebouwd in het leven uit verschillende momenten van stress en vooral de situaties die je opdoet als jong kind hebben veel impact (zie hoofdstuk 4). Al die factoren programmeren de afstelling van het stresssysteem voor de rest van ons leven.¹²¹ We mogen ons er meer van bewust worden dat deze niet-opgeruimde stress later impact kan hebben op het ontstaan van allerlei klachten, zoals blijkt uit een onderzoek naar dementie waarin men concludeert dat stress mede invloed heeft op het ontstaan van de ziekte. Vooral vroege stress draagt hier waarschijnlijk sterk aan bij.¹³² Ook blijken hoge bloedsuikerspiegels, te hoge cholesterolwaarden en vetopslag in de buikstreek een relatie te hebben met te veel stresshormonen in het lichaam.^{108,118}

We besteden gelukkig steeds meer aandacht aan het verminderen van chronische ziekten en het voorkomen ervan door middel van voldoende beweging en gezonde voeding. Gezien de belangrijke invloed van stress als medeveroorzaker van chronische ziekten, is het mijn doel om holistische stressreductie meer bekendheid te geven, zodat we deze problemen meer gaan behandelen vanuit een combinatie van voldoende bewegen, gezond eten en effectieve stressreductie.

We zijn geneigd om vooral de symptomen te behandelen die ontstaan zijn vanuit de stressreactie. Dit herken ik ook vanuit mijn beginperiode als fysiotherapeute en onwetendheid over stress. Voor mij een goede reden de kennis en ervaring die ik uiteindelijk in veel jaren heb opgedaan, in dit boek te delen. Voor stressvermindering is meer nodig dan wandelen, sporten, tuinieren of ontspannen een boek lezen.

Wat heeft een gezonde hart-breinverbinding te maken met stressvermindering?

Als we in het traject van stressvermindering onvoldoende het hart in balans brengen, vergeten we een belangrijke stap. Hoe en waarom is dat eigenlijk zo?

Onderzoek laat zien dat het hart en het brein als één systeem samenwerken, waarbij het hart meer de hersenen blijkt te beïnvloeden dan andersom. Het hart blijkt hierdoor een belangrijke schakel te zijn van waaruit je de stress kunt leren reguleren en het hart-brein kunt resetten.⁸⁷

Met een gezonde hart-breinverbinding wordt onze gezondheid gevoed, het immuunsysteem versterkt, krijg je weer contact met je passie en blijkt ons brein jonger te blijven. Heel belangrijk om vitaal te blijven! In dit boek zijn veel handvatten te vinden hoe je dit kunt ondersteunen.

Persoonlijke ontwikkeling

Het leven is een weg waarin je mag worden wie je werkelijk bent.

Dit betekent ook dat het belangrijk is inzicht te krijgen in je belemmeringen en te ontdekken wat je kwaliteiten zijn. Het is een pad waarin ook de stappen van lichamelijke en geestelijke stressvermindering ondersteunend zijn om in contact te kunnen komen met deze weg.

De weg naar stressvermindering wordt daarom in dit boek beschreven vanuit een holistische visie op gezondheid en ziekte, waarin psychologische, spirituele en filosofische visies zijn meegenomen. Daarnaast zijn er wetenschappelijke onderzoeken meegenomen die deze visies ondersteunen. Er is bewust gekozen om uit verschillende invalshoeken te schrijven om zo als het ware een brug te slaan tussen verschillende visies.

Mijn ervaring is dat deze visies elkaar kunnen ondersteunen en geen tegenpolen zijn. Juist deze holistische aanpak geeft een effectievere totaalaanpak aanpak bij stress. Hierbij is het belangrijk dat we meer aandacht krijgen voor het voeden van onze zogenaamde 'uitknop' (het parasympathische systeem), omdat we vaak in onze huidige maatschappij te veel 'aan' staan.

Het doel van dit boek is dat we ons hart meer gaan herwaarderen en we het weer kunnen zien als centrum van onze ziel. Hoe krachtiger het hart, hoe minder klachten, meer geluk, meer vitaliteit, verbinding met je zingeving en met wie je bent. Hieronder staat schematisch deze weg beschreven, waarbij de stappen hiervan natuurlijk ook in andere volgordes kunnen worden genomen.

Hoe wordt het hart je medicijn
en voedt het je weg naar balans?

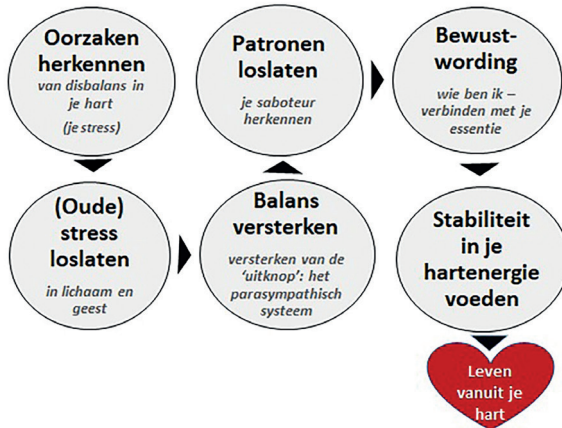


Fig. 1 - Van disbalans naar balans in het hart, als oplossing voor echte stressvermindering.

Hoe lees je dit boek?

Dit boek kun je gebruiken als een leesboek en als een zelfhulpboek, met vragen en oefeningen om bij stil te staan. Hiermee wordt duidelijker wat je kunt doen om je stress te verminderen en wat voedend is voor je hart. De verschillende hoofdstukken zijn allerhande hulpbronnen om het hart in balans te brengen. Al deze ingangen hebben effect op elkaar. Voel welke jou aanspreken. Zie het net als een kookboek: niet alle hoofdstukken hoeven je aan te spreken of hoeft je te begrijpen. Je hebt niet alle ingrediënten nodig van alle hoofdstukken om toch tot waardevolle stappen of inzichten te komen. Ook therapeuten, artsen en psychologen kunnen dit gebruiken om inzicht in stress te vergroten.

Een andere mogelijkheid is dat je eerst door dit boek bladert en voelt of er iets is wat jou raakt. Dat kan ook een spreuk of een beeld zijn. Sta af en toe stil om het te laten bezinken, zodat je kunt voelen wat

iets met je doet en er ruimte voor inzichten kan ontstaan. Hierbij kun je jouw antwoorden, jouw gedachten en jouw gevoelens opschrijven. Geef jezelf alle tijd om dit proces te voeden.

Natuurlijk is dit boek niet de enige waarheid die er is. Het is slechts een manier om naar de werkelijkheid te kijken. Dé waarheid bestaat niet. Het enige wat je te doen hebt is jezelf ontdekken vanuit contact met je hart en je eigen waarheid vinden. Hopelijk geeft dit boek je een prikkel om te blijven ontdekken wie je ten diepste bent en te leven vanuit je hart.

*'Het onbewuste leven is niet de moeite waard
om geleefd te worden'*

- Socrates (filosoof, ca. 469 v.Chr.- 399 v.Chr.)

*'Stilte verlicht je levenspad.
Door niet te spreken, zie je duidelijker'*

- Mahatma Gandhi (Indiaas politicus, 1869-1948)



Hoofdstuk 1 Gezondheid

Onze gezondheidszorg is volop in beweging. Er ontstaan steeds meer nieuwe inzichten. We zien een explosieve toename van chronische ziekten die zorgelijk is en waarbij we soms nog onvoldoende bezig zijn met genezen. Terwijl iedere arts en therapeut bij het afstuderen belooft met de eed van Hippocrates de gezondheid te bevorderen. Slagen we hier daadwerkelijk in? Daarvoor hebben we een breed beeld nodig van wat gezondheid is en waardoor het wordt beïnvloed.

1. Wat beïnvloedt de gezondheid?

Het blijkt dat bijna alle aspecten van het menselijke functioneren worden bepaald door de toestand van het autonome zenuwstelsel, en veel 'moderne' ziekten worden veroorzaakt door een verstoring hierin.¹²⁶ Dit betekent dat de balans in het zogenaamde hart-brein-systeem verstoord is geraakt.

We kunnen dit begrijpen als we onze gezondheid holistisch leren te benaderen en kunnen zien dat er in de mens eigenlijk sprake is van een ecosysteem. Er zijn verschillende factoren die dit ecosysteem beïnvloeden. Hoe meer balans in al deze factoren, hoe meer de vitaliteit gevoed wordt.

Als de balans verstoord raakt in één van de factoren zal het ecosysteem uit balans raken, waardoor er klachten ontstaan. Zelfs verstoringen in ons milieu kunnen belastingen vormen voor ons interne ecosysteem en het stresssysteem aanjagen.¹⁵ Door dit bewust te worden en minder de symptomen te bestrijden, gaan we meer de oorzaak aanpakken, wat een stuk effectiever is én kostenbesparend. Gelukkig doen we steeds meer vanuit de preventieve geneeskunde met verschillende leefstijl-interventies, waardoor we het echte genezen weer de aandacht geven.

Hoe alles met elkaar samenhangt en op elkaar reageert wordt

in dit hoofdstuk beschreven. Veel aspecten hebben invloed op het hart. Hoe dit werkt, zal door het lezen van dit boek duidelijker worden.

Wat beïnvloedt je gezondheid?

- *Je fysieke gesteldheid.* Welke klachten heb je en hoe is je energie?
- *Gedachten en gedrag.* Met welke gedachten en gedrag voed jij je? Geven ze je stress, blijheid of iets anders? Dit beïnvloedt je perceptie, de manier waarop je naar de wereld kijkt.
- *Je emoties.* Deze hebben invloed op hoe jij je voelt en voeden de aanmaak van stresshormonen of je gelukshormonen.
- *Ontspanning versus stress.* Stress is een grote verstoorder van onze gezondheid. Hoe minder stress, hoe meer veerkracht je hebt. Je belastbaarheid wordt hierdoor groter, lichamelijk en emotioneel.
- *Voeding.*
- *Beweging.*
- *Zingeving.* Zingeving geeft voeding aan het geestelijke aspect van je gezondheid.
- *Je sociale leven.* We zien de belangrijke invloed van de sociale aspecten terug in de zogenaamde 'blue zones', waarin er meer dan gemiddeld veel mensen vitaal 100 jaar worden. Daarin blijkt dat het hebben van goede sociale contacten en deel uitmaken van een gemeenschap belangrijk zijn voor de geestelijke, lichamelijke en emotionele gezondheid.
- *Luchtkwaliteit.* Het milieu kan verstorend zijn of ons kwetsbaarder maken voor bepaalde klachten. *'In een vee-dichte regio of in gebieden met milieuverontreiniging ontstaan meer longklachten vanuit een grotere kwetsbaarheid voor infecties.'* ¹²¹
- *Overbevolking.* *'Hoe meer mensen dicht op elkaar leven, hoe meer stress bevorderd wordt.'* ¹¹⁶
- *De constitutie die je hebt meegekregen.* Het is je basisenergie en aanleg die je meekrijgt van je ouders en voorouders.

Hoe meer factoren van verstoring er zijn, hoe meer als het ware een emmer volloopt en er gezondheidsschade kan ontstaan.

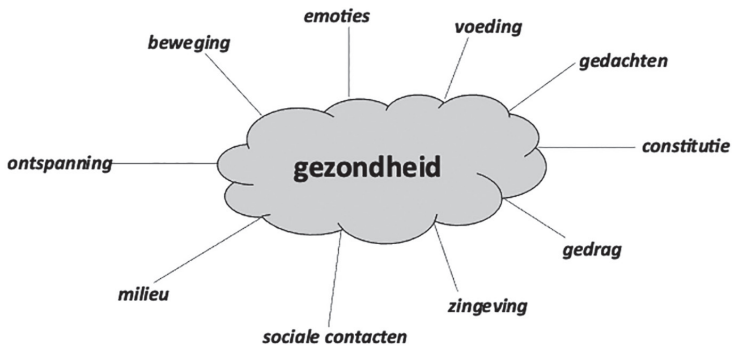


Fig. 2 - Invloeden op je gezondheid

Hoe ondersteun jij je gezondheid?

Gezondheid ondersteunen kun je door te proberen zoveel mogelijk factoren te elimineren die de gezondheid negatief beïnvloeden.

Gezondheid verbeteren wordt in onze westerse wereld gestimuleerd door meer te bewegen, te sporten en gezond te eten. Maar ondanks gezond eten en sporten kan er toch sprake zijn van een verstoring van de gezondheid omdat er nog andere factoren aanwezig zijn die de balans verstoren. Zo kan er een verstoring zijn door onderliggende stress, geestelijke spanning, het milieu, overbevolking of zingeving. *Vanuit deze visie kun je veel sporten, gezond eten en toch niet gezond zijn.*

2. Wat is ziekte?

Bij ziekte is er sprake van een lichamelijke en/of psychische disbalans die een individu belemmert in het normale functioneren. Je zit meestal minder lekker in je vel, je bent als het ware uit evenwicht.

Vanuit het concept gezondheid is ziekte een verstoring in de gezondheid, door één of meerdere factoren.

Ziekte geeft veel informatie over de verstoring omdat die eigenlijk een signaal is dat er ergens iets uit balans geraakt is. Je kunt een ziektesymptoom vergelijken met het acculampje in de auto. Als er een acculampje gaat branden in de auto, haal je niet het acculampje eruit, maar zie je dit als een signaal om de accu op te laden of te vervangen.

Bij ziekte is het vooral belangrijk om te kijken wát de gezondheid heeft verstoord. Meestal gebeurt dit niet zomaar, maar blijkt er sprake te zijn van verschillende factoren die de gezondheid verstoren.

Natuurlijk kunnen we nog niet alles verklaren, maar er ontstaat steeds meer bewijs dat chronische ontstekingen een basis vormen voor chronische ziekten.¹¹

Dit staat in verband met wat we eten, of we wel of niet voldoende bewegen en de hoeveelheid stress die we ervaren. Als je vanuit een preventieve visie kijkt zou je kunnen zeggen: als je jouw gezondheid op allerlei gebieden voedt, heb je minder kans om ziek te worden.

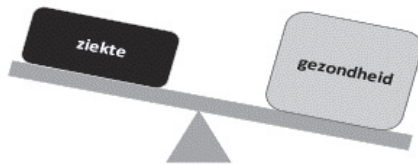


Fig. 3 - *Je blijft het beste in balans als je jouw gezondheid op allerlei gebieden voedt.*

Voeden van het zelfgenezende vermogen

Je houdt jezelf in een goede conditie door voldoende te bewegen, gezond te eten, tijd voor ontspanning te nemen, goede sociale contacten te onderhouden, zorgen voor zingeving en verstorende

negatieve gedachten te elimineren, en dit alles in een gezond leefklimaat. Op de lange termijn zal het versterken van de algehele gezondheid minder ziekte opleveren en zal er bij een ziekte een adequate reactie zijn. Deze reactie ontstaat door ons natuurlijke zelfgenezende vermogen die ervoor zorgt dat wonden genezen, zenuwen weer kunnen aangroeien en bacteriën worden opgeruimd. Het is een intelligent systeem dat alleen in een gezond lichaam optimaal functioneert en dat we met natuurlijke middelen kunnen versterken als er sprake is van ziekte. Zo is koorts een proces in het zelfgenezende vermogen waarin het lichaam ontgift wordt en bacteriën worden opgeruimd.

Bij mensen die ziek zijn, veel stress hebben en een chronische aandoening hebben, of bij ouderen, is er sprake van een verminderde levenskracht. Ze zijn kwetsbaarder om ook andere ziekten te krijgen, omdat hun natuurlijke zelfgenezende vermogen verminderd is. *'Zo zal iemand met een gezond immuunsysteem gezond blijven omdat het immuunsysteem adequaat zal reageren op ongewenste indringers. De oorzaak van ziekten is intern en ligt in een verzwakt immuunsysteem.'*⁷⁴

Stress en ziekte

Het wordt steeds duidelijker dat stress in ons leven één van de grote verzwakkers van onze gezondheid is.⁹⁰ Dat stress niet alleen spanning is van de werkdag, maar vaak opgebouwde spanning kan zijn uit verschillende perioden in je leven, zal in dit boek uitgebreid worden beschreven om zo een beter inzicht in stress te geven. Stressvermindering is dus één van de belangrijke pijlers in het creëren van meer gezondheid.

We kunnen verschillende reguliere of natuurgeneeskundige middelen en behandelingen toepassen om ons ontspanener te voelen. Ook sporten, wandelen, yoga, creatief bezig zijn en rust nemen zijn ondersteunend in de ontspanning. Dit hoeft niet altijd voldoende te zijn, omdat de onderliggende oorzaak van een verkeerd afgesteld zenuwstelsel niet aangepakt wordt, waardoor de aanjager van stress blijft bestaan.⁹⁰

Als deze stress in het systeem aanwezig blijft, zullen ook lichame-

lijke en geestelijke klachten niet voldoende opgelost kunnen worden. Je kunt dit vergelijken met een paardenbloem uit je tuin verwijderen: *We knippen als het ware de paardenbloem af zodat hij niet meer stoort in de tuin. Maar als we vergeten de wortel uit de grond te halen komt de paardenbloem weer terug.*

Door het lezen van dit boek krijg je meer inzicht waarom niet in alle gevallen van stress sporten of wandelen een juiste oplossing is, en waarom andere vormen van ontspanning beter zijn om weer balans in het hart-breinsysteem te creëren.

Stress is iets wat we in onze westerse maatschappij steeds meer gaan zien doordat we niet meer echt ontspannen. We zijn veel in de doe-modus, moeten van alles, hebben grote werkdruk, haasten ons vaak, hebben tijd tekort, hebben mobieltjes en er zijn volle agenda's waarmee we onze stresshormonen blijven activeren.

We vergeten dat we meer rust nodig hebben om onze balans te herstellen door ons brein even uit te zetten. Echt ontspannen is gewoon even niets moeten, gewoon lummelen, stilzitten en genieten van de schoonheid van de natuur of muziek, waarbij we ook de tv en de mobiel uitzetten.

In ons leven kan het soms best lastig zijn naar binnen te keren en even 'uit' te staan om zo je gezondheid te versterken.

Een metafoor:

Stel je lichaam voor als een huis.

Hoe schoner het huis, hoe groter de vitaliteit en hoe gezonder je bent.

- Hoe houd jij je huis schoon?
- Welke negatieve factoren die je huis verzwakken laat jij binnen?

3. Preventieve geneeskunde

Hoe genezen we onszelf en voeden we onze gezondheid?

We weten steeds meer dat de basis van een gezond leven wordt gevoed door gezond eten, voldoende bewegen, goed slapen en voldoende stressvermindering. Daarnaast zijn zingeving, liefdevolle sociale contacten en geestelijke voeding ondersteunend. Het is niet voor niets dat we steeds vaker horen dat voeding, bewegen en ons hart de medicijnen zijn.

We kunnen heel veel ziekten verminderen of voorkomen door een gezonde leefstijl. Dit zijn de uitgangspunten van de preventieve geneeskunde, die gericht is op het voeden van je gezondheid en het aanpakken van de oorzaak van de ziekte in plaats van de symptomen behandelen.

Door veel gezondheidswinst te boeken kunnen we de hoogoplopende kosten van de gezondheidszorg verlagen omdat we de risico's voor het ontstaan van chronische ziekten verminderen. *Je kunt gezond oud worden als je de gezondheid preventief voedt. Het is de geneeskunst van de toekomst omdat we de grondoorzaken van ziekten in vele gevallen ermee kunnen opheffen.*^{23,122}

Dit betekent dat we hier veel eerder in ons leven mee bezig moeten zijn.¹²²

Verskillende onderzoeken laten de grote effecten van preventieve gezondheidszorg zien, bijvoorbeeld:

- Aanpassing van de leefstijl vanuit voeding en beweging bij diabetes type 2-patiënten en bij hart- en vaatziekten geven een duidelijke afname van de hoeveelheid medicatie die nodig is. Ook neemt de kwaliteit van leven toe.
- Gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging en niet-roken vermindert het kankerrisico met 60 procent tot 80 procent, is de eindconclusie van een wetenschappelijk rapport.²³
- Gerichte mindfulnessstraining heeft positieve gezondheidseffecten bij psychische klachten.⁸⁵

- Stressvermindering verlaagt het risico op hart- en vaatziekten.¹⁰²
- Chronische ontstekingen ontstaan door een combinatie van te veel suikerconsumptie, bewerkt voedsel, te weinig lichaamsbeweging en te veel chronische stress.¹¹
- Geen van de medicijnen pakt de onderliggende oorzakelijke processen aan, die in stand worden gehouden door de manier van leven van de patiënt. Door leefstijlinterventies, al dan niet in combinatie met medicatie, een plaats te geven in de behandeling van diabetes type 2 is het mogelijk om de oorzaak aan te pakken en het ziekteproces stop te zetten of zelfs om te keren.¹³⁰

De stappen die gemaakt kunnen worden om een chronische ziekte te voorkomen of te genezen zijn best ingewikkeld. Het is soms lastig mensen zover te krijgen dat ze zich houden aan een gezonde leefstijl. Allerlei verleidingen in ons leven zouden misschien nog meer kunnen worden verminderd of we kunnen leren hier bewuster mee om te gaan, door inzicht te krijgen in onze saboterende gedachten en ons gedrag (zie hoofdstuk 7).

Radicaal veranderen naar een gezonde leefstijl is voor velen te lastig. Het is dan een mogelijkheid om bij een patiënt met chronische aandoeningen in te zetten op een tweesporenbeleid. Hevige klachten kun je (tijdelijk) aanpakken met medicatie, terwijl je tegelijkertijd een traject start dat gericht is op het verbeteren van de leefstijl van de patiënt. Hiermee verbeter je de draagkracht en vitaliteit van een patiënt. Dit is een wens van veel preventief werkende artsen.

Preventie is soms ook lastig omdat we niet meteen resultaat zien. Door steeds meer te kunnen meten kan dit inzicht vergroot worden. Dan word jij je eerder bewust omdat je als het ware een rood lampje ziet branden, waardoor je eerder geneigd bent te kiezen voor een gezondere weg die het rode lampje uitzet.

Gelukkig kunnen we steeds meer meten. Ook met betrekking tot stress. Hierin kan het meten van hartcoherentie inzicht geven.

4. Holistische gezondheidszorg vanuit verbinding van lichaam en geest

Wat is holistische gezondheidszorg?

Als je vanuit een holistische visie werkt, betekent het dat je naar het allesomvattende kijkt. Holistisch stamt af van het Griekse *holos*, wat staat voor 'geheel'. Een holistische visie gaat uit van het principe dat alles met elkaar is verbonden. Hoe meer we holistisch kunnen kijken naar gezondheid en ziekte, hoe meer we leren begrijpen dat verschillende systemen in ons lichaam elkaar beïnvloeden. Verschillende klachten horen bij elkaar.

Zo is onze gezondheidszorg ook vaak gescheiden in een lichamelijke en een geestelijke gezondheidszorg. We zijn ons steeds meer gaan specialiseren, wat ons veel heeft gebracht, maar daardoor zijn we de verbindingen tussen de systemen uit het oog verloren.

Soms zit de oorzaak van een klacht of ziekte echter niet op de plek waar de klacht of ziekte zich manifesteert. Zo kan hoofdpijn ontstaan vanuit een verstoring in je bekken, uit te veel spanning in het borstgebied of door niet geuite emoties die spanning geven.

Er blijken fysiologische reacties te zijn tussen hart en brein, darmen en emoties, darmen en brein, pijn en emotie, longen en huid, enzovoort. Hierdoor zijn ziekten soms complex.

We kunnen de gezondheid van het individu meer ondersteunen vanuit een holistische visie. De geestelijke factoren, de emotionele factoren, het verleden en het sociale milieu hebben allemaal invloed op het lichaam. Lichaam en geest zijn niet te scheiden, ze reageren op elkaar. Bestaat er eigenlijk wel een lichamelijke klacht zonder geestelijke component, of een geestelijke klacht zonder lichamelijke component?

We zijn geneigd om psychische klachten op te lossen met praten en lichamelijke klachten met een lichaamsgerichte therapie. Aangezien alles echter op elkaar inwerkt zal bij de meeste lichamelijke en psychische klachten een combinatie vanuit lichaam en geest, waarin holistisch gekeken kan worden naar de mens, effectiever zijn.

*'Uiteindelijk zal een integrale aanpak van de vele factoren die ten grondslag liggen aan het ontstaan van ziekte, een grotere kans bieden op werkelijke genezing, dan het louter toedienen van medicijnen die vaak de symptomen alleen bestrijden.'*²⁷

Daarom is effectieve stressvermindering gericht op het in balans brengen van lichaam én geest en daarmee pakt ze de oorzaak aan van de verstoring in het hart-breinsysteem.

5. Gezondheid gevoed vanuit zingeving

Ervaar jij voldoende zingeving in je leven? Ben jij ergens van betekenis?

Als er sprake is van zinloosheid, dan wordt dit als een innerlijke leegte ervaren die een negatief effect heeft op het lichamelijke en geestelijke welzijn en op de levenskracht. Bij veel vitaal oude mensen zie je vaak dat er sprake is van zingeving. *'In alle leeftijdsfasen blijkt dat er meer depressiviteit, meer angst, te weinig zelfvertrouwen en te weinig levenstevredenheid aanwezig is, als er geen gevoel van zinvolheid werd ervaren.'*¹⁰⁶

Je alleen voeden met sociale media, leuke spullen kopen, afleiding zoeken en soms verdovende middelen gebruiken, zonder contact te hebben met je zingeving, geeft een innerlijk gevoel van leegte. Dit kan leiden tot een ongezondere leefstijl.

De eerste stap voor zingeving begint met tijd te nemen voor jezelf om stil te staan en bewust te worden. Het is je geestelijk voeden in je zoektocht naar: *Wie ben ik? Wat is voor mij een zinvol leven? Of wat maakt mij ziek of ongelukkig?*

In onze westerse wereld met meer aandacht voor de buitenwereld, het moeten en het materieel welzijn, wil dit nog wel eens op de achtergrond raken.

Als jij je met zingevingsvragen bezighoudt, keer je meer naar binnen en kom je dichterbij hoe jij écht wilt leven. Voor iedereen is het anders, omdat we allemaal verschillend zijn. Zo hebben we allemaal bepaalde kwaliteiten, wensen, passies, dromen en verlangens.

Belangrijk voor je gezondheid is dat je steeds meer contact krijgt met je eigen weg, hoe jij je leven wilt vormgeven en waar jij gelukkig van wordt. Het betekent in contact komen met leven vanuit je hart. Daarvoor is het belangrijk dat je onderscheid leert maken tussen een keuze maken vanuit jezelf of vanuit aanpassing aan ouders, milieu of docenten.

Hieronder staan een paar voorbeeldvragen. Neem de tijd om een vraag door te laten dringen, te voelen en te wachten op een antwoord of ingeving. Ze kunnen je helpen inzicht te verkrijgen in jezelf en je helpen meer met je hart te verbinden. Begin gewoon eerst bij het voelen of kijken welke vragen je raken. Neem niet te veel vragen tegelijk. Neem er eerst twee of drie, zodat je er bewust bij kuntilstaan. Wees mild naar jezelf en aanvaard dat je bepaalde vragen niet kunt beantwoorden en laat die voor wat ze zijn. Wij zijn vaak geneigd om alleen over iets na te denken. Je kunt het ook anders doen: stel een specifieke vraag een aantal dagen achter elkaar, voor het slapen. Dan zal je ziel zich er steeds meer mee gaan verbinden en kan je antwoord van binnenuit gaan komen. Je kunt de antwoorden proberen meer vanuit stilte te laten opkomen. Dit zal je verbinding met je hart versterken.

Zingeingsvragen

- Wat is de reden waarom ik 's morgens opsta?
- Welke talenten heb ik meegekregen en gebruik ik voor een zinvol leven of werk?
- Wat wil ik? Doe ik de dingen die ik diep van binnen wil? Of laat ik me door anderen een richting op sturen?
- Waar krijg ik energie van?
- Wat maakt mijn leven zinvol?
- Hoe wil ik herinnerd worden? (Hoe heb ik andere mensen geraakt? Wat heb ik geleerd? Wat heeft veel voor me betekend?)
- Waar droom ik van? (Hierbij gaat het niet om het doel, maar de weg erheen.)

- Durf ik los te laten waar ik niet meer blij van word?
- Wat geeft mij vreugde? Besteed ik daar genoeg tijd aan?
- Wat wil ik betekenen voor mensen en de wereld?
- Wat betekenen vriendschappen voor mij?
- Hoe kan ik liefdevolle verbindingen voeden?
- Wat is de zingeving van mijn (vrijwilligers)werk?

6. Gezondheid vanuit een spiritueel, geestelijk perspectief

Gezondheid voeden we niet alleen vanuit onze lichamelijke gezondheid, maar ook vanuit onze geestelijke gezondheid. In onze westerse maatschappij zijn we geneigd om dit geestelijke vooral te verbinden met onze emoties en ons denken. Maar het geestelijke is meer dan dat en verbonden met spiritualiteit.

Wat is spiritualiteit?

Spiritualiteit heeft in de breedste zin te maken met zaken die de geest betreffen (Latijn: *spiritus*). Het is het geestelijke aspect in ons leven dat verbonden is met persoonlijke groei, door bewustwording en reflectie. Dit kan op heel veel verschillende manieren en vanuit heel veel verschillende zienswijzen.

De filosofie van spiritualiteit kan verbonden zijn met bijvoorbeeld het boeddhisme, christendom, soefisme, hindoeïsme, jodendom, sjamanisme, taoïsme of de islam. Allemaal zienswijzen met een geloof in een grotere wereld dan alleen het aardse. De verschillende spirituele tradities beschrijven zo hun eigen specifieke weg, maar eigenlijk zijn ze in de essentie hetzelfde.

Het is de geestelijke weg waarin je op weg gaat naar je eigen kern, naar wie je bent, waardoor je steeds meer contact krijgt met het hart als bron van liefde, je kwaliteiten en je echte wensen. Het is

je persoonlijke ontwikkeling waarin je steeds meer gaat herkennen wanneer je nog niet in je hart kunt zijn.

Dit is de weg die het leven zin geeft.

Voor spiritualiteit hoef je geen religie aan te hangen, maar alleen je geestelijke voeding te zoeken op jouw manier en steeds meer te ontdekken wat verstorend werkt in jouw leven. Het zal je gezondheid ondersteunen als je kunt handelen vanuit je eigen kern, je hart. Hoe doe je dat? Je krijgt contact met je pad naar je kern door je aandacht naar binnen te richten en daarin stil te staan bij jezelf.

Samenvatting: Hoe meer we holistisch leren kijken, hoe meer we kunnen begrijpen wat zinvol is om de gezondheid te voeden. Om niet ziek te worden kunnen we het beste onze gezondheid voeden op allerlei gebieden. Gezonde voeding, beweging, liefdevolle sociale contacten, zingeving en hartverbinding met jezelf belangrijk zijn om de gezondheid te voeden. Veel van deze aspecten die de gezondheid beïnvloeden hebben verbinding met het hart. Hierbij is het belangrijk dat we meer aandacht schenken aan holistische stressreductie, omdat stress een belangrijke bron is van het ontstaan en verergeren van verschillende (chronische) ziekten.

Ook blijken hoge bloedsuikerspiegels, te hoge cholesterolwaarden en vetopslag in de buikstreek een relatie te hebben met te veel stresshormonen in het lichaam.^{108,118} Geneeskunde kan worden verdiept door niet alleen het lichaam en de geest in balans te brengen, maar vanuit deze balans de ziel te voeden en ondersteunen op het levenspad.

Ook dit brengt balans in het hart.

*'Stilte is de ruimte waar ik wakker word, waarin
ik mijn ogen open en zie wat wezenlijk is'*

- Anselm Grün (benedictijnerpater, 1945-)

'Ga niet uit jezelf vandaan: richt je naar het binnenste, want in de innerlijke mens, in onze geest, vinden we de waarheid'

- Augustinus van Hippo (theoloog, bisschop en kerkvader, 354-430 n.Chr.)



Hoofdstuk 2 Het geestelijke aspect van de mens - de invloed op het hart

Aangezien veel geestelijke aspecten in het leven de gezondheid beïnvloeden, wordt in dit hoofdstuk het geestelijke aspect beschreven om duidelijk te maken hoe deze geestelijke aspecten in dit boek bedoeld worden. Het geestelijke aspect heeft namelijk veel invloed op de spanning en ontspanning in het hart.

1. Wat is het geestelijke aspect?

Lichaam en geest hebben altijd invloed op elkaar. Het blijkt dat het geestelijke aspect veel meer ons lichaam en onze gezondheid beïnvloedt dan we dachten. Dat wil zeggen dat we met de geest onze gezondheid kunnen ondersteunen, maar ook, vaak onbewust, kunnen verstoren. (Er is in dit boek een scheiding gemaakt in lichaam en geest om zo beter te begrijpen wat er gebeurt. Het is belangrijk te beseffen dat deze twee aspecten tegelijk aanwezig zijn.)

Het geestelijke aspect is verbonden met onze innerlijke wereld, verbonden met de psyche van de mens. *Psyche* is het Griekse woord voor de ziel, de levensadem. Griekse filosofen zoals Plato en Aristoteles noemden dit het individuele, niet stoffelijke deel van de mens.

Het is veel meer dan de kennis over ons brein en de verbinding met onze gedachten.

Geestelijke processen zijn niet de biologische processen in ons brein. Het geestelijke aspect bestaat uit verschillende delen die elkaar beïnvloeden. Zoals je identiteit, je 'ik', je ziel en je ego. Wat deze begrippen betekenen wordt in dit hoofdstuk verder uitgelegd als basis voor een beter begrip van dit boek.

2. Wat is je identiteit?

Je identiteit is zoals jij gevormd bent en hoe jij je naar de buitenwereld laat zien. Je identiteit bestaat uit je onbewuste, je bewuste en je uiterlijk. Je kunt dit je sociale identiteit noemen, die niet hoeft samen te vallen met wie je werkelijk bent. Je identiteit wordt gevormd door je karakter, je zielservaringen van vorige levens, ervaringen in je opvoeding, normen en waarden in de cultuur waarin je opgroeit, je overtuigingen, de maatschappij waarin je leeft, gebeurtenissen die in je leven plaatsvinden en je herinneringen.

3. Wie ben IK?

Je 'ik' is niet hetzelfde als je identiteit. Je 'ik' is niet je lichaam of je hersenen, je gedachten, je emoties, je lichaam of je baan. Het is niet verbonden met je prestaties, je status of je succes. Het is onzichtbaar. Je echte 'ik' is datgene wat vrij is van andermans gedachte, emotie, houding, overtuiging of vroegere ervaringen. Het is de vraag of dat bestaat. Een 'ik' die helemaal niets van een ander heeft overgenomen of niet beïnvloed is door de mensen en wereld om hem heen.

Toch wordt in de psychologie je 'ik' verbonden met je essentie, je pure echtheid.

Vanuit deze essentie heb je contact met wie je bent, wat je hier op aarde komt doen en wat jij in je leven tot uiting wilt brengen.

Het 'ik' is een zielsaspect.

Je 'ik' bepaalt, kiest en weet wat het wil vanuit een innerlijke afstemming. Het 'ik' is veranderlijk: als jong kind hoeft het niet hetzelfde te zijn als het oudere. Vanuit je 'ik' mag je zijn wie je bent, zonder dat je bepaalde kwaliteiten wegdrukt of je ervoor schaamt.

Spiritueel is je 'ik' verbonden met je hart, het centrum van de ziel.

Het hart is de plek waar je contact hebt met wie je bent, de plek van waaruit jij je innerlijke stem kunt horen om innerlijk te weten wat

je doel is in dit leven, wat je wensen zijn en wat je blij maakt. Als je hart (gedeeltelijk) gesloten is door stress, kun je minder goed contact maken met wie je bent en wat je wilt.

Voor het geestelijke aspect is het belangrijk om in contact met je hart te zijn en dat te ontspannen, zodat je steeds beter contact krijgt met wie je bent. Zo betekent je hart openen: jezelf terugvinden, je volledige potentieel ontdekken. Zoals Paulo Coelho mooi verwoordt: *'Je bereikt nooit je volledige potentieel als je je hart niet opent.'*¹⁰

Je kunt hier even stilstaan bij jezelf met onderstaande vragen.

Hoe is het met jouw 'ik'?

- Laat jij je zien zoals je bent?
- Pas jij je aan?
- Trek je je terug of ben je juist extreem aanwezig om gezien te worden?
- Aan wie wil jij voldoen?
- Weet je innerlijk wat je wilt?
- Ben jij het etiket dat op jou is geplakt of dat jij wilt zijn?
- Ben jij je bewust van het verschil tussen wie je eigenlijk diep van binnen bent en met wie je je hebt geïdentificeerd als kind en waaraan je je hebt aangepast?

4. Wat is je ziel? – De relatie met hechting

Allereerst hebben we een lichaam en dat is als het ware ons voertuig, het fysieke omhulsel waarin we wonen. Daarnaast hebben we een ziel en die is meer het geestelijke aspect van je wezen. Je ziel is verbonden met je 'ik' en vormt zo je innerlijk wezensdeel. Zolang je leeft vormen lichaam en ziel een eenheid.³²

In de ziel zijn alle ervaringen opgeslagen die je tot nu toe op aarde hebt opgedaan en deze zielservaringen maken jou uniek. De ziel verandert doordat je ouder wordt en kan veranderen door spirituele groei. In elke levensfase worden bepaalde kwaliteiten in je wakker en zo neem je verschillende stappen in je persoonlijke ontwikkeling. Net als het lichaam dat kan veranderen door lichamelijke inspanning.

De ziel heeft gekozen voor bepaalde eigenschappen en voor een doel in dit leven, met de bedoeling zich verder te ontwikkelen. Alles in het universum probeert je te ondersteunen om deze weg te volgen. *'Je verbinden in dit leven met je eigen bezieling is wat we hier op aarde te doen hebben en waartoe we soms een diepe behoefte kunnen voelen.'* ⁶⁵

Hoe komen lichaam en ziel met elkaar in verbinding?

Na negen maanden je ontwikkeld te hebben in de baarmoeder, word je geboren en kom je in de buitenwereld. In de westerse, wetenschappelijke wereld wordt dit fysieke aspect van de geboorte soms als enige stap gezien, maar je leven begint al eerder en ook in dat stadium doe je ervaringen op.

Het leven begint met de wens van je ziel. Die wil op aarde komen, uit een andere sfeer, om hier in bepaalde omstandigheden te leven en ervaringen op te doen. Ervaringen voor de ziel om dingen te leren. De ziel besluit bepaalde dingen te willen ontwikkelen en diep vanbinnen weet je heel goed wie je bent en wat je wilt gaan doen in dit nieuwe leven.

Op het moment dat het hartje in de embryonale fase begint te kloppen, incarneert het spirituele wezen van het kind zich in het embryonale lichaam (dit is in de derde week na de conceptie) ^(65,127). In de baarmoeder ben je nog helemaal verbonden met je moeder en vormt de baarmoeder de wereld waarin jij je kunt ontwikkelen.

Die ontwikkeling kan heel verschillend verlopen. Dit kan in alle rust of er kunnen spanningen in het leven van de moeder zijn, waardoor jij deze spanningen ervaart om je heen. Die neem je mee in

je lijf omdat je verbonden bent met je moeder. Je kunt nog geen onderscheid maken tussen jezelf en de buitenwereld.

Bij de geboorte vindt er een dieper verbinden met je ziel en de geest in je lijf plaats. In het Latijn vind je dat heel mooi terug: geest en adem heten allebei *spiritus*. Het blijkt dat je eerste ademhaling ervoor zorgt dat je ziel zich kan hechten met je lichaam. Zo laat de ziel het lichaam weer los bij het uitblazen van de laatste ademhaling.

Na de geboorte heeft de ziel nog even de tijd nodig om helemaal bezit te nemen van het lichaam en vervolgens geleidelijk de wereld te leren kennen. Die eerste periode is een heel kwetsbare tijd waarin geborgenheid en (emotionele) veiligheid belangrijke voorwaarden zijn om je thuis te gaan voelen in je eigen lichaam.

Het contact tussen lichaam en ziel kan verstoord raken, waardoor de hechting verstoord als er sprake is van:

- *Onveiligheid, stress in de baarmoeder.*
- *Niet gewenst zijn.*
- *Geen of weinig aandacht en aanraking van je ouders in je eerste zeven levensjaren.*
- *Geen veilige, fijne en liefdevolle plek waar je opgroeit.*
- *Geadopteerd worden (bij je moeder als veilige plek weggehaald worden).*
- *Een ziekenhuisopname.*
- *Traumatische geboorte.*
- *Scheiding, overlijden of ziekte van een ouder.*
- *Tijdens het opgroeien als kind oorlog of geweld ervaren.*

Soms kan er een klein voorval of een eenmalig iets plaatsvinden, maar onze hersenen slaan deze negatieve gebeurtenis makkelijker op dan een positieve gebeurtenis.²⁸ Het negatieve laat een onuitwisbaar spoor in je hersenen na. Dit wordt weer makkelijk geactiveerd door een gebeurtenis die sterk lijkt op de vorige negatieve stresssituatie. De ziel die zich bezig is te hechten, te incarneren in het lichaam, heeft aanraking, aandacht, veiligheid en liefde nodig om dit hechtingsproces goed te laten verlopen.

Hechting in relatie met ons zenuwstelsel en het hart

Een verstoorde hechting geeft een verstoring in het brein, in het zogenaamde autonome zenuwstelsel. Daarbij zal ook het hart verstoord raken omdat dat onlosmakelijk verbonden is met dit autonome zenuwstelsel.⁸⁷ Dit heeft gevolgen voor alle gebieden waarmee het hart verbonden is (zie hoofdstuk 3 en 5). Daarnaast blijkt zo'n verstoring van invloed op de zenuw die het hart en de hersenen verbindt, de zogenaamde *nervus vagus* (zie hoofdstuk 5). Als er sprake is van een verstoorde hechting zie je verstoringen in het hart en een verminderde activiteit in de *nervus vagus*, waardoor deze verzwakt is.^{13,49} Door deze verstoringen in het hart, de *nervus vagus* en het autonome zenuwstelsel ontstaan allerlei fysieke en emotionele klachten. Hoe ouder je wordt, hoe meer deze verstoring (mede) kan leiden tot het ontstaan van chronische ziekten.

Als we alleen de symptomen van deze klachten behandelen, slaan we een belangrijk aspect van genezen en het terugvinden vinden van balans over. In de volgende hoofdstukken wordt beschreven hoe je vanuit het hart weer balans kunt creëren.

Je zielsplan en gezondheid voeden vanuit je hart

Hoe meer jij je kunt verbinden je hart en je ziel, hoe meer innerlijk voelt wat wel of niet bij je past. Je maakt gezondere keuzes die bij jou passen vanuit je eigen afstemming met je hart. Maar hoe lastig kan dat zijn als je niet geleerd wordt op school en thuis hoe je je kunt afstemmen op je hart?

We leren te denken, diploma's te halen en hoe we geld kunnen verdienen. Dat we naast ons denken ook nog een geestelijk wezen zijn met een ziel, leren we vaak niet. Hierin is wel een kentering zichtbaar: in de huidige tijd ontstaan steeds meer scholen die hier aandacht aan geven. Vakken zoals filosofie, persoonlijke ontwikkeling, voeden van intuïtie, vrije creativiteit, expressie, muziek, stilte en meditatie kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van de ziel en de verbinding met het hart. Als je als kind deze weg hebt kunnen volgen, zal er meer balans zijn tussen hoofd en hart, waardoor de gezondheid en balans gevoed worden.

5. Wat is het ego? - De saboteur

Het ego is niet het 'ik' en niet je identiteit. Ook al denken we dat vaak wel. Het lijkt op je innerlijke stem, maar is het niet. Je ware stem zit namelijk in het hart en is verbonden met je ziel. Het ego en de ziel zijn twee aparte wezensdelen en kunnen zo twee stemmen zijn die verschillend denken over een bepaalde situatie of keuze. Het ego denkt in wikken en wegen of kiest voor zekerheid en stemt zich af op de buitenwereld. De ziel kiest echter voor een leven vanuit het hart, vanuit waar je innerlijk blij van wordt, vanuit een innerlijk verlangen en voelt dat dit oké is.

Vanuit de psychoanalyse is het ego een overlevingsmechanisme dat we ontwikkeld hebben ter bescherming. Het is je valse identiteit. Dit mechanisme zou je kunnen voorstellen als een extra jas waarmee jij je 'ik' beschermt. Je ware 'ik' zit als het ware onder deze jas van het ego. Het is een individuele strategie die je hebt ontwikkeld waarmee je omgaat met stress, pijn en spanning. Ook wel 'coping' genoemd.

Het ego bevindt zich in onze gedachten van twijfels, gepieker, ontevredenheid, onzekerheid, oordelen of overtuigingen die je houvast geven. Het kan gedrag geven van vermijden, strijden of terugtrekken.

We maken allemaal gebruik van dit mechanisme, dat we hebben gevormd bij de ontwikkeling van kind naar volwassene. Ooit hebben we zelf situaties geïnterpreteerd en hebben we onze gedachten en gedrag hierdoor gevormd.

We blijven handelen vanuit dit ego doordat we ons steeds afstemmen op de vraag of we wel in de ogen van de ander goed zijn en of we geliefd worden door de ander door wat we doen. Er is een afstemming vanuit de vraag: vindt de ander me wel oké?

Vanuit het ego doe je zo je best dat je geaccepteerd wordt, aandacht krijgt, gezien wordt of niet tot last bent. Hierdoor sluiten we ons echter af van een deel van onszelf, van ons 'ik', waardoor je zo niet je volledige potentie kunt leven. Op deze manier wordt je ego je saboteur.

We hebben zo geleerd ons aan te passen en door dat veel te doen gaat het uiteindelijk automatisch, zonder daarvan bewust te zijn. Je blijft je zo gedragen naar je vrienden, je partner, je werk en in al je relaties.

Het functioneren van een volwassen mens wordt zo bepaald door het gedrag dat bij de leeftijd past en de patronen die ontstaan zijn in de kindertijd. Deze automatische reacties vinden plaats in je hersenen, in je houding en beweging, je adem, je energie en je hart. Het is ook in je dagelijkse leven je automatische reactie op problemen, waarbij iedereen dat op zijn eigen manier doet.

Als jij je ego niet herkent of blijft voeden met bepaalde gedachten of gedrag, blijf je aan het ego gehecht. Met alle spanningen die dat oplevert. Hoe verstoring het ego is, is afhankelijk van de stress, het individu en de omstandigheden. In veel gevallen geven ze geen problemen.

Meer balans en ontspanning ontwikkelen betekent inzicht krijgen in hoe jouw ego zich gedraagt, en je meer op weg naar je hart begeven. Dit is de stap naar jezelf, je 'ik', weer terugvinden en van daaruit meer vanuit een innerlijke balans kunnen leven.

Emotioneel volwassen worden

Handelen vanuit het ego betekent dat je nog niet helemaal emotioneel volwassen kunt zijn.

Ieder mens ontwikkelt zich fysiek en emotioneel van kind via puber naar volwassene. Vanuit de verschillende emotionele levensfasen heb je verschillende behoeftes: het jonge kind is nog afhankelijk van de ouders, waarbij hij naar de ouders luistert en ze volgt. In de puberteit gaat het erom om erbij te willen horen. Je stemt je af op de buitenwereld. Daarbij is het gezond om je tegen je ouders af te zetten, om hieruit je eigen mening, visie en waarden te ontwikkelen. Er ontstaat zo een zoektocht naar 'wie ben ik?'. Emotioneel volwassen worden is de weg om vanuit het kind en de puber leren emotioneel op eigen benen te gaan staan, waarin jij je meer gaat afstemmen op je eigen binnenwereld. Zo leer je contact te maken met jouw eigen hart en af te stemmen op wat jij wilt.

Hoe meer daarin je hart ontspant, hoe meer je deze ontwikkeling van kind naar emotioneel volwassene kunt voeden.

6. Herkennen van het ego - je coping

De eerste stap is bereid te zijn om te kijken wat jouw mechanismen zijn. Hoe meer jij je ego gaat herkennen, hoe meer je weer kunt leven vanuit je ware zelf en je hart. Alleen als je het ego je leven te veel laat bepalen, verlies je het contact met je liefdevolle stem die zich in je hart bevindt. Het is bewust worden dat je ego niet meer de hoofdrol gaat innemen, maar dat je hart de hoofdrol krijgt. Zo kun je groeien van ego-bewustzijn naar hart-bewustzijn en kun je meer vanuit het hart reageren.

Herkennen van het ego begint met even stil te staan en oprecht te zijn naar jezelf. Vanuit je hart kun je eerlijk zijn naar jezelf. Het helpt je om je te realiseren dat iedereen wel een paar mechanismen heeft ontwikkeld. Allemaal op onze eigen manier vanuit onze eigen ervaringen en karakter. Het is daarbij belangrijk dat je niet boos wordt op je beschermingsmechanisme. Het heeft je geholpen te overleven en beschermd tegen te veel pijn.

Hoe herken je het ego-beschermingsmechanisme?

- *Je denkt te veel na over dingen, je wikt en weegt, je piekert.*
- *Als je keuzes vanuit je hoofd maakt, weet je nooit diep vanbinnen zeker of het wel de juiste keuze is.*
- *Je bent op zoek naar goedkeuring, waardering of aandacht.*
- *Je denkt in goed en fout, vanuit oordelen.*
- *Je neemt iets persoonlijk.*
- *Je vindt dat de ander de oorzaak is van jouw probleem.*
- *Je wilt gelijk hebben in discussies.*
- *Je zoekt afleiding om niet het verdriet of onprettige gevoel te voelen.*
- *Je wilt in een gesprek te veel op de voorgrond treden. Er is*

de behoefte om gehoord te worden, waardoor je soms geen goede luisteraar kunt zijn of de andere belangstellende vragen kunt stellen.

- *Je bent bang voor kritiek of je kunt er niet goed mee om gaan. Je ziet dit als een afwijzing.*
- *Je stemt je te veel af op de ander. Door aan te passen of veel te doen voor de ander en jezelf daarbij te veel te vergeten.*
- *Je gaat op zoek naar een partner of vriend/vriendin die je vader of moeder vervangt (onbewust), die je liefde en/of aandacht kan geven, omdat je die gemist hebt.*
- *Je identificeert je te veel met je uiterlijk. Je voelt je goed als er een positieve gedachte is over je uiterlijk. Maar ook omgekeerd: als je oordeelt dat iets niet goed is, heb je kans dat jij je slechter gaat voelen.*

In hoofdstuk 7 wordt hier dieper op ingegaan, waarom je een bepaalde saboteur als strategie hebt ontwikkeld, wat het in je blokkeert en hoe je weer meer je hart kunt openen.

Samenvatting: Door je bewust te worden van wie je bent en wat je aangepaste gedrag is, kun je inzicht krijgen in jezelf. Je wordt hierbij bewust van wat bij jou spanningen creëert. Om echt te genezen is het belangrijk je bewust te worden van jouw overlevingsmechanismen die je vroeg in je leven als waarheid hebt aangenomen. Door dit geestelijke aspect in jezelf meer in balans te brengen zal ook het hart meer in balans kunnen komen. Deze stap van bewustwording is een belangrijke stap om hiermee je gezondheid te voeden en meer te kunnen leven vanuit (zelf)liefde. Dit is wat je ontspanning geeft in lichaam en geest. Het is een belangrijke voorwaarde om het hart te ontspannen en de ziel te ondersteunen op het eigen levenspad.

*'Vasthouden aan het bekende van het ego
ontneemt je de vrijheid om te groeien
en jezelf te zijn'*

- Carl Gustav Jung (psychiater, 1875-1961)

*'De manier om in contact te komen met je ziel,
met je geest, is je bewust te worden van je hart.*

Richt je aandacht bewust op je hart'

- Deepak Chopra (Indiase spirituele schrijver, 1946-)



Hoofdstuk 3 Het hart als belangrijke schakel in gezondheid

Hoe kan het hart een belangrijke schakel zijn voor onze gezondheid en hoe bevorderen we een gezond hart?

In onze westerse wereld kijken we vooral naar het hart als een soort pomp, een mechanisch iets. Maar het is veel meer dan dat. De verschillende kwaliteiten van het hart, zoals in dit hoofdstuk beschreven, zijn de verschillende ingangen om het hart weer in balans te brengen en de gezondheid te voeden. Hierbij zal iedere ingang effect hebben op de andere kwaliteiten. Hiermee wordt dus ook het fysieke hart gevoed.

Als we meer holistisch naar het hart leren kijken, ontwikkelen we een belangrijke stap om meer te begrijpen van het hart-breinsysteem en waarom het zoveel invloed heeft op onze gezondheid. Zoals:

- *Het hart heeft grote invloed op het autonome zenuwstelsel waarin spanning en ontspanning gereguleerd worden en is hierin belangrijker dan de hersenen.⁷⁶*
- *Het hart en de hersenen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en reageren op elkaar.*
- *Balans vanuit het hart is niet alleen de invloed op het fysieke functioneren. De balans in het hart wordt ook beïnvloed door iemands emoties, gedrag, de mate van zingeving en de sociale contacten.*
- *Het hart is verbonden met ons 'ik', onze ziel.*
- *Emoties worden gevoeld door het hart en kunnen het hart ontregelen.*
- *Onze tastzin, elkaar aanraken, is verbonden met het hart. Als embryo liggen de handen als knopjes op het hart.*
- *Het hart is de plek in ons lichaam die het meeste licht uitstraalt en hiermee de levenskracht beïnvloedt.*
- *Balans in je hart ontstaat door meer te leven vanuit je hart. Dit betekent de invloed van je ego herkennen en te minimaliseren*

in je leven. Hierdoor kom je meer in liefdevolle verbinding met jezelf, met de ander en met de wereld.

1. Wat is het hart?

Voor 1650 was de traditie van de arts Galenus bepalend: het hart werd niet gezien als pomp, zelfs niet gehoord, maar het was de plek van de bezieling. Daarna ontstond het beeld van de mens als een machine. Geest en lichaam zag men niet meer als een eenheid, waardoor ze werden gescheiden, en daarin kreeg het hart de functie van een pomp. De laatste 15-20 jaar is er echter veel wetenschappelijk inzicht ontstaan over het hart en de relaties met het brein en de emoties. Nieuwe onderzoeken tonen aan dat de hersenen slechts een deel zijn van onze emoties.⁸⁶ Men ontdekt weer meer dat het hart niet alleen een pomp is, maar dat het hartcellen bevat die kunnen denken, voelen en herinneringen hebben.³⁵

Hart en ziel

De meeste moderne westerse volken zien de hersenen als belangrijkste orgaan in ons lichaam. Ze geven aan dat hun 'ik' ergens in de hersenen verblijft. Dit is wat we hebben geleerd vanuit een visie waarin het denken centraal wordt gesteld en dit wordt nog door veel wetenschappers gehanteerd.

Verschillende inheemse volken en filosofieën zien daarentegen het hart als belangrijkste schakel en wijzen hun 'ik' aan in hun hartstreek en verbinden dit met de geest. Het wordt gezien als centrum van de ziel en je kompas.

Hoe er naar het hart wordt gekeken is ook afhankelijk van in welke cultuur je opgroeit. In Aziatische landen is bijvoorbeeld vaak het woord voor hart en geest hetzelfde. Het hart is je stem die je het beste de richting aangeeft die het meest passend is. Het hart weet dingen die het verstand niet begrijpen kan. Dit is hartwijsheid, onze intuïtie als een vorm van intelligentie. Zoals Antoine de Saint-Exupéry

(1900-1944) mooi verwoordt: '*Alleen met het hart kun je goed zien, het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar.*'⁵⁶

Intuïtie van het hart

Vanuit het contact met je hart kun je je laten leiden door wat intuïtief van binnen in je opkomt, voordat het verstand de kans heeft zich ermee te bemoeien. Je ervaart dit als een innerlijk weten, waarin je niet wikt en weegt maar direct voelt dat een bepaalde keuze juist is.

Het is niet alleen de juiste keuze die je ervaart, maar ook weet je bij een keuze dat dit hetgene is wat er in jouw leven de bedoeling is. Intuïtie vanuit het hart is behulpzaam bij het vinden van wie je bent en waardoor je meer contact krijgt met je verlangens, je passie en je zelfliefde. Hoe meer je jouw hart kunt ontspannen en openen, hoe meer deze eigenschap van het hart zich kan ontwikkelen.

Hart-embryologie

Door de analytische en wetenschappelijke mens worden hart en hoofd gescheiden en als tegenpolen gezien. Vanuit deze specialisatie is er veel kennis en verdieping ontstaan in het menselijke lichaam en de geest, maar zijn we de verbindingen tussen hart en hersenen verloren. Uit de huidige onderzoeken blijkt echter dat de hersenen en het hart veel invloed op elkaar hebben.¹⁰⁴

Deze verbinding zien we terug in het jonge embryo. Daar liggen het hart en de hersenen in eerste instantie nog bij elkaar, waarbij het hart het eerste orgaan is dat ontstaat.

Pas later in de embryonale fase, vanaf acht weken na de conceptie, zakt het hart af naar de borstholte. Vanuit deze embryonale ontwikkeling blijft er een sterke hart-breinverbinding bestaan. Ze hebben allebei zenuwweefsel en het hart scheidt ook zelf hormonen uit die de hersenen beïnvloeden (zie 3.4.). En natuurlijk beïnvloeden de hersenen op hun beurt weer het hart.

2. Het fysieke hart – de relatie met het hart-breinsysteem

Fysiek gezien is ons hart een gespierde pomp die bloed laat circuleren door het lichaam.

Door het samentrekken van het hart ontstaat er een bloeddruk, die mede bepaald wordt door de weerstand in het bloedvatstelsel. Dit is een belangrijke functie van het hart, maar er is nog meer.

Het hart blijkt tussen de 60-65 procent te bestaan uit zenuwcellen die gelijk zijn aan de zenuwcellen van de hersenen, waardoor ze een sterke verbinding met elkaar hebben. Men heeft ontdekt dat het zenuwstelsel van het hart eerder reageert dan de hersenen en dat het hart het brein beïnvloedt. Het is het ritme van het hart dat de toon zet voor het gehele systeem. De ritmische hartslag beïnvloedt hersenprocessen die het autonome zenuwstelsel, het cognitief functioneren en de emoties regelen.^{77,87}

Bij deze communicatie tussen het hart en het brein is er sprake van een twee-richtingen communicatie: van het hart naar het brein en anders om. Zo zal onrust in het hart dezelfde onrust in het brein geven en omgekeerd.⁷⁷

Deze communicatie gaat via zenuwimpulsen, via hormonen, neurotransmitters, via fascia en energetisch via interactie van elektromagnetische velden. Meting van de zogenaamde hartcoherentie geeft inzicht in hoe krachtig het hart-breinsysteem is of hoe het verstoord is. Het is een belangrijke indicatie voor de gezondheid van het autonome zenuwstelsel (zie hoofdstuk 5).

Dat de verbinding tussen hart en hersenen belangrijk is, wordt opgepikt door de Hartstichting die hier meer onderzoek naar doet: 'Hart- en vaatziekten komen steeds vaker voor, net als dementie. Toch zijn de behandelingen nu vaak gescheiden. Mensen met hartklachten komen terecht bij een cardioloog, en mensen met geheugenklachten bij een neuroloog. Dat mag meer samenkomen, want hart en hersenen zijn sterk verbonden met elkaar.'¹³¹

3. Het emotionele hart

Het hart is niet alleen een fysiek lichaam, maar ook een gevoelsorgaan. Het emotionele aspect van het hart blijkt verbonden te zijn met de vijf zintuigen: voelen, horen, ruiken, zien en proeven. Herinneringen vanuit deze zintuigen reageren op het hart. We hebben niet voor niets veel spreekwoorden waarin het hart genoemd wordt in relatie met een emotie:

- *Je hart luchten.*
- *De schrik slaat me om het hart.*
- *Maak van je hart geen moordkuil.*
- *Met hart en ziel iets doen.*
- *Dat is een pak van mijn hart.*
- *Een gebroken hart.*

'Naast fysieke oorzaken en risicofactoren met betrekking tot hartklachten, blijkt emotionele stress een zeer belangrijke factor.'^{35,125}

Om hartproblemen op te lossen, moeten we ook de balans in onze geest genezen.

Cardioloog Bernard Lown (1921-2021) heeft veel onderzoek verricht over de interactie van lichaam en geest. Hij toonde aan dat psychische stress tot plotseling ventrikelfibrilleren en tot de dood kan leiden. Psychische stress kan voortkomen uit een trauma dat eerder is opgedaan in het leven, de zogenaamde posttraumatische stress. Deze stress verstoort het autonome zenuwstelsel en de ontspanning van het hart.

Hartritmestoornissen kunnen op hun beurt weer psychische stress veroorzaken, waardoor er een vicieuze cirkel kan ontstaan.

Ook toonde Lown aan dat medicijnen die de activiteit van het sympathische zenuwstelsel belemmeren, zoals bètablokkers, patiënten behoeden voor hartritmestoornissen.⁴⁴ Wetenschappelijk onderzoek naar het effect van meditatie sorteerde ongeveer hetzelfde effect. *Het wordt steeds duidelijker dat chronische hartaandoeningen zoals hoge bloeddruk, veel hartritmestoornissen en hartfalen onlosmakelijk verbonden zijn met onze woonsituatie, verstedelijking, stress, baan, gezinssituatie en geest.*^{5,66}

4. Het hart als endocriene klier

Een andere kwaliteit van het hart is de functie als endocriene klier, dat wil zeggen dat het zelf hormonen aanmaakt en vrijgeeft.

Het hart is hierin een zelfstandig brein, waardoor het in staat is volledig onafhankelijk van de hersenen bepaalde hormonen af te scheiden.⁵⁰ Uit onderzoek blijkt hoe het hart vanuit deze hormonen betrokken is bij de hersenfuncties en andere lichaamsfuncties. In de samenwerking tussen hart en brein blijkt dat het hart meer het brein beïnvloedt dan andersom.^{6,77} Tevens blijkt dat deze afgifte van hormonen wordt beïnvloed door onze emoties.³⁵

In geval van stress wordt de hormoonafgifte in het hart verstoord en daarmee geeft het hart verschillende verstoringen in het lichaam. Als er minder stress is, en er sprake is van hartcoherentie, worden de verschillende hormonen optimaal afgegeven.⁶ *Als we meer in contact zijn met ons hart en vanuit ontspanning kunnen leven, hebben we invloed op deze hormoonafgifte en heeft dat invloed op o.a.: stress, hoge bloeddruk, parkinson, alzheimer, vermoeidheid, bijnieruitputting, beroerte en het immuunsysteem.* Dat het hart hierin een grote invloed heeft wordt nog onderschat en zou meer aandacht mogen krijgen in onderzoeken en behandeling van chronische ziekten en van onder andere de ziekte van Alzheimer en Parkinson.

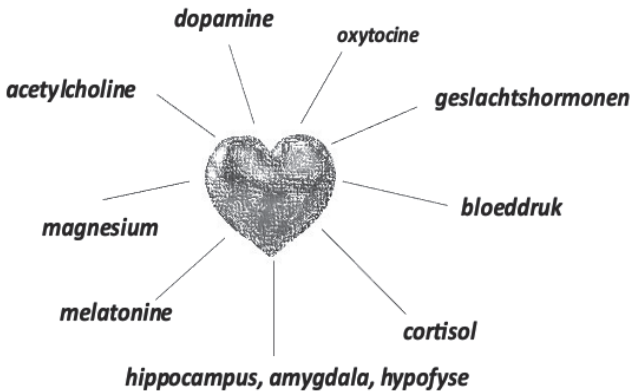


Fig. 4 - Het hart heeft invloed op de afscheiding van een aantal stoffen en op bepaalde systemen

Waarom is de endocriene functie van het hart zo belangrijk?

De aanmaak van hormonen raakt verstoord door stress, trauma, agressiviteit, te weinig innerlijke rust, langdurig te veel tijdsdruk en type A-gedrag. Type A-gedrag wordt gekenmerkt door competitie, ambitie, agressiviteit, gedrevenheid, gevoel onder tijdsdruk te staan, chronisch tekort aan tijd, sterke prestatiedrang, perfectionisme, te veel betrokkenheid bij het werk, haasten. Omdat hersenen, hart en stress op elkaar reageren, zal er vaak een negatieve vicieuze cirkel ontstaan, waardoor iemand ziek wordt en uit balans raakt. Sporten, gezond eten en stressreductie hebben positieve invloed op de hormoonbalans. Als er te veel stress is (dat geldt ook voor oude stress, zie hoofdstuk 4) kan dit volgens Buhner⁶ leiden tot:

- *Verstoring in de melatonine aanmaak.*
- *Verstoring van de geslachtshormonen.*
- *Hoge bloeddruk.*
- *Zwaarlijvigheid.*
- *Verminderde werking van het immuunsysteem.*
- *Oogdrukverhoging en verslechterde gezichtsscherpte.*
- *Slechtere concentratie en leervermogen.*

- *Verhoogde kans op parkinson.*
- *Verhoogde kans op alzheimer.*

Hieronder wordt uitgebreider beschreven welke hormonen dit zijn en wat ze in ons lichaam doen.^{6,60}

1. Oxytocine

Het hart scheidt zijn eigen voorraad oxytocine af als het ontspannen is. Dit werkt rechtstreeks in op de hersenen. Door oxytocine voel je je meer ontspannen en gelukkiger. Zo ontstaat er een positieve vicieuze cirkel.

2. Atrial natriuretische factor (ANF)

Dit hormoon wordt vervoerd naar de nieren, de bijniere, het immuunsysteem, de hersenen, de hypofyseachterkwab (naar het deel dat melatonine afscheidt), de hypothalamus, de longen, de lever, de dunne darm en het oog. Tijdens hartcoherentie herstelt onmiddellijk het evenwicht in de complexe fysiologische systemen die onder invloed staan van ANF. Dat zorgt voor onder andere:

- *Bloeddrukverlaging.*
- *Blokkering van de afscheiding van aldosteron door de bijniere. (Dit hormoon wil de bloeddruk verhogen.)*
- *Stimulering van de nieren om de uitscheiding van natrium te vergroten.*
- *Afscheiding van antidiuretica (vasopressine).*
- *Ontspanning van de spiercellen in het hele bloedvatstelsel.*
- *Balans van de kaliumniveaus van het lichaam.*
- *Invloed op de oogdruk en de gezichtsscherpte.*
- *Regulatie van de mannelijke en vrouwelijke geslachtshormonen.*
- *Verandering in chloride-, kalium-, calcium-, fosfaat- en magnesiumconcentratie. (Verhoogde afscheiding van zouten en water).*
- *Besturing van de niveaus van een aantal hormonen en neurotransmitters (o.a. dopamine, cortisol, noradrenaline). Een te*

laag dopamineniveau is de centrale factor in het ontwikkelen van de ziekte van Parkinson.

3. Het hersen-natriuretische peptide (BNF) en C-type natriuretische peptide (CNP)

BNF en CNP worden in hartspiercellen aangemaakt én zijn ook aanwezig in de cerebrospinale vloeistof in de holten in de hersenen en de ruggengraat. Deze hormoonafgifte komt meer in balans bij hartcoherentie. Deze hormonen hebben de volgende kwaliteiten bij hartcoherentie:

- Beïnvloeding van de functies van de *hypofyse, amygdala, thalamus en hypothalamus, het limbische systeem* (cellen van de amygdala reageren specifiek op de informatie van de hartcyclus en ontspanning in de aorta).
- Invloed op de *aanmaak van geslachtshormonen* in de bijniere.
- Invloed op de *hippocampus*.
- Stimulering van het *bèta-amyloïde precursoreiwit*: dit beschermt het weefsel van de hippocampus en verbetert de functies ervan met betrekking tot leren en herinneren.
- Hoe meer er van deze hormonen wordt aangemaakt, hoe beter ons geheugen, ons leervermogen en onze oriëntatie in ruimte en tijd, waardoor motorische activiteiten verbeteren.
- Invloed op de *neurotransmitter acetylcholine*. Problemen met acetylcholine in de hersenen dragen bij aan het geheugenverlies bij alzheimerpatiënten.

4. Hormoon HPVD: heart produced vascular dilatation

Het hormoon HPVD heeft een sterk remmende invloed op kankercellen in de alveesklier.

5. Calcitonine gen-gerelateerde peptide (CGRP)

Het hormoon CGRP brengt ontspanning in de bloedvaten teweeg en beschermt het lichaam tegen coronaire hartziekten en beroerte. Daarnaast blijkt te veel CGRP een belangrijke rol te hebben in het ontstaan van migraine.

5. Het elektromagnetische hart

Het hart is een bijzonder complex orgaan dat elektromagnetische energievelden creëert en uitzendt. Zo'n elektromagnetisch veld van het hart blijkt tot meters buiten het lichaam gemeten te kunnen worden met moderne apparatuur. Het blijkt zelfs dat we via dit magnetische veld communiceren met anderen en onze omgeving. Het hart communiceert op deze manier met alle cellen van het lichaam. Hoe sterker het elektromagnetische veld van het hart, hoe sterker de positieve invloed op de gezondheid van het lichaam en de wereld om ons heen. Het blijkt dat het trainen van innerlijke rust in het hart dit krachtigere elektromagnetische veld vergroot. Dit schept rust in alle andere systemen van ons lichaam en ook in onze hersenen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het elektromagnetisch veld van het hart 5000 keer sterker is dan dat van de hersenen.⁵⁰

Elektromagnetische velden van twee harten reageren op elkaar en kunnen samen gaan synchroniseren, waardoor er snelle en complexe uitwisseling van informatie kan optreden.

Zo blijkt dat een rustig elektromagnetisch veld van het hart van een persoon kan helpen een baby te kalmeren.⁶

Deze elektromagnetische energie van het hart is niet met het blote oog zichtbaar. Maar je kunt het wel voelen: je kunt je verbonden voelen vanuit dit veld van je hart met een ander terwijl je fysiek gescheiden bent. De cellen van het hart hebben een wonderbaarlijke zintuigelijke kwaliteit: je ervaart je verbonden als er sprake is van hart tot hart contact.

Bewust of onbewust reageert het hart op de energievelden van emoties van jezelf of anderen. Je kunt het bijvoorbeeld waarnemen als je in een ruimte komt waarin net twee mensen heftige ruzie hebben gehad. Je voelt nog de spanning die er is. Dieren, jonge kinderen en gevoelige mensen ervaren deze uitstralende energievelden van het hart en reageren hierop. Deze energie is een bron van de ontspanning die we soms ervaren als we opgaan in de natuur. Zo

zal de natuur een andere invloed hebben op ons hart dan de drukte van een stad of een kantoortuin.

De elektromagnetische energie heeft weer invloed op het ritme van het hart, het hormonale functioneren en de afgifte van neuro-chemische stoffen en de hersenen.⁶ Andere elektromagnetische velden zijn: radiogolven, infraroodlicht, zichtbaar licht, ultravioletlicht (denk aan de zon), röntgenstralen, gammastraling, elektrische apparatuur, microgolven (ovens, radar, gsm), televisiegolven, radiogolven en wifi.

Deze velden hebben een interactie met het elektromagnetische veld van ons hart.

6. Het spirituele hart – de geestelijke verbinding, de bezieling

Het spirituele aspect van het hart is verbonden met het geestelijke aspect. Dit is onlosmakelijk verbonden met het wezen van de mens, de ziel. Men noemt het hart ook wel het centrum van de ziel. Het is de plek van waaruit we verbinding hebben met wie we zijn.

Het geestelijke aspect van het hart gaat over wie je bent, leven vanuit liefde, niet oordelen, schoonheid waarnemen in de natuur, verdraagzaamheid en hoe je de wereld vanuit liefde wilt voeden. Het is je verbinden vanuit liefde met jezelf en de ander. Je kunt dit ervaren doordat je energie krijgt als je ten diepste met iemand bent verbonden. Zelfs als je bij elkaar bent zonder te praten en in stilte. Het is de energie die we oppikken en voelen en die voor sommigen te ervaren is als lichtenergie. We ervaren het als iemand bezield is. Dit geeft iemand een bepaalde uitstraling en een soort stralen in de ogen. Bezieling betekent dat de mens zich geestelijk verbonden heeft met zijn ziel en met zijn hart.

Soms kun je het tegenovergestelde waarnemen: de ziel is aan het loslaten van het lichaam. Je kunt dat in de ogen zien, in de blik van iemand. Dat is niet zo vreemd, want de ogen noemt men niet voor niets de spiegels van de ziel. Mensen bij wie de ziel al een beetje aan het loslaten is, ervaren de fysieke wereld niet meer zo goed. Ze zijn niet

meer zo thuis in hun lijf en daardoor niet zo verbonden meer met de aardse wereld. Je zou kunnen zeggen dat de ziel het aardse leven al een beetje loslaat terwijl het fysieke lichaam (het voertuig van de ziel) nog goed functioneert. Dit kun je bij veel dementerende mensen of comateuze mensen zien, of tijdens een stervensproces. De ogen zijn meer leeg. Het zijn processen waarin de ziel meer naar binnen keert en zich losmaakt van de buitenwereld.

Het is ondersteunend deze mensen aan te raken, te knuffelen, naar muziek te laten luisteren en ermee in hartverbinding te zijn. Het helpt ze weer te beseffen waar ze zijn, vanuit verbinding met het hart. Het blijkt in ieder geval dat hun ziel deze liefde kan waarnemen.³⁵

7. Het hartchakra

Vanuit een holistische visie is het hart ook een energetisch systeem: het hartchakra genoemd. Het hartchakra heeft de davidsster als symbool:



Fig. 5 - *Het symbool van het hartchakra, de davidsster*

Chakra's zijn energiesystemen in ons lichaam die niet fysiek zijn maar meer energetisch.

Ze staan in verbinding met de meridianen, onze aura (het energieveld om ons heen) en het universum. De filosofie van deze chakrasystemen ontstond meer dan 4000 jaar geleden in India en rond 1920 kwam deze filosofie naar het Westen.

Elk chakra is een soort van energiecentrale die levensenergie ontvangt, uitstraalt en transporteert naar bijbehorende lichaamsdelen.

Er zijn zeven hoofdchakra's die in de middellijn van het menselijke lichaam liggen.

Het hartchakra is het middelste chakra dat ter hoogte van het hart aanwezig is. De davidsster is oorspronkelijk een Indiaas symbool voor de vereniging van Shiva en Shakti (god en godin, en verbinding van het mannelijke en vrouwelijke). Vanuit de chakrapsihologie is het symbool van het hartchakra verbonden met de vereniging van tegenstellingen waarbij de tegenstellingen in balans zijn. Het is niet iets statisch, maar er is als het ware sprake van beweging tussen deze twee polen waartussen het leven zich afspeelt. Het is de balans en de beweging tussen bijvoorbeeld:

- *Het mannelijke en het vrouwelijke.*
- *De stilte en de beweging.*
- *Het naar buiten gericht zijn en naar binnen gericht zijn.*
- *Denken en voelen.*
- *Het sympathische en parasympathische zenuwstelsel.*
- *'Aan' en 'uit' staan.*
- *Het lichamelijke en geestelijke.*
- *Het aardse en het spirituele.*

Je zou kunnen zeggen dat vanuit het hart leven betekent dat je beide tegengestelde polen verbindt. De twee stromen komen bij elkaar en voeden elkaar. Er is vanuit het hart geen oordeel in goed of fout. Er is geen dualiteit, maar verbinding tussen tegengesteldheden.

Het hart heeft juist ter vervolmaking en balans beide polen nodig. Bij eenzijdigheid ontstaat ziekte en disbalans.

Je hartchakra is een plek waar je pijnlijke ervaringen opslaat. Als je iets pijnlijks hebt meegemaakt zal je hartchakra zich meer sluiten. Door het hartchakra te leren openen, kun je geleidelijk aan je pijn transformeren en loslaten. Het hartchakra kan energie ontvangen vanuit het kwantumveld, waarmee je de gezondheid kunt voeden (zie hoofdstuk 9).

8. De hartbeschermer

Om het hart ligt een vlies: de hartbeschermer of ook wel het hartzakje en pericard genoemd. Het bestaat uit bindweefsel en is verbonden met onze fascia (zie hoofdstuk 5). Het is een dik vlies dat ons hart beschermt tegen fysiek en emotioneel letsel. Eigenlijk werkt het als een soort beschermend schild.

Je hartbeschermer reageert sterk op wat er in je omgeving gezegd of gedaan wordt. En hoe dat bij je binnenkomt. Zelfs een kleine opmerking, soms goedbedoeld, kan je raken. De hartbeschermer raakt hierdoor in spanning en veroorzaakt een stressmodus die doorwerkt in de rest van het lichaam. Dit kan zowel een vecht-, vlucht- of bevriesstressreactie zijn. Vanuit deze stressreactie kan de hartbeschermer zich verharderen, verslappen, de verbinding met het hart kwijt raken of hyperalert reageren op gevoelige situaties. De hartbeschermer beschermt je zo om geen gevoelens meer te ervaren van gemis, verdriet, pijn en angst.

De stressreactie van de hartbeschermer is verbonden met de uitdrukking 'eelt op je ziel kweken' en betekent verharderen, in tegenstelling tot leven vanuit een open hart en een ontspannen hartbeschermer. Als er te veel spanning of stress in de hartbeschermer aanwezig is, kan het contact met je hart moeilijker worden en raken we te veel in ons hoofd. Dit blokkeert onze zachtheid, liefde, vriendelijkheid en compassie naar onszelf en anderen.

Collectief zien we meer verharding in onze hartbeschermer ontstaan. Vaak is dit niet alleen maar vanuit een stressreactie in de hartbeschermer, maar ook ten gevolge van meer stress in het hele lichaam. Het gevolg van minder hartcontact uit zich bijvoorbeeld in:

- *Meer eenzaamheid. Minder verbinding tussen mensen.*
- *Meer geweld, haat, conflicten.*
- *Minder medemenselijkheid.*
- *Er is een te groot belang voor economische groei. Vaak ten koste van de natuur en de aarde.*

Als we oefenen met diep en rustiger te ademen en je te verbinden met het hart, kunnen de hartbeschermer en het hart weer ontspannen, waardoor ontspanning in het hart-breinsysteem ontstaat. Door als kind en volwassene meer te leren mediteren, meer te leren hoe we kunnen ontspannen of meer mindfulness en hartcoherentie te beoefenen, kunnen we leren anders met elkaar samen te leven.

Samenvatting: Het hart heeft veel verschillende kwaliteiten, waarmee het een belangrijke schakel is in ons functioneren. Het heeft relatie met ons fysieke gezondheid, onze emoties, de hormoonafgifte, ons brein, menselijke contacten en is verbonden met wie we zijn. Het hart werkt uiterst evenwichtig samen met ons brein, het is één systeem: het zogenaamde hart-breinsysteem. Het hart is hierin de leider die de hersenen stuurt in wat die nodig hebben. Dat het hart een heel belangrijke invloed heeft wordt nog onderschat en zou meer aandacht mogen krijgen in de behandeling van stress. Meditatie, mindfulness, rustige adem en hartcoherentie geven rust in het hart en het brein. Hierdoor ontstaat er een verbetering in de afscheiding van dopamine, serotonine, neurotransmitters en aanmaak van grijze hersencellen in de hippocampus (dit heeft relatie met een goed geheugen). Het zou zinvol kunnen zijn om vanuit deze kennis, bij stoornissen zoals o.a. slaapproblemen, depressie, vermoeidheid, parkinson en alzheimer, ook te kijken welke spanning er vanuit het hart aanwezig is.

*'Je bereikt nooit je volledige potentieel
als je je hart niet opent'*

- Paolo Coelho (schrijver, 1947-)

*'De mens is vrij, maar hij vindt zijn beperking
in zijn eigen vrijheid'*

- Simone de Beauvoir (Frans schrijfster en filosofe, 1908-1986)



Hoofdstuk 4 Oorzaken van stress en spanning

Stress of spanning ontstaat meestal niet alleen omdat je te veel doet, een druk bestaan hebt of omdat je te veel taken op je schouders neemt. Er is veel vaker sprake van spanning die zich heeft opgebouwd door verschillende oorzaken waarmee de emmer steeds verder gevuld kan zijn. Deze oorzaken liggen niet alleen in het nu, maar kunnen ook al in de baarmoedertijd en in de kindertijd zijn ontstaan.

De eerste stap naar stressvermindering is inventariseren waar stress is ontstaan en niet is losgelaten in het leven. Het verleden heeft in veel gevallen veel meer invloed op het verstoren van de balans dan we meestal weten. Deze disbalans heeft nog steeds versturende invloed op het huidige leven. Aangezien chronische ziekten en veel lichamelijke en geestelijke klachten niet zomaar ontstaan, maar vaak een relatie met stress hebben, mag hier meer aandacht voor komen.

Als je voorbeelden herkent is het niet de bedoeling om in het verleden te blijven hangen of de schuld te geven aan je ouders, maar alleen om te snappen hoe jouw systeem ontregeld kan zijn geraakt. Daardoor kun je je gaan realiseren dat het werk, de boze buurman of het druk zijn niet het enige is wat stress geeft en opgelost moet worden. Het is zinvol om de vroege verstoringen in het hart-breinsysteem en lichaam te herstellen, om je stress-emmer echt helemaal te legen (dit kan ondersteund worden door bijvoorbeeld meditatie, mindfulness, craniosacraaltherapie of hartcoherentietraining).

Normaal gesproken kunnen we acute stress ervaren door iets spannends, en na deze stress kunnen we weer ontspannen. Bepalend voor het al dan niet ontwikkelen van chronische stress, is of ruimte en ondersteuning aanwezig zijn voor je natuurlijke reactie, zodat je na een gebeurtenis jouw stressreactie kunt ontladen en loslaten. Dat betekent dat er ruimte moet zijn voor jouw emotie van verdriet, schrik,

boosheid of angst en fysiek ruimte voor jouw reactie van schoppen, slaan, schudden of schokken. Als je daarna liefdevol wordt vastgehouden en er gezegd wordt dat je weer veilig bent, zal dit helpen je spanning los te laten.

Er zijn een heleboel verschillende mogelijke oorzaken van stress, zoals: te veel doen, maatschappelijke stress, je gedachten, emoties, gebrek aan aanraking, situatie in de baarmoeder, de geboorte, situaties in je jeugd, hersenletsel, trauma, familietrauma en ook voeding.

Soms kan alleen een bepaalde situatie je stress triggeren. Dit heeft te maken met het feit dat emotionele herinneringen opgeslagen worden in een deel van het emotionele brein, de amygdala. Dit heeft relatie met waarom jij ergens gestrest van raakt en een ander niet.

Als er iets gebeurt wat lijkt op datgene wat in het verleden is gebeurd, zal dit gevoel automatisch ontstaan. Je voelt je van slag, je bent ineens moe, je raakt gespannen of boos zonder dat je dit begrijpt. De herinnering waaraan het gekoppeld wordt is niet altijd even duidelijk. Maar een geur, een beeld, een kleur, een houding van iemand, een vorm of een geluid: als iets gekoppeld is aan deze oude herinnering kan dat een stressreactie uitlokken. Bijvoorbeeld:

- *Een boze stem van een autoritaire vader kan je gevoelig maken voor mensen die boos zijn.*
- *Je raakt van slag als iemand niet luistert, omdat jou dit pijn heeft gedaan als kind.*
- *Je voelt je gespannen raken in opgesloten ruimtes omdat je vroeger voor straf werd opgesloten in je kamer.*
- *Je kunt een emotionele herinnering hebben aan een hond die heel hard naar je blafte toen je klein was. Je schrok hiervan. In je huidige leven kunnen alle honden je nog spanning geven.*

'Niet je balans en kalmte kunnen vinden is voor sommigen te wijten aan continu 'aan' staan, onvolwassenheid of gebrek aan aangeleerde vaardigheden, terwijl het voor anderen te wijten kan zijn aan een trauma of een stoornis in het autonome zenuwstelsel. Iemand mist het vermogen tot zelfregulering. Een groeiend aantal studies heeft

training van de nervus vagus en hartcoherentie in verband gebracht met het trainen van het zelfregulerend vermogen. Dit blijkt invloed te hebben op het limbische systeem, waarmee de stressreactie wordt verminderd.' ⁸⁷ (Zie hoofdstuk 5 in dit boek).



Fig. 6 - Er zijn verschillende oorzaken waarmee de emmer met stress gevuld raakt

1. Overprikkeling – te veel doen of te veel moeten

Tegenwoordig zijn er veel prikkels en verleidingen die een vorm van stress zijn voor ons zenuwstelsel, waardoor er onvoldoende balans is met rust. Dit begint soms al op jonge leeftijd vanuit een hoge prestatiedruk. Jonge kinderen die nu opgroeien moeten vaak veel: op school en daarnaast clubjes hier en daar. Er is steeds minder tijd voor pauze, lummelen, niks, spelen en gewoon even tijd om geen prikkels op te nemen. Daarnaast is er de mobiele telefoon, de televisie, overbevolking, te veel moeten, veel afspraken, gehaastheid, een druk sociaal leven, deadlines en soms is er ook nog sprake van te veel lawaai.

Het is belangrijk om te beseffen dat actief sporten, sociaal bezig zijn, televisiekijken of een boek lezen niet voldoende pauze is voor de hersenen en je lichaam. We blijven zo in de doe-modus en houden zo de 'aan'-knop in het zenuwstelsel geactiveerd. Dit geeft op zijn beurt weer onrust in het hart. Er is steeds minder tijd en om stil te staan, te ontspannen en even 'uit' te staan door ons naar binnen te richten en te voelen hoe het met ons is.

Veel mensen zijn continu bereikbaar en voeden daarmee het stresssysteem. In de pauzes wordt steeds vaker de tijd gevuld met whatsappen en kijken op de mobiele telefoon. De zogenaamde uitknop in ons zenuwstelsel (het parasympathische zenuwstelsel), dat zich alleen kan ontplooiën in rust, wordt zo minder sterk ontwikkeld. Hierdoor ontstaan veel slaapproblemen. Terwijl slaap juist heel erg belangrijk is voor onze gezondheid: het is de tijd waarin het immuunsysteem wordt versterkt, cellen regenereren en onnodige spanningen kunnen worden losgelaten. Tijdens de slaap is het reinigingssysteem van de hersenen actief, dat er meestal zeven à acht uur over doet om afvalstoffen uit de hersenen weg te spoelen. Goede slaap is dus een voorwaarde voor een goede gezondheid.

Wist je dat slaapproblemen mede worden veroorzaakt doordat je te veel stresshormonen overdag had of door de stress die is opgebouwd in het verleden (of een combinatie)? Men ziet hier de negatieve gevolgen van bij onderzoek naar dementie, waarbij er een relatie wordt gevonden tussen onvoldoende slaap en dementie.¹¹⁹

2. Maatschappelijke stress

Normen en waarden uit je gezin of je familie, of culturele normen en waarden over hoe je moet zijn en er moet uitzien kunnen stress opleveren als jij niet voldoet aan deze normen en waarden. Als jij 'anders' bent kun jij je niet volledig geaccepteerd hebben gevoeld, waardoor je niet kon zijn wie je was. Er zijn genoeg voorbeelden: een afwijkend uiterlijk, homoseksueel, transgender, transseksueel, te dik of te dun

waarbij je volgens de heersende norm in een bepaalde cultuur niet goed bent of zelfs niet geaccepteerd wordt. Het is dan moeilijk om in deze wereld te voelen dat jij er mag zijn. Dit veroorzaakt pijn en een stressreactie in het lichaam.

Maatschappelijke stress kan ook zijn: financiële problemen, relatieproblemen, een kind met langdurige ziekte hebben, mantelzorger zijn, alleenstaande ouder zijn, werkloosheid, gespannen verhouding met de burens, overlast door lawaai of wonen in een drukke omgeving. En natuurlijk eenzaamheid. Deze oorzaken zijn soms niet te veranderen, maar je kunt wel leren er zo goed mogelijk mee om te gaan door je veerkracht te versterken (zie hoofdstuk 6).

3. Je gedachten en gedrag

Negatieve gedachten en gedrag geven je uiteindelijk stress en verminderen je energie, zoals:

- *Perfectionisme.*
- *Groot verantwoordelijkheidsgevoel.*
- *Geen 'nee' kunnen zeggen.*
- *Piekeren.*
- *Pessimisme.*
- *Mopperen.*
- *Klagen.*
- *Vasthouden aan negatieve overtuigingen.*

Het gedrag en de gedachten zijn vaak verbonden met te veel onrust in het lichaam en in het hart. Dit is de relatie met het in stress afgestelde hart-breinsysteem. Ooit heb je als kind leren overleven op jouw manier om liefde te ontvangen en heb je de situatie waarin je geen liefde ontving op jouw manier geïnterpreteerd. Zoals: 'ik doe er niet toe', 'ik ben het niet waard', 'ze zien me niet', enzovoort. Dit is wat stress heeft gegeven. Dit wordt je overlevingsstrategie met negatieve gedachten en gedrag. Vervolgens geven deze gedachten en gedrag op hun beurt ook weer stress, waardoor er een vicieuze cirkel ontstaat.

Als we vergeten het hart-breinsysteem in balans te brengen en hier alleen vanuit de mind aandacht aan besteden, vergeten we een belangrijke stap. (Hoe je dit kunt doen wordt uitgebreider behandeld in hoofdstuk 6 en 7.)

4. Emoties

Emoties zijn een natuurlijke manier om uit te drukken hoe we ons voelen. Het toelaten van alle emoties is belangrijk omdat we hiermee grenzen aangeven en contact houden met het gevoel of iets voor ons fijn is of niet. We kennen verdriet, boosheid, angst en liefde. Het is belangrijk dat je hier ruimte aan kan geven.

- Welke emotie kun jij makkelijk uiten en welke lastig?
- Welke mogen er zijn?

Onderdrukken van emoties geeft stress

Ergens in je leven is het onderdrukken van emoties aangeleerd. Het kunnen verschillende redenen zijn waarom je in je leven bepaalde emoties niet hebt geuit of niet hebt leren uiten. Uiteindelijk zorgen niet-geuite emoties ervoor dat we ze als het ware als een bal onder water blijven drukken. Dit vergroot je innerlijke spanning en beïnvloedt ons denken en gedrag. Soms komt dat doordat ouders je met onderstaande zinnen hebben grootgebracht:

- 'Je moet flink zijn.'
- 'Je hoeft niet bang te zijn.'
- 'Kusje erop (of een snoepje krijgen), dan is het zo weer over.'
- 'Niet huilen.'
- 'Ik kan er niet tegen als je boos bent.'

Je doet dus als kind afstand van emoties die ouders niet goed vinden of zelf ook niet laten zien. Soms kan dit ervoor zorgen dat je deze emo-

ties ook niet meer voelt. Ook bepaalde situaties kunnen leiden tot het onderdrukken van je emoties zoals:

- Je bent opgegroeid in een situatie waarin bepaalde emoties niet geuit werden zoals angst, boosheid of verdriet. Zo kreeg je geen voorbeeld hoe dit moest en wat normaal was.
- Je was bang voor één van je ouders. Dit kan je hebben doen besluiten je onzichtbaarder te maken, waardoor je jouw emoties bent gaan inslikken.
- Je voelde dat je ouders het zwaar hadden en je wilde ze niet met jouw emoties belasten.
- Je ouders zijn angstig, waardoor jij dit kunt overnemen.
- Je kreeg als baby onvoldoende aandacht. Je bent je steeds stiller gaan gedragen. Of je vond dat je zelf groot en sterk moest zijn. Hierdoor heb je met je wilskracht leren overleven en heb je minder aandacht gehad voor je innerlijke emoties.

Natuurlijk kun je op al deze situaties ook anders reageren. Je reactie is afhankelijk van wie jij bent. Als volwassene kun je echter het aangeleerde gedrag van emoties inslikken nog steeds automatisch doen. Het geeft je innerlijke spanning die je niet altijd bewust ervaart. Dit kan op verschillende plekken in je lichaam tot klachten leiden. Zoals keelklachten, benauwd of drukkend gevoel op de borst, nek-schouderklachten, veel gapen of hyperventilatie. Kinderen kunnen soms druk worden door het onderdrukken van een emotie. Dat wordt de uitlaatklep.

Pas als deze vastgezette emoties toegelaten kunnen worden en kunnen loskomen geeft dit een gevoel van rust, omdat je de stress ontlaadt. Je hoeft zo als het ware niet krampachtig een bal onder water te houden. Het gaat erom dat je leert niet te vechten of te vluchten, waardoor je jouw stresssysteem inschakelt, maar te voelen en alles te omarmen.

Sta even stil bij een situatie waardoor je je meer verdrietig, boos, geïrriteerd, mopperig of angstig voelt.

- Wat wringt hier voor jou?
- Welke relatie herken je vanuit niet gezien voelen, niet gehoord voelen, ervaren dat je niet oké bent?
- Welke spanning ervaar je hierbij in je lichaam?

Emoties worden gekleurd door ervaringen uit ons verleden. We koppelen soortgelijke situaties automatisch en reageren vanuit onze oude pijn.

Door deze patronen bewust te worden en te leren doorbreken verminder je stress. (Zie hoofdstuk 7).

We zien steeds meer wetenschappelijk bewijs voor hoe onderdrukte emoties ons uit balans brengen. Vanuit de wetenschappelijke stroming van de psycho-neuro-immunologie (PNI) ontdekt men dat stress verstoringen geeft in de hersenen, hormonen en het immuunsysteem.⁵⁹ De psyche heeft een sterke reactie met het zenuwstelsel, het lichaam en het immuunsysteem. Veel auto-immuunziekten, chronische pijnklachten en andere chronische aandoeningen blijken hiermee in verband te staan. Voor de behandeling van deze klachten is het belangrijk dat we ook kijken naar iemands emotionele copingstrategie en de reactie op stress (zie hoofdstuk 7).

5. Gebrek aan aanraking

Aanraken is voor mensen net zo belangrijk als water voor planten om te groeien. Via onze huid kunnen we voelend contact maken met de ander. De huid is ons tastorgaan en is onlosmakelijk verbonden met het leven. We kunnen niet zonder. Als kind hebben we aanraking nodig om ons geliefd en gewaardeerd te voelen. Aanraken is verbonden

den met het hart. We kunnen dit verklaren vanuit de embryologie: als embryo ontstaan er op het hart eerst knopjes, die na het ontstaan van armen tussen het hart en deze knopjes (eind van de vierde week), zich tot handen ontwikkelen.¹²⁷

*'Veel wetenschappelijke onderzoeken hebben bewezen dat er zonder aanraking meer psychosomatische klachten ontstaan, meer agressie en stress.'*²⁵ Onze huid blijkt een belangrijk orgaan te zijn waarmee we ervaren dat we geliefd worden, veilig zijn en ons ontspannen voelen.⁴⁷ Huidhonger bij volwassenen is meestal terug te leiden tot onvoldoende huidcontact en streling in de periode tot en met zeven jaar.

Het omgekeerde is ook het geval: door liefdevolle aanrakingen zal er meer ontspanning ontstaan, minder pijn, meer vertrouwen en minder gevoel van eenzaamheid. Het bevordert psychisch en emotioneel welzijn. Dit komt doordat er bij aanraking meer oxytocine (het knuffelhormoon) wordt aangemaakt, die zorgt voor een verlaging van de aanmaak van cortisol en adrenaline (stresshormonen). Als er sprake is van meer afstand, elkaar niet kunnen zien, elkaar niet aanraken of knuffelen, raakt de aanmaak van oxytocine geblokkeerd, waardoor de cortisolspiegel kan stijgen. Ook zal de nervus vagus verzwakken, waardoor er meer stressafstelling in het zenuwstelsel ontstaat. De stress die ontstaat door te weinig aanraking ontregelt ook een goed functioneren van het immuunsysteem, de stofwisseling, geeft een hogere bloeddruk en creëert meer depressie.

- *Aanraken of aaien blijkt ook van invloed te zijn bij vaatziekten: er blijkt minder arteriosclerose (aderverkalking) te ontstaan.¹⁴*
- *Aanraken bij baby's is zelfs noodzakelijk voor het overleven en de gezonde groei. Baby's die niet worden aangeraakt kwijnen weg.⁴⁷ Daarom worden te vroeg geboren baby's tegenwoordig ook regelmatig op de moeder- of vaderborst gelegd. De overlevingskansen nemen hierdoor toe en de fysieke en psychische ontwikkelingen raken minder verstoord.*
- *De helende kracht van aanraken en verbondenheid vanuit liefdevolle vrienden en familie beschermen je tegen stress,*

*hartproblemen, ouderdomsziekten en doen je sneller herstellen na een operatie.*²⁵

'Verbinding tussen mensen bestaat niet alleen uit communicatie. Er is veel meer sprake van een combinatie van communicatie en aanraken.'

⁷² Met aanraken kunnen andere dingen worden 'gezegd' en gevoeld. Juist wanneer we bang zijn, terneergeslagen, verdrietig of angstig, helpen aanrakingen of een arm om je heen te ontspannen, door de troostende werking van genegenheid. Dit geeft niet hetzelfde effect als alleen woorden. Als er bij verdriet niet getroost wordt, kan deze emotie zich vastzetten en niet ontladen. Dit leidt tot stress ergens in het lichaam.

Wel is het belangrijk om in te voelen of we iemand mogen en kunnen aanraken. Ook wáár we iemand mogen of kunnen aanraken. Soms kan er in het verleden een dusdanig trauma zijn geweest ten gevolge van mishandeling, incest of verkrachting, dat de persoon elke aanraking (onbewust) koppelt aan deze stressherinnering. Dan is het vooral voelen en vragen welke afstand oké voelt, om niet het contact te verstoren.

6. In de baarmoeder

Hoe kan het dat de baarmoedertijd invloed heeft op je stressniveau? Zoals beschreven is in het vorige hoofdstuk, treedt al vroeg in de zwangerschap je ziel in contact met je lichaam. In de baarmoeder hebben de ziel van de moeder en die van het kind veel verbinding. Het is voor de jonge ziel moeilijk om onderscheid te maken tussen gevoelens van de moeder en van zichzelf. Als de moeder angstig of gespannen is tijdens de zwangerschap, zal het kind het gevoel van angst of spanning overnemen. Zo heeft ook de tijd voor de geboorte invloed op je. Dit kan angst zijn als gevolg van oorlog, een eerdere miskraam of relatieproblemen. Een ongeboren baby ontvangt via de navelstreng een portie aangemaakte stresshormonen van de moeder. Je wordt zo als het ware geboren met een hart-breinsysteem met te veel stress.

Bij de zwangerschap van een tweeling, kan het verliezen van één van de twee een traumatische stressreactie opwekken bij de ongeboren baby.

7. Geboorte

In een traumatische situatie rondom de geboorte zal het jonge kind veel stress of schrik opslaan in zijn systeem. Als er onvoldoende aandacht, aanraken of liefde is leidt dit tot ontregeling in het hart-breinsysteem. Met als gevolg lichamelijke en geestelijke spanning en hormonale ontregeling. Je kunt dit een verkeerde afstelling noemen.

Stressvolle situaties rondom de geboorte kunnen zijn: een keizersnede, vacuümpomp verlossing, plotseling na de geboorte in de couveuse moeten, te vroeg geboren, overlijden van de moeder tijdens de bevalling, niet op de buik van de moeder gelegd zijn na de bevalling, weggehaald bij de moeder om welke reden dan ook (denk hierbij ook aan adoptiekinderen), operatie vlak na de geboorte en verwaarlozing. Stresssituaties verstoren een veilige hechting, waardoor er onvoldoende gevoel van veiligheid en geliefd zijn aanwezig is. Dit heeft invloed op de kwaliteit van de nervus vagus en het parasymphatische systeem. (zoals beschreven in hoofdstuk 5).

8. Kindertijd en onveilige hechting

De belangrijkste tijd is vooral de periode vanaf de zwangerschap tot en met de eerste zeven jaren. Die periode helpt de ziel om zich steeds meer thuis te gaan voelen het eigen lichaam. Het is een heel kwetsbare tijd waarin geborgenheid en (emotionele) veiligheid belangrijke voorwaarden zijn voor de hechting. Onze ervaringen rondom de geboorte en de eerste levensjaren bepalen hoe we met fysieke en geestelijke stress omgaan. Je bent op zoek naar liefde, warmte, je wilt gehoord worden, gezien worden en je zoekt de aandacht van de mensen om je heen. Dit helpt je om te aarden, op aarde te komen en te landen in je lijf en hart.

Het zorgt voor een ontspannen zenuwstelsel in hart en brein. Dit noemt men veilige hechting. Het geeft je een gevoel van er mogen zijn, ertoe doen en het geeft een innerlijk vertrouwen. Zo zal een verwaarloosd of afgewezen kind vaker opgroeien met een laag gevoel van eigenwaarde. Hij voelt zich vaker afgewezen, verlaten of er niet toe doen. In het volwassen leven zullen deze gedachten vaak automatisch ingevuld worden. Onveilige hechting werkt behoefte aan waardering, aandacht of bevestiging van anderen bij mensen in de hand. *'Een aantal psychiatrische stoornissen, autisme, depressie en eetstoornissen gaan gepaard met problemen rondom de geboorte. Er blijkt een stoornis te zijn in het limbische systeem, het deel in het lichaam dat verbonden is met de stressreactie vechten, vluchten en bevriezen.'* ¹²³

Oorzaken van stress in de kindertijd:

- *Scheiding.*
- *Overlijden van een ouder.*
- *Een ernstig zieke ouder.*
- *Een geestelijk afwezige ouder, door bijvoorbeeld burn-out, depressie of zorgen.*
- *Onvoldoende aandacht als je huilde.*
- *Als baby niet opgepakt als je huilde.*
- *Je moeder moest naar het ziekenhuis. Hierdoor was je jouw moeder kwijt, terwijl je haar nodig had.*
- *Jij was niet zoals verwacht werd. Er waren andere normen en waarden dan hoe jij was. Of als schoolkind werden misschien alleen goede cijfers gewaardeerd of een rustig kind.*
- *Je ouders zijn angstig aangelegd. Ze piekeren veel of ervaren de wereld als onveilig, waardoor jij de boodschap meekrijgt dat er angst of gevaar is. Dat drukt onbewust een stempel hoe jij de wereld gaat zien en ervaart. Dit heeft invloed op jouw stresssysteem.*
- *Er is geen veilige plek waarin je opgroeit. Door fysieke of emotionele onveiligheid door oorlog, incest, alcoholische ouders of mishandeling.*
- *In je opvoeding is boos of verdrietig zijn negatief benoemd,*

waardoor je dit onderdrukt. Hierdoor is de uitlaatklep voor je spanning onvoldoende. Dit creëert spanning omdat er iets niet mag zijn en je dit probeert in te houden.

- *Er was juist veel boosheid en spanning. Waardoor jij stress in je lichaam hebt opgeslagen.*
- *Ziekenhuisopname als jong kind.*

Vanuit deze situatie heb je leren overleven door je aan te passen aan de wereld waarin je leefde. Vanuit je stresssysteem heb je in deze fase geleerd emotioneel en fysiek te vechten, vluchten of te bevriezen. Het bepaalt als het ware je afstelling. Je hebt een ander gedrag aangeleerd dan wie je diep van binnen was, waardoor je het contact met je hart (deels) bent kwijtgeraakt. Bijvoorbeeld door stiller te zijn, door beter je best te doen, of door steeds te denken dat je niet oké genoeg bent en daarom niet de liefde krijgt, door jezelf terug te trekken zodat je de ander niet tot last bent, door de schuld bij jezelf te leggen of juist door heel veel aandacht te vragen en harder te roepen of meer aanwezig of drukker te zijn.

Dit wordt je programmering, de gewoonte van waaruit je in je leven handelt. Waarbij je soms als volwassene niet meer weet hoe dit ontstaan is. Verstoringen in het gedrag bij kinderen zijn meestal verbonden met stress ergens in het systeem door trauma in de baarmoedertijd of kindertijd. Het gedrag is eerder een signaal van de verstoring.⁴ Het is belangrijk om dieper te kijken en je af te vragen: 'waarom reageert het kind zo?', en uitgebreid te inventariseren wat er in het jonge leven is gebeurd en te kijken naar stress bij de ouders.

Daarnaast raken we meer in ons hoofd door de westerse wereld waarin we leven, waarbij ons onderwijssysteem vooral gericht is op kennis vergaren en goede cijfers halen. Hierdoor kunnen we het contact met een ontspannen hart kwijtraken. Zeker als je aanleert je best te doen om bepaalde scores te halen.

Het is zorgelijk als jonge kinderen steeds meer en eerder in contact komen met mobieltjes en iPad. Het hoofd wordt overmatig aangesproken en daarnaast is er minder tijd voor fysieke beweging en sociale interactieve spelletjes waarin aanraken centraal staat. Om te

hechten, en dus te landen in het lichaam, zijn in de eerste 8 jaren juist bewegen, spelen, aanraken, handen gebruiken om te kliederen, knutselen en creatief bezig te zijn noodzakelijk. We raken zo het contact met ons lichaam en hart meer kwijt.

Hoe was jouw kindertijd?

- Hoe heb jij geleerd te overleven?
- Herken je dit mechanisme in je huidige leven?
- Als je alles in jezelf ruimte zou kunnen geven, hoe zou je dan zijn?

9. Hersenletsel – whiplash

Bij hersenletsel, hard je hoofd stoten of whiplash kunnen verschillende structuren in kneuzing, verdrukking of onder rek komen. Dit betekent dat er een verstoring kan optreden in de hersenstructuren. Daarnaast kan er een belangrijke zenuw - de nervus vagus - verstoord raken, waardoor de parasymphatische activiteit die verbonden is met ontspanning, verminderd raakt. Dit kan soms jaren geleden zijn. Hierdoor kan er vanaf het ongeluk sprake zijn van grotere prikkelgevoeligheid, meer vermoeidheid of meer stress.

10. Trauma

In je leven kunnen er zich allerlei situaties voordoen die als een trauma worden ervaren in je systeem. Het zijn situaties die je ervaart als heftige gebeurtenissen die impact hebben op je leven. Alle oude, onverwerkte ervaringen zijn een vorm van trauma die de balans in het (autonome) zenuwstelsel verstoren, zoals beschreven bij baarmoertijd, geboorte en kindertijd. Maar ook ongevallen, ziekenhuisopname, emotionele kwetsuren, schriksituaties en oorlog op allerlei

leeftijden zijn allemaal trauma's. Dit is wat het lichaam in stress brengt en vaak houdt.

Alle trauma's worden in het menselijk lichaam ervaren als gevaar en stress, waardoor het zenuwstelsel van de mens in een verhoogde staat van alertheid wordt gebracht. Dit verstoort het hart-breinsysteem in ontspannen modus. Dit wordt als herinnering opgeslagen in de hersenen, de geest, het hart en verschillende plekken in het lichaam en laten zo hun sporen na. Ervaringen in jonge jaren creëren een overlevingsreactie waar de persoon gedurende zijn verdere leven automatisch geneigd is om naar terug te keren.^{13,49} Zo zullen ervaringen die lijken op vroegere trauma's je in je huidige leven opnieuw van slag kunnen brengen.

Hoe ontstaat dit? Alles wat je stress heeft gegeven wordt opgeslagen in de hersenen. Dit gebeurt in losse onderdelen: de kleuren die je ziet, de woorden die je hoort, de omgeving die je waarneemt en de geuren die je ruikt worden allemaal als losse stukjes opgeslagen in je onbewuste brein. Dit is iets wat je niet kunt uitwissen of onder controle kunt hebben. Het hele verhaal kan zijn dat je vader met een baard, een rode trui, een lage stem en in een bepaalde ruimte met een bepaalde geur je steeds ergens voor strafte. In een situatie waarin mannen met een baard aanwezig zijn of alleen als een bepaalde geur of de rode kleur aanwezig is, kan je stresssysteem automatisch gaan reageren. Misschien ervaar je dat je je onprettig voelt of dat je gespannen raakt. Door deze onbewuste koppeling snap je niet wat er gebeurt, maar het heeft wel veel effect op je lichaam en je gedrag.

Je automatische stressreacties kun je leren doorbreken met lichaamsgerichte traumatherapievormen, hartcoherentie of EMDR, waarin je stressreactie ontkoppeld wordt.

11. Familietrauma

Hoe je in de wereld staat en hoe je spanning hebt, heeft niet alleen met je eigen leven te maken. De ontwikkeling van je zenuwstelsel wordt ook gevoed door hoe je ouders konden omgaan met stress.¹²⁹

Stress wordt van de ene op de andere generatie overgegeven, waardoor bepaalde chronische ziekten soms in verschillende generaties voorkomen. Men heeft geconstateerd dat de kinderen die geboren zijn uit ouders met een getraumatiseerd oorlogsverleden, vaker gevolgen daarvan ondervinden. Een kind neemt trauma's over: dit heet transgenerationale overdracht.

Rupert Sheldrake heeft veel experimenten uitgevoerd en kwam zo tot de conclusie dat er vanuit de kwantumfysica collectieve velden zijn waarin deze overdracht plaatsvindt. Hij noemde dit 'morfologische velden.'⁶¹ Alle onverwerkte conflicten van onrust, verlies of welke dan ook, worden doorgegeven in het systeem. Deze kunnen worden opgelost in het nu door middel van innerlijk werk, familieopstellingen, craniosacraaltherapie, energetisch lichaamswerk en hartbreinbalans creëren. Een kind kan zelfs gedachten, overtuigingen, emoties, angsten en pijn van de opvoeders overnemen. Soms kunnen onverklaarbare neuroses, angsten, eetstoornissen, psychische stoornissen ook een verbinding hebben met deze familietrauma's. Bert Hellinger heeft hier veel onderzoek naar gedaan en zo zijn familieopstellingen ontstaan.³¹ In de afgelopen jaren is wetenschappelijk aangetoond dat deze zogeheten transgenerationale overdracht plaatsvindt.

Epigenetica

De geheugensporen van stress worden doorgegeven, doordat ze zich blijken te koppelen aan onze genen.⁴³ Dit heeft men wetenschappelijk onderzocht vanuit de epigenetica, de genetica die de invloed bestudeert van de omkeerbare erfelijke veranderingen in de genen zonder wijzigingen van het DNA in de celkern. Epigenetica blijkt nauw samen te hangen met leefstijl: hoe meer er een gezonde leefstijl is met gezond bewegen, mediteren, goede voeding en stressvermindering, hoe minder belastbare genen geactiveerd worden.⁷ Via de geheugensporen blijkt er sprake te zijn van een energetische en fysieke overdracht van stressinformatie.

Bij kinderen van overlevenden van de Holocaust zijn er verhoogde cortisolspiegels, gegeneraliseerde angst en depressiestoornissen

gemeten. Een traumatische ervaring bleek minstens vijf generaties lang in stand te blijven. Dit heeft enorme gevolgen voor de overdracht van trauma's en het verhoogde stressniveau. De stress die wordt doorgegeven kan invloed hebben op hoe jij naar de wereld kijkt en je gedraagt. Bijvoorbeeld:

- *Als er ergens niet over gepraat kon worden (en iets zo een familiegeheim werd), zorgt dit voor stress die wordt doorgegeven.*
- *Bij kinderen die in de oorlog (tijdelijk) zonder ouders opgroeiden is vaak een angst of woede van in de steek gelaten zijn. Dit kan ook in de generatie(s) erna nog meespelen.*
- *Als na de oorlog een gezin uitgescholden werd omdat ze bij de NSB hadden gezeten, geeft dit een verstoring in het bestaansrecht. Er niet mogen zijn.*
- *Als een ouder in de oorlog is doodgeschoten kan in de familielijn angst meer aanwezig zijn.*
- *Als ouders in het verzet hebben gezeten kan het strijdlustige doorgegeven worden.*
- *Schuldgevoel of verantwoordelijkheidsgevoel, of als iemand in de oorlog slachtoffer is geworden, kan worden doorgegeven.*
- *Als er een of meerdere doodgeboren of vroeggestorven kinderen voor jouw geboorte zijn geweest, kan jij je best gaan doen om het verdriet van je ouders te willen verminderen.*
- *Na de Spaanse griep (1918-1919) bleken de kinderen die in die periode in de baarmoeder zaten veel vaker crimineel gedrag te vertonen, werkloos te zijn en lichamelijk iets kleiner te zijn dan de generaties voor en na hen. Ten gevolge van de stress van de moeder.⁶⁴*

Dit zijn een paar voorbeelden ter illustratie. Niet iedereen reageert echter op dezelfde manier. Andere factoren zoals veerkracht, omgeving en karakter spelen daarnaast een rol.

12. Voeding

We denken bij stresssoorten vaak aan fysieke of emotionele stress. Er bestaat daarnaast ook een zogenaemde chemische stress die invloed heeft op de aanmaak van stresshormonen. Het is belangrijk om te kijken of dit ook een rol kan spelen bij het vullen van de stress-emmer.

Tekorten aan bepaalde voedingsstoffen, strenge diëten, weinig vezels, te veel suiker, te weinig drinken, kant-en-klaarvoedsel, infecties, antibiotica gebruik of een niet goed werkende spijsvertering kunnen een verstoring geven in de darmbioom (dit zijn je goede darmbacteriën, vroeger darmflora genoemd. Je hebt deze juist nodig voor de aanmaak van stoffen die je een fijn gevoel geven, zoals onder andere dopamine en serotonine. Als er sprake is van chemische stress worden er stresshormonen aangemaakt die weer leiden tot verstoring in de aanmaak van allerlei hormonen.¹⁵ Tijdelijke aanvullingen van deze stoffen kunnen soms ondersteunend zijn, maar daarnaast is het belangrijk om de oorzaak aan te pakken.

Onze darmen worden steeds meer ons tweede brein genoemd omdat ze dezelfde zenuwcellen als de hersenen hebben. Daarnaast blijkt er een sterke wisselwerking tussen de darmen en hersenen te zijn. Je zou kunnen zeggen dat het hart, het brein en de darmen met elkaar samenwerken als een superintelligent systeem. Als er meer rust komt in het hart-breinsysteem zal dit invloed hebben op de darmen. Andersom werkt dit ook: als er een goed darmbioom is heeft dit weer positieve invloed op het hart-breinsysteem.

Een andere reden van de verhoging van stresshormonen zijn genotsmiddelen. Veel mensen gebruiken voedingsmiddelen die ervoor zorgen dat we even ons energiedipje niet krijgen. Koffie, thee, alcohol, suiker, chocolade, sigaretten en energiedrankjes stimuleren echter de bijnieren om extra stresshormonen aan te maken. Dit activeert de hypothalamus en verstoort de balans van hormonen die in relatie staan tot stress.⁴⁶ Misschien krijg je er een boost van of gebruik je ze om de symptomen van stress te verminderen, maar het is geen oplossing op lange termijn. Het zorgt er juist voor dat je emmer blijft

vollopen omdat je de spanning niet ontladst. Met als gevolg verstoringen in allerlei hormonen (de chemische stress), waardoor je in een vicieuze cirkel kunt komen.

Daarnaast zien we tegenwoordig steeds meer verstoringen door hormonen, zware metalen, gif, bewerkte voedingsmiddelen en andere chemische verontreinigingen in de voeding en schoonheidsproducten die ons drinkwater en de balans in ons lichaam verstoren. Deze schadelijke belasting verstoort het immuunsysteem om zijn natuurlijke herstel en regeneratie uit te voeren. Het lichaam komt als het ware in een stressmodus. Dit zal weer invloed hebben op een verminderd zelf-genezend vermogen en verstoord immuunsysteem (zie hoofdstuk 1).

Als wij de aarde vervuilen, verstoren we het ecosysteem en verstoren we hiermee ons eigen ecosysteem. Dit geldt ook als we de aarde uitputten waardoor het voedsel onvoldoende voedingsstoffen levert voor ons lichaam. Deze stress lossen we op door weer meer aandacht te hebben voor een gezonde aarde en gezonde voeding. Dit kan ons helpen ons lichaam weer meer vitaliteit te geven. Om het boek overzichtelijk te houden wordt het onderdeel voeding en darmen beperkt uitgewerkt.

Samenvatting: Het is belangrijk dat we ons meer bewust worden van alle oorzaken die kunnen meespelen in het opbouwen van stress. We mogen meer leren kijken naar hoe iemands levensloop de balans in het zenuwstelsel en het hart verstoord heeft. Er staan veel meer mensen te veel 'aan' dan we realiseren. Met alle gevolgen van dien. Pas dan zullen we begrijpen dat we stappen moeten nemen om de emmer écht te legen. Het belang hiervan voor de gezondheid is groot omdat blijkt dat balans in bijna alle aspecten van het menselijk functioneren wordt bepaald door de afstelling van het autonome zenuwstelsel.¹²⁶ Veel klachten en chronische ziekten, zoals de ziekte van Alzheimer, de ziekte van Parkinson, auto-immuunziekten, diabetes type 2, depressie en angststoornissen, blijken in verband te staan met disbalans in het hart-breinsysteem, vooral opgedaan in het jonge leven (ELS = early life stress). Om meer ziekte te voorkomen zullen we zo vroeg mogelijk kinderen en volwassenen holistisch moeten behandelen na een stressvolle gebeurtenis. We realiseren ons nog te weinig dat de rekening van stress uit jonge levensfasen pas later gepresenteerd wordt.

*'Als je uit de storm komt ben je niet meer
dezelfde persoon als voordat je erin
terechtkwam'*

- Haruki Murakami (Japanse schrijver, 1971-)

'Alleen met het hart kun je goed zien'

- Antoine de Saint-Exupéry (Franse schrijver, 1900-1944)



Hoofdstuk 5 Stress en stressreacties

Dit hoofdstuk geeft een belangrijke aanvulling om kennis en behandeling van stress te verdiepen. Het is een uitgebreid hoofdstuk, lees vooral wat je kunt of wilt begrijpen of kijk naar de plaatjes voor een beter beeld.

Alle oorzaken van stress, genoemd in het vorige hoofdstuk, geven in eerste instantie een acute stressreactie. Maar omdat deze vaak niet genoeg wordt gestopt of ontladen op dat moment kan er chronische stress ontstaan. Hierbij worden het zenuwstelsel en het hart ontregeld en daarmee wordt de gezonde hart-breinverbinding verstoord. Dit geeft allerlei mogelijke klachten.

Bij stress raakt eerst het hart verstoord en daarna het zenuwstelsel en verschillende plekken in het lichaam (dit gebeurt vaak heel snel achter elkaar). Deze plekken behoren allemaal tot het zogenaamde stresssysteem en zijn verbonden met elkaar. Hierdoor hebben ze ook invloed op elkaar. Alle klachten kunnen zo een aanwijzing van zijn hoe en waar jij stress vasthoudt, wat voor de therapeute inzicht oplevert. In onderstaande tekening staat dit schematisch weergegeven. Het hart is hierbij een centrale plek van waaruit we het hele systeem in balans kunnen brengen. Soms kunnen de andere plekken nog te veel in een stressreactie staan, waardoor ze als het ware een soort rem zijn en daarmee de balans in het hart verstoren. Dan is het zinvol hier aandacht aan te besteden.

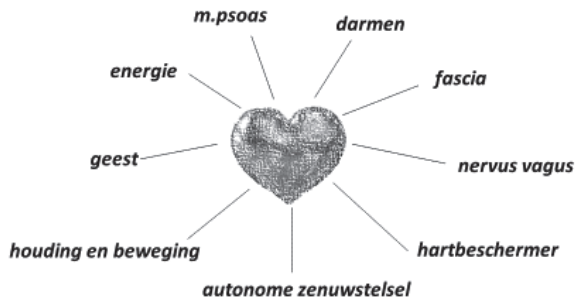


Fig. 7 - De verschillende plekken die op stress reageren en verbonden zijn met het hart

1. Wat is stress?

Stress is een reactie op gevaar of onveiligheid in ons lichaam met lichamelijke, psychische, mentale en energetische verstoringen als gevolg. Het is een reactie die plaatsvindt in ons hart-breinsysteem en lichaam. Misschien kun je dat voelen als je nog eens terugdenkt aan een situatie van schrik of spanning in je leven: wat voel je dan? De uitdrukking 'de schrik sloeg hem om het hart' wordt niet voor niets zo genoemd.

We hebben een normale, acute stressreactie die ons lichaam tot allerlei reacties aanzet om bij gevaar te vluchten, te vechten of te bevriezen om zo te overleven. Hiermee kun je rennen als je plotseling een auto ziet aankomen. Als het gevaar geweken is stopt deze reactie. We hebben ook situaties waarin stresshormonen worden aangemaakt met positieve effecten: een stresspiek voor het halen van een deadline geeft je net even wat meer adrenaline om je te focussen en het af te krijgen. Zolang dit niet te vaak en te lang is, is dit prima. Na deze stress is het lichaam in staat om zich hiervan volledig te ontspannen.

Als er sprake is van een grotere of langere stressreactie ontstaat een situatie waarvan je langer de tijd nodig hebt om te herstellen of

zelfs niet voldoende terugkeert naar volledige ontspanning. Zo ontstaat chronische stress en dit is wat in onze huidige tijd steeds vaker voorkomt.

Chronische stress is de hoeveelheid spanning die ergens in ons systeem opgeslagen blijft omdat we de stress niet goed ontladen. Meestal omdat we niet weten hoe we dat moeten doen of omdat er geen aandacht voor is of in het verleden voor was.

Het zenuwstelsel raakt ontregeld door chronische stress. Dit is veelal mede door situaties uit het verleden veroorzaakt of door verschillende momenten in het leven bij elkaar opgeteld. Het is de aanleiding voor veel verschillende klachten, zoals bijvoorbeeld slaapproblemen, concentratieproblemen, hoge bloeddruk, vermoeidheid, lage rugklachten, verschillende spierklachten, chronische ziekten en ontstekingen.

Soms hebben we niet in de gaten dat er sprake is van stress in het lichaam. We zijn er zo aan gewend dat we het niet signaleren. Stressreacties van vechten, vluchten of bevriezen kunnen 'gewoonten' geworden zijn, die onbewust ons dagelijks leven ontregelen.

Als we bij klachten alleen de symptomen bestrijden en niet de onderliggende stress verminderen, houden we de verstoring in het systeem in stand en kunnen de klachten niet echt afnemen. Of er ontstaan andere klachten.

'Zonder een nieuwe basisbalans te creëren in het autonome zenuwstelsel, lopen mensen het risico om "vast te komen zitten" in vertrouwde, maar ongezonde emotionele en gedragspatronen en hun leven te leven vanuit de automatische overlevingsmechanismen van vertrouwde of traumatische ervaringen uit het verleden.' ^{13,87}

Reacties in het autonome zenuwstelsel als metafoor van een auto

In deze metafoor ben jij de auto. De auto is een hybride auto: dat betekent dat als je het gas loslaat of remt, je accu wordt opgeladen. Je auto blijft in een goede conditie als deze rijdt en af en toe stilstaat. De accu zal zo nooit leeg raken. In je auto heb je een gaspedaal waarmee je bij het groene stoplicht even gas geeft (de 'aan'-knop). Daarnaast heb je ook een rempedaal waarmee je kunt stoppen bij het rode stoplicht (de 'uit'-knop).

- *Stel je voor dat je alleen je gaspedaal gebruikt, wat gebeurt er dan?*
- *Hoe zal het zijn als je te hard door de bochten scheurt (veel gas geeft) en steeds moet remmen? Komt je auto dan in rust?*
- *Wat gebeurt er als je niet stopt maar doorrijdt bij het rode stoplicht?*

Allemaal situaties die stress geven en de auto niet in een optimale conditie houden of zelfs kapot laten gaan. Kun jij je op basis van deze metafoor voorstellen dat stress en te veel 'aan' staan grote slijtage geeft in het lichaam?

Bepalend is jouw reactie op een gebeurtenis

We benoemen vaak dat de stress die we ervaren wordt veroorzaakt door een gebeurtenis of door iemand. Maar het blijkt dat het vooral gaat om hoe jij de situatie beleeft en hoe *jij* erop reageert. Dit heeft te maken met ervaringen en herinneringen uit het verleden die je automatisch doen reageren. Soms kun je de stressoorzaak aanpakken, maar vaak is het veel effectiever om je reactie ten opzichte van de stressbron te veranderen en te zorgen voor ontspanning vanuit het hart.

2. Stress en het hart

We denken vaak dat stress zich vooral afspeelt in de hersenen. Echter blijkt dat de hersenen en het hart onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het hart het eerste centrum is die reageert op stress en ook de eerste plek is van waaruit we weer onszelf in ontspanning kunnen brengen.^{77,104} Als we innerlijke rust in het hart trainen schept dit rust in alle andere systemen van ons lichaam, zoals bijvoorbeeld de spijsvertering, de hormoonafgifte en ook onze hersenen.⁷⁷

Welke signalen geven aan dat er teveel stress in het hart is?

- *Je voelt spanning op de borst.*

- *Je merkt dat je onrustig van binnen bent of dat je hoofd onrustig is.*
- *Je vindt het moeilijk om met je aandacht naar binnen te gaan. Door de stress in je systeem raak je meer naar buiten gericht, waardoor je het contact met jezelf verliest.*
- *Je kunt moeilijk in het hier en nu zijn.*
- *De hormoonafgifte van het hart raakt verstoord (en daarna in het brein) en er ontstaan lichamelijke klachten zoals bijvoorbeeld: hormonale stoornissen, slaapproblemen, hoge bloeddruk, hoofdpijn of concentratiestoornissen.*
- *Je ervaart geïrriteerdheid, verdriet, apathie of angst.*
- *Er zijn problemen met zingeving of doelen in je leven.*
- *Je ervaart slaapproblemen: onrust in het hart geeft onrust in de geest.*
- *Moeilijk keuzes kunnen maken, omdat je te veel in je hoofd bent.*

We zijn ons niet altijd gewaar van onze stress. Herken jij dat je niets of weinig gevoeld hebt van wat er overdag in je lichaam gebeurt? Hoe meer je jouw stress bewust wordt door gedurende de dag jezelf waar te nemen, hoe beter je deze kunt leren reguleren. Natuurlijk kunnen yoga, hardlopen of mindfulness prettige momenten zijn van ontspanning, maar wat doe je op het moment van stress? Direct kunnen toepassen van stress-verminderende technieken is effectiever dan een emmer achteraf legen (bijvoorbeeld door middel van mindfulness of hartcoherentie). Ook is dit leerzamer, omdat je steeds beter leert hoe je anders in bepaalde situaties kunt reageren. En daarmee minder stressreactie in je lijf creëert.

Om beter te voelen wat er gebeurt in je hart, je lichaam en je gevoelens kun je onderstaande oefeningen doen en waarnemen wat je voelt.

1. Ga even zitten met de voeten naast elkaar op de grond. Maak stevige vuisten. Span je bilspieren en je bovenbeenspieren aan door ze naar elkaar toe te bewegen. Trek je schouders omhoog en zet je kiezen op elkaar. Maak je in de lengte en breedte kleiner.

- Hoe voelt dat?
- Wat doet dat met je adem?
- Hoe ervaar je dit in je hartgebied?

2. Om meer je geestelijke spanning te voelen herhaal je als een soort mantra een aantal keren krachtig in jezelf: 'Ik ben niet oké'. (Of een andere negatieve gedachte die jij herkent in jezelf.)

- Wat gebeurt er in je lichaam?
- Wat verandert er nog meer?

Door deze twee oefeningen kun je ervaren dat lichamelijke spanning reageert op de geest en geestelijke spanning op het lichaam. Beide beïnvloeden elkaar en vormen soms een vicieuze cirkel.

Om te begrijpen wat stress doet in je lichaam, wordt hieronder uitgelegd hoe ons zenuwstelsel werkt. Ter verbetering van de leesbaarheid en de begrijpelijkheid wordt in de volgende paragraaf vooral de lichamelijke spanning beschreven en in hoofdstuk 5 de geestelijke spanning. Deze soorten spanning zijn natuurlijk niet echt te scheiden, omdat ze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

3. Stress en ons hart-breinsysteem

Chronische stress veroorzaakt een langdurige verstoring in ons zenuwstelsel en dus ook in het hart. Alles wat hieronder staat over het zenuwstelsel kan niet los gezien worden van een reactie in het hart.

Ons zenuwstelsel bestaat uit een willekeurig deel en een onwillekeurig oftewel autonoom deel. Het willekeurige deel stuurt willekeurige bewegingen door onze spieren aan, net als het denken en het gebruik van onze zintuigen (ruiken, horen, voelen, proeven, zien). We hebben er invloed op vanuit onze wil. Het autonome, onwillekeurige deel werkt daarentegen geheel zelfstandig en regelt automatisch bijna alle onbewuste functies en processen in je lichaam, zoals de ademhaling, hartslag, bloeddruk, werking van inwendige organen, hormoonhuishouding, spijsvertering, stofwisseling en het immuunsysteem. Dit gaat zonder erover na te denken. Deze functies worden echter wel beïnvloed door onze emoties, gedachten en de mate van stress in ons lichaam.

Het is belangrijk om holistisch te kijken en je te realiseren dat bij klachten in bovenstaande functies er vaak sprake kan zijn van een disbalans in het autonome zenuwstelsel. Vaak door onderliggende stress, zoals bij hyperventilatie, vermoeidheid, hoge bloeddruk, burn-out, maagklachten, depressie en angststoornissen. Deze stress kan ook van heel lang geleden zijn en is niet altijd bewust (zie hoofdstuk 4).

Het autonome zenuwstelsel – drie systemen

Het autonome zenuwstelsel is opgebouwd uit het sympathische zenuwstelsel en het parasympathische zenuwstelsel. Het sympathische systeem zet ons 'aan' in activiteit. Het is actief bij wakker worden, sporten en veel actief bij stress en gevaar waarin je gaat vechten of vluchten.

Het parasympathische systeem bestaat uit twee delen: de zogenaamde ventrale tak en een dorsale tak (zie paragraaf over de nervus vagus). Het parasympathische systeem zou je de uitknop of 'pauze'-knop kunnen noemen. Dit systeem is actief als we rusten. De ventrale tak zet je echter precies goed uit en de dorsale tak zet je te veel uit. De dorsale tak is verbonden met de bevroes-stressreactie in ons lichaam. Deze is actief bij extreem gevaar en verlaagt het bewustzijn, om zo te overleven. Hierbij verlies je het contact met anderen en meestal ook met je eigen lichaam. Je voelt je dan verstijfd, verdoofd, afwezig of gevoelloos.⁵² Deze situatie lijkt misschien uiterlijk op rust, maar innerlijk worden er allerlei stresshormonen aangemaakt. Deze reactie heb je ontwikkeld bij een trauma of in situaties waarbij je ergens gevangen zit

en het niet lukt om actie te ondernemen.¹³ Deze bevroesreactie zit nog steeds als een reflex in je systeem en gaat aan bij stress.

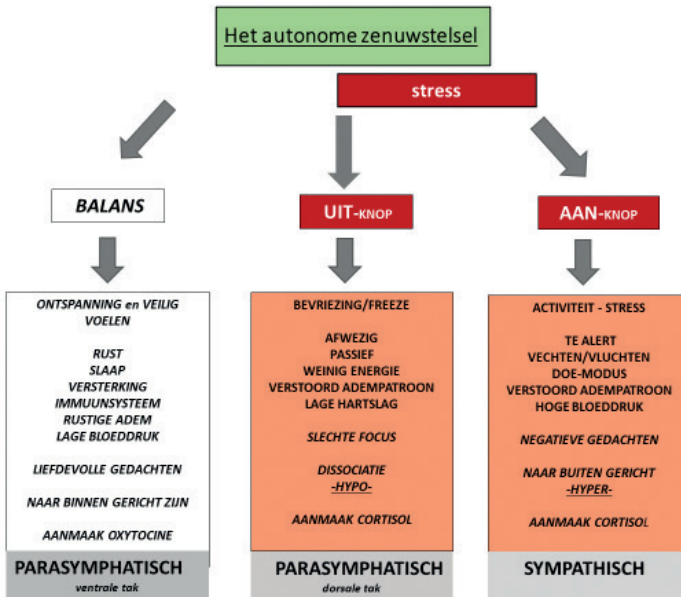


Fig. 8 - De drie delen van ons autonome zenuwstelsel

Deze drie systemen zijn op verschillende momenten in actie. Stress kan dus een situatie zijn van te veel sympathische activiteit. We noemen dit: te veel 'aan' staan of hyper. Een andere stressreactie is te veel 'uit' staan vanuit de dorsale tak. Dit noemt men hypo.⁵²

Als er balans, veiligheid en rust is, zal de ventrale tak actief zijn. In deze situatie is er sprake van balans in alle systemen in het lichaam. Het versterken van de ventrale vagus is belangrijk om deze balans ook daadwerkelijk voldoende te kunnen ervaren (zie 5.3.a). Ons leven is meestal een golfbeweging. We zitten niet altijd in de balansfase. Sommige gebeurtenissen triggeren ons naar meer hyper of hypo en

dat is niet erg. Als we langere tijd in de hyper of hypo blijven raakt ons autonome zenuwstelsel van slag. Dat is wat we stress noemen.

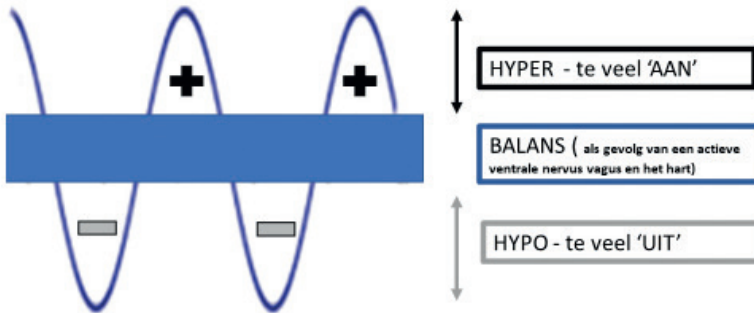


Fig. 9 - De ventrale nervus vagus creëert balans en innerlijke rust

a. Het sympathische zenuwstelsel

Het sympathische zenuwstelsel wordt ook wel het 'gaspedaal' genoemd en is je 'aan'-knop. Dit systeem hebben we nodig omdat het je energie geeft om te doen, te handelen en levendigheid geeft. Ook is het actief bij gevaar, zodat je bij een aankomende auto weg kunt springen of bij gevaar weg kunt rennen en je leven kunt redden. Het is de acute stressreactie van vechten of vluchten die ermee in werking wordt gezet. Hiervoor zal onder andere het hormoon cortisol worden aangemaakt. Soms gaat het systeem hierna niet genoeg uit, waardoor de aanmaak van stresshormonen niet stopt.

Reacties in het lichaam als gevolg van sympathische activiteit

Sympathische activiteit geeft reacties in het lichaam om te kunnen vluchten of vechten. Ervaar jij ook veranderingen als je in een stress-situatie komt? Zoals:

- *Spieren raken meer gespannen.*
- *De bloeddruk wordt verhoogd.*
- *De ademhaling versnelt.*
- *De hartslag versnelt.*

- *Je gaat meer zweten.*
- *Het immuunsysteem wordt onderdrukt: je bent vatbaarder voor griep, koortslip etc.*
- *Je ervaart rusteloosheid.*

Als het sympathische zenuwstelsel actief is, zal er meer activiteit zijn in het zogeheten limbische systeem: het emotionele brein in je hersenen. Hierin liggen onze onbewuste gewoonten, gedachtepatronen en emoties opgeslagen. Dit limbische systeem regelt ook de hartfunctie, de spijsvertering, het immuunsysteem en de afgifte van hormonen. De belangrijkste structuren in dit limbische systeem zijn: de hypothalamus, thalamus, hippocampus, hypofyse en amygdala (zie fig. 10).

Bij gevaar komt de amygdala in een hyperalerte stand om je te behoeden voor dat gevaar. Het is een automatische fysiologische reactie die bij onveiligheid direct tot stand komt, zonder dat het denken zich hiermee bemoeien kan. Tevens zal bij gevaar de voorkwab in de hersenen even uitgeschakeld worden. Met dit deel van de hersenen kunnen we logisch denken en kunnen we beoordelen (Dit is de voorhoofdskwab van de hersenen en wordt ook wel de *prefrontale cortex* genoemd). Door dit deel bij gevaar uit te zetten word je ervoor behoed dat je eerst gaat nadenken wat je zou moeten doen als er gevaar is, waardoor je vervolgens te laat zou reageren.

*'De prefrontale cortex loopt schade op door chronische stress, waardoor je slechtere prestaties ziet op het gebied van werkgeheugen, concentratie en zelfbeheersing.'*⁶⁶

Deze stress kan al vroeg in het leven zijn ontstaan, zoals in het vorige hoofdstuk is beschreven. Je kunt dit voorkomen door het trainen van een hoge hartcoherentie. Het blijkt dat hierdoor de stress vermindert en er juist een toename van prefrontale activiteit is.⁸⁸ (zie hoofdstuk 5).

Al deze sympathische reacties zijn bij acuut gevaar nodig zodat je snel kunt reageren, bijvoorbeeld door te rennen of vluchten. Systemen die je niet nodig hebt om bij stress te kunnen reageren, zoals het immuunsysteem, worden tegelijkertijd op een laag pitje gezet,

zodat alle energie naar de stressreactie kan gaan. Hierdoor kan er bij chronische stress een verzwakking in het immuunsysteem ontstaan, waardoor er meer aanleg voor ontstekingsklachten kan ontstaan of een situatie waarbij iemand makkelijk ontstekingen of griep krijgt.

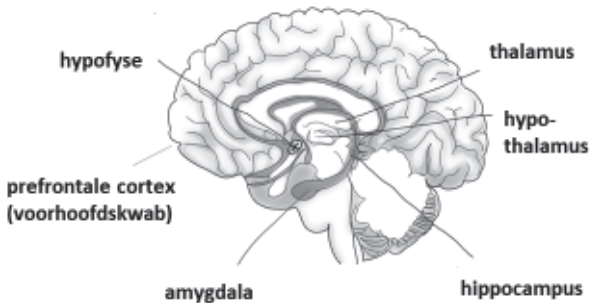


Fig. 10 - Het limbische systeem, ons emotionele brein

Er blijkt vaak sprake te zijn van te veel spanning in het limbische, emotionele systeem bij bijvoorbeeld emotie-eten en eetstoornissen.³⁰ Dit kan al verstoord zijn geraakt door een slecht functionerende placenta, geboortetrauma, ernstige verwaarlozing of misbruik van het jonge kind.

Ook fibromyalgie, burn-out, chronische pijn, depressie en chronische vermoeidheid hangen samen met een ontregeling van het limbische systeem.^{79,128} Dit kan ontstaan omdat ook lichamelijke of emotionele stresservaringen uit de baarmoedertijd tot ongeveer zeven jaar in het limbische systeem worden opgeslagen.

Stresshormonen

Dit limbische systeem stimuleert vanuit de hypothalamus en de amygdala de bijniere tot een verhoging van de productie van de stresshormonen cortisol en testosteron en neurotransmitters adrenaline en noradrenaline. Hiermee kun je in actie komen en alert reageren (men noemt dit de HPA-as: de hypothalamus-hypofyse-

bijnier-as). Zo zal normaal de cortisolspiegel 's morgens het hoogste zijn om wakker te worden en rond 22.00 uur 's avonds weer omlaag gaan om in slaap te kunnen vallen. Val je lastig in slaap? Mogelijk is je cortisolspiegel verstoord door onderliggende stress die je nog niet losgelaten hebt.

Als er sprake is van chronische stress geeft de amygdala te snel alarmsignalen af waardoor er te veel stresshormonen worden aangemaakt, ook al is er geen gevaar. Zelfs kleine verstoringen worden als gevaar gesignaleerd en je voelt je sneller onveilig. In deze situatie wordt er voortdurend cortisol geproduceerd, wat slijtage en dus slechter functioneren van de hippocampus bevordert. Daarnaast ontstaat er door te veel cortisol een verhoogde bloedsuikerspiegel en zal er meer vetopslag in de buikstreek zijn. Ook blijkt er een relatie te zijn tussen te hoge cholesterolwaarden en stress.¹¹⁸

Een goed functioneren van de hippocampus is zeer belangrijk. Het helpt bij het bestrijden van stress en het vernieuwen van hersencellen. Hiermee zorgt de hippocampus voor het gezond houden van onze hersenen en de verbindingen in de hersenen.

Bij chronische stress komt het lichaam in een vicieuze cirkel terecht doordat de hippocampus, door zijn slechter functioneren, niet voldoende meer kan remmen op de stress. De hippocampus blijkt ook beïnvloed te worden door een gezond functioneren van een ontspannen hart.⁵

Uit bovenstaande informatie kun je misschien begrijpen dat chronische stress erg verontrustend is voor onze gezondheid. We zien dit ook terug in onderzoeken:

- *Bij beginnende alzheimer blijkt de hippocampus te zijn aangetast.*³⁸
- *Bij alzheimer is er significant vaker sprake van verhoogde cortisolwaarden.*^{80,110}
- *Mogelijk meer aanleg voor alzheimer na vroege stress (early life stress).*¹⁰⁰

Natuurlijk creëren we door te bewegen een staat waarin de cortisolaf-

gifte vermindert en er een toename is van gelukshormonen. Hierdoor voelen we ons beter en rustiger. Als we daarnaast echter onvoldoende aandacht hebben om het autonome zenuwstelsel te resetten door effectieve stressvermindering, zal er een aanjager in het systeem blijven die daarna weer voor een toename van stresshormonen zorgt.

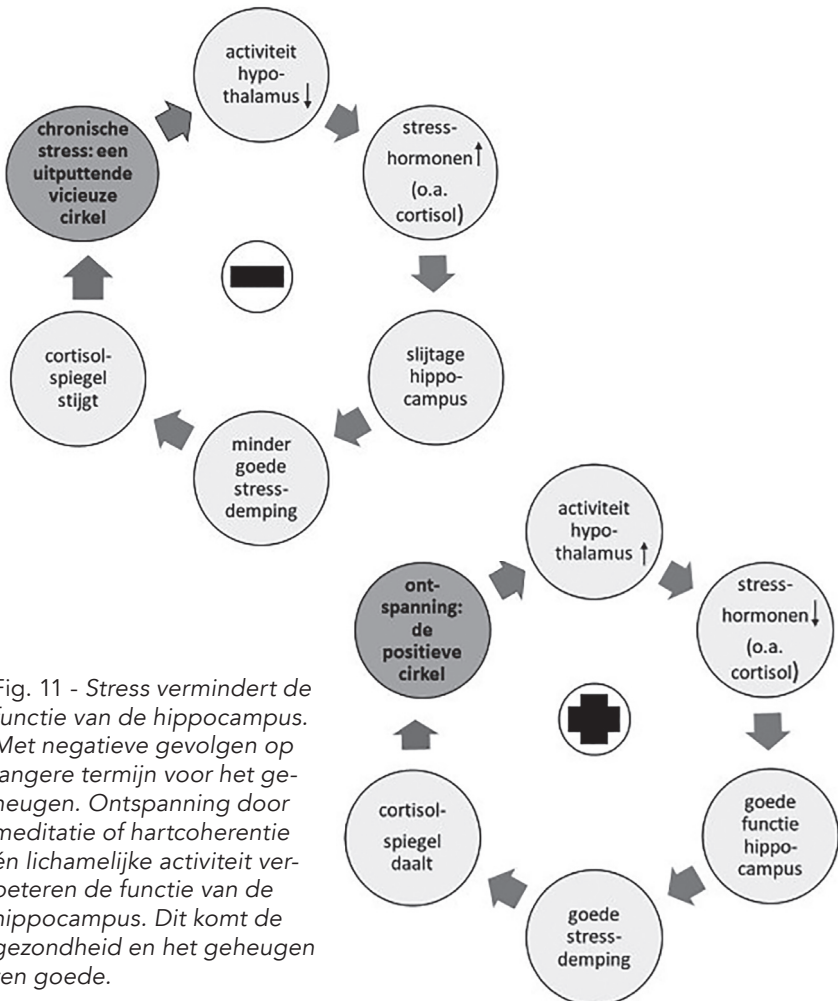


Fig. 11 - Stress vermindert de functie van de hippocampus. Met negatieve gevolgen op langere termijn voor het geheugen. Ontspanning door meditatie of hartcoherentie én lichamelijke activiteit verbeteren de functie van de hippocampus. Dit komt de gezondheid en het geheugen ten goede.

b. Het parasympathische zenuwstelsel

Het andere deel van het autonome zenuwstelsel is het parasympathische zenuwstelsel en dit wordt de 'rem' genoemd. Het is je 'uit'-knop. Zoals hierboven beschreven heeft dit deel twee delen: het ventrale deel, dat je in balans brengt met de 'uit'-knop, en het dorsale deel, dat je te veel 'uit' zet en zorgt voor de stressreactie van bevroren (zie fig. 16).

Het ventrale parasympathische deel zorgt voor je balans en is ondersteunend voor het creëren van ontspanning, ontgiften van het lichaam, het versterken van je immuunsysteem, het reguleren van je slaap, bevorderen van je concentratie en innerlijke rust. Tevens wordt onze spijsvertering aangestuurd door dit parasympathische zenuwstelsel.

In de tijd waarin dit deel van het parasympathische zenuwstelsel actief kan zijn, kunnen cellen regenereren en groei en herstel bevorderd worden. Het parasympathische systeem is als het ware onze 'acculader'. Bij veel vermoeidheidsklachten is het zinvol ook goed naar het parasympathische systeem te kijken. Gezond 'uit' staan is dus erg belangrijk!

De activiteit van het parasympathische systeem is superbelangrijk om vitaal te blijven en minder snel oud te worden. Dit is vaak onderbelicht in de behandeling van klachten en stress. Zelfs even een paar minuten gaan zitten met je ogen dicht en nietsdoen kan dit systeem al enigszins activeren. Een belangrijke voorwaarde hiervoor is dat jij je veilig moet voelen, anders blijf je te alert. Maar ook als je te alert bent vanuit nog oude onveiligheid of stress, zul je deze stress eerst moeten verminderen voordat jij je helemaal kunt overgeven aan deze rust. Dit herken je meestal doordat je moeilijk even tijd neemt om niets te doen, of als je hoofd onrustig is en je lastig kunt mediteren. Veel mensen hebben een verzwakt parasympathisch systeem zonder dit te weten. Dit is verbonden met een verzwakte ventrale nervus vagus (zie 5.4.a).

Hoe herken je een verzwakte 'uit'-knoop? (Een verzwakte ventrale nervus vagus)

- *Slaapproblemen of niet fit opstaan na voldoende uren slaap.*
- *Onrustig hoofd.*
- *Wattig gevoel in het hoofd.*
- *Moeheid.*
- *Niet goed kunnen concentreren.*
- *Niet kunnen stilzitten.*

Deze balansknoop in het parasympathische zenuwstelsel kunnen we bewust voeden door bijvoorbeeld meditatie, hartcoherentie, stilte, trainen van de nervus vagus, specifieke adem oefeningen en ontspanningsoefeningen. Maar niet voor iedereen zijn stilte en meditatie een hulpmiddel. Als je te veel in de hypo-stand bent, zal het zinvoller zijn dat je de nervus vagus versterkt door het te combineren met specifieke passende beweging.

Daarnaast kunnen we deze balansknoop trainen door het opwekken van prettige gevoelens waardoor de aanmaak toeneemt van hormonen en neurotransmitters zoals acetylcholine, DHEA, oxytocine, dopamine en serotonine.

Gevolgen van disbalans in het zenuwstelsel

Als er geen balans is in het zenuwstelsel en er te veel stresshormonen worden aangemaakt, raken we vatbaarder voor allerlei immuunklachten, ontstekingen, stress, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, maag-darmklachten, slaapproblemen, concentratiestoornissen et cetera. Deze verstoorde balans zien we in onze westerse maatschappij steeds vaker en is een verontrustende tendens. Het is (mede) de oorzaak van veel ziekten, maar verontrustend is het feit dat de hippocampus verzwakt raakt bij een verstoorde balans in het autonome zenuwstelsel. Gezien de belangrijke invloed van het hart op de hersenen en omgekeerd, zou het interessant zijn als het hart en de stress meer worden meegenomen in onderzoeken bij hersenziekten.

c. Invloed op hormonen en neurotransmitters (DHEA, serotonine, dopamine en oxytocine)

Stress zorgt voor disbalans in onze hormoonafgifte en aanmaak van neurotransmitters door de verstoring in het autonome zenuwstelsel en het hart. Je kunt dit ook omdraaien: als het hart en het brein meer in balans komen, kunnen de hormoonafgifte en aanmaak van neurotransmitters in balans komen. Hieronder staan een aantal hormonen en neurotransmitters beschreven waarin we vaak tekorten zien en die meestal worden opgelost met medicatie of voedingssupplementen. Dit kan bij ernstige verstoring in het begin zinvol zijn. Maar we hebben hier ook zelf invloed op, zoals het hart-breinsysteem in balans brengen door middel van stressvermindering. Ook kan de aanmaak van onderstaande stoffen verstoord raken als je onvoldoende gezond eet. Volwaardige voeding en stressvermindering ondersteunen elkaar.¹⁵

DHEA (dehydro-epiandrosteron)

DHEA heeft invloed op het vertragen van veroudering, alzheimer, geheugenverlies, diabetes type 2, depressie en vermoeidheid. Het wordt daarom ook wel het verjongingshormoon genoemd. DHEA heeft nog andere belangrijke functies:

- *Het versterkt het immuunsysteem door het aantal natuurlijke afweercellen te verhogen.*
- *Het speelt een belangrijke rol in de kwaliteit van het geheugen.*
- *Het helpt in de vetverbranding.*
- *Het vermindert cholesterol.*
- *Het heeft invloed op het vertragen van veroudering.*
- *Het is nodig voor de aanmaak van groeihormoon. Niet alleen voor jonge kinderen, maar bij volwassenen voor de botopbouw en aanmaak van spiermassa.*

Naast cortisol wordt bij stress ook het hormoon DHEA aangemaakt in de bijnieren en de hersenen. Dit hormoon is de tegenhanger van cortisol. In de acute stressfase wordt dit aangemaakt om ervoor te

zorgen dat de stressreactie weer stopt als de oorzaak van de stress is verdwenen.

Als de stress langer duurt dan zes weken, zal het lichaam minder goed DHEA kunnen aanmaken. Hiermee wordt de vicieuze cirkel gevoed: de aanmaak van stresshormonen kan hierdoor niet goed gestopt worden, met als gevolg aanhoudende stress en verdere toename van cortisol. Uiteindelijk zal naast de afname van DHEA ook de aanmaak van cortisol gaan afnemen als de stress blijft doorgaan. Hierdoor ontstaat vermoeidheid en heb je weinig energie (dit heet bijnieruitputting). Dit heeft allerlei gevolgen voor de aanmaak van verschillende hormonen die uit DHEA worden gemaakt, zoals testosteron, oestrogeen en groeihormoon.

Een goede hoeveelheid DHEA is dus erg belangrijk voor een goed functioneren in ons lichaam (je kunt dit eventueel laten meten met een speekseltest). Stressvermindering is hiervoor een heel belangrijke stap, omdat stressreductie de DHEA-spiegel verhoogt. Daarnaast blijkt dat als je liefde, blijheid, tevredenheid of dankbaarheid ervaart, je meer DHEA produceert.⁷⁷ Verder zijn voldoende slaap, krachttraining en eiwitrijke voeding belangrijk om DHEA-aanmaak te ondersteunen.

Serotonine

Wat gebeurt er met de aanmaak van serotonine bij stress? Serotonine wordt gemaakt uit tryptofaan, dit zit in onder andere eieren, noten, zaden, havermost en bananen. Het blijkt dat 80 procent van de hoeveelheid serotonine wordt gemaakt in onze darmen. Hiervoor is een goed darmbioom (darmflora) belangrijk. Dit heeft effect op je hersenen: als je darmbioom verstoord is voel jij je eerder gestrest en omgekeerd: als jij te veel stress hebt in je systeem raakt de darmbioom verstoord.

Serotonine is een neurotransmitter, een stof die ervoor zorgt dat de cellen in je hersenen met elkaar kunnen communiceren. De stof wordt omgezet in melatonine zodra het donker gaat worden, zodat we een gevoel van slaap kunnen gaan ervaren. Als je serotoninespiegel nor-

maal is, voel je jezelf gelukkiger, rustiger en meer gefocust. Het heeft een kalmerend en pijn dempend effect.

Bij acute stress wordt het serotoninegehalte verlaagd, omdat het systeem actie moet leveren. Het lichaam móet alert zijn om direct te reageren. Je kunt dus niet gaan rusten of in slaap vallen. Bij chronische stress duurt deze serotonineverlaging te lang. Dit heeft negatieve effecten zoals: verstoring van je gevoelens van veiligheid, je slaapritme, je geheugen, je innerlijke rust, je stemming, eetlust en de seksuele activiteit. Je krijgt meer zin in suikers en snelle koolhydraten.

Bij een verlaagd serotonineniveau zal je minder stressbestendig raken. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel. Om deze cirkel te doorbreken is stressvermindering een absolute must. In onze huidige tijd zien we veel mensen met angst en depressie bij wie mogelijk sprake is van een te laag serotoninegehalte. Is dit lage serotoninegehalte de oorzaak óf is stress (mede) oorzaak van een te laag serotoninegehalte?

Dopamine

Ook dopamine is een neurotransmitter, die zorgt voor een fijn gevoel, een goed humeur, soepel bewegen en je motivatie. Het wordt daarom ook wel je gelukshormoon genoemd. Een hoge cortisol-aanmaak zorgt voor een verlaging van dopamine. Dopamine blijkt tevens een rol te spelen bij schizofrenie, psychose, depressie en de ziekte van Parkinson.¹³⁴

Dopamine-aanmaak ontstaat onder andere bij sporten, lekker eten, fijne dingen doen en verliefd zijn. Het plezierige gevoel dat je krijgt zorgt ervoor dat je het dopamine-opwekkende gedrag wilt herhalen. Dopamine wordt niet voortdurend aangemaakt, maar vooral als je dingen doet die volgens je hersenen een beloning verdienen.

Als er sprake is van chronische stress kan de productie van dopamine vanuit de hersenen en het hart verminderd raken. Deze lagere dopaminegehalte ervaar je als een onaangenaam gevoel, als een gebrek aan voldoening en geeft je ontevredenheid. Met als gevolg dat je op zoek kunt gaan naar situaties van genot om zodoende - onbewust - weer je dopamine-afgifte te stimuleren. Denk aan suiker,

alcohol, cafeïne, tabak, seks, drugs en workaholic-gedrag. Het genot is helaas dan vaak van korte duur. Met als gevolg dat je dit gedrag blijft herhalen.

De belangrijkste oplossing is het verminderen van stress en het vergroten van een gezonde hart-breinverbinding. Als je hart meer in ontspanning kan komen zal de dopamine-aanmaak vanuit het hart gestimuleerd worden. Dit kan een aanvullende ondersteuning zijn bij verslavingsgedrag.¹³³

Oxytocine

Oxytocine is ons zogeheten knuffelhormoon. Het zorgt ervoor dat we ons rustiger, meer geborgen en prettiger gaan voelen als we worden aangeraakt of geknuffeld. Het wordt ook aangemaakt als we bijvoorbeeld een huisdier aaien, lachen of een fijn gesprek met iemand hebben (niet over dingen die je stress geven). Oxytocine-aanmaak is het gevolg van liefde. Als er veel stress is zal er veel cortisol zijn en weinig oxytocine. Bij ontspanning wordt het cortisolniveau weer lager en maakt het lichaam meer oxytocine aan. Maar omgekeerd werkt het ook: als er meer oxytocine aangemaakt kan worden zal dit een positief effect hebben op het verlagen van de cortisolspiegel. Hierdoor zal in je lichaam de bloeddruk verlagen, je geheugen versterken, zal ontspanning van de spieren bevorderd worden en zullen chronische ontstekingen verlagen. We stimuleren de aanmaak van oxytocine door bijvoorbeeld elkaar aanraken, hartcoherentietraining, baby's borstvoeding geven, sterke binding tussen moeder en kind, vrijen of massage.

GABA (gamma-aminoboterzuur)

GABA speelt een belangrijke rol bij stemming en emoties. Het is een neurotransmitter met een kalmerende en angstremmende werking. Bij stress is deze aanmaak verstoord. De ontwikkeling van een angststoornis kan aanzienlijk worden vergroot als er een tekort aan GABA is. Zo ontstaat een vicieuze cirkel. Effectieve stressreductie is belangrijk om van binnenuit (de oorzaak aanpakkend) weer voldoende GABA aan te maken.

Acetylcholine

Acetylcholine is een neurotransmitter die betrokken is bij aandacht, alertheid, het vermogen om te onthouden en het reactievermogen. Bij een te laag niveau acetylcholine kun je lastig ontspannen.

Een verlaging van de acetylcholine-niveaus in de hippocampus is waargenomen bij chronische en traumatische stress.⁷⁸ Bij de ziekte van Alzheimer blijkt vaak een te laag acetylcholine-aanmaak te zijn (en tevens te veel cortisol). Voor een gezonde hoeveelheid acetylcholine is stressvermindering belangrijk. Dit geldt eigenlijk voor alle aanmaak van hormonen en neurotransmitters: als er weer balans is in het hartbreinsysteem zal er ook weer balans zijn in de aanmaak van hormonen en neurotransmitters.

4. Stressreacties in ons lichaam

Wat ervaar jij in je lichaam bij stress?

Hoe ons lichaam reageert en welke klachten zich ontwikkelen is afhankelijk van veel factoren, zoals genetische aanleg, eerdere ervaringen, lichamelijke gezondheid en iemands waarnemingen. Samen met de oorzaak van de stress, de duur ervan en het moment waarop het optreedt. Misschien denk jij: 'ik heb helemaal geen stress'. Toch kan het zijn dat oorzaken in het verleden of in de familie stress hebben gegeven in je systeem, waardoor het autonome zenuwstelsel en het hart uit balans zijn geraakt. We zijn ons daar niet altijd bewust van en leggen niet de link vanuit verschillende klachten met deze ontregeling.

Onderstaande plekken in ons lichaam zijn onderdeel van ons stresssysteem en zullen reageren bij chronische stress. Het hart is verbonden met al deze plekken. Deze plekken kun je niet los zien van elkaar. Ze vormen een eenheid en reageren op elkaar. Je zou het kunnen zien als een ecosysteem. Als er ergens iets verandert heeft dit effect op het hele systeem.

Bij klachten is het belangrijk om alle symptomen van kop tot teen te inventariseren door middel van een uitgebreide anamnese en eventueel lichamelijk onderzoek, zodat je kunt interpreteren waar er disbalans

is ontstaan. Met deze paragraaf ga je beter begrijpen hoe bepaalde klachten tot stand komen en wat de relatie is met de stressreactie.

a. Nervus vagus – een onderschatte zenuw voor balans

De nervus vagus is onze tiende hersenzenuw. Het is de langste en meest complexe zenuw in je lichaam, verbonden met het parasympathische zenuwstelsel. Het heeft een belangrijke functie bij stress en ontspanning. Te weinig aanraken ontregelt de nervus vagus, waardoor we meer stress zullen ervaren.

Hij komt uit de hersenen, loopt door de hals en verbindt de hersenen met onder andere: je achterhoofd, gehoorgang, keel, de stembandzenuw, aortawand, middenoorbeentjes en alle organen. De zenuw heeft invloed op je ademhaling, je hartslag, je stem, je immuunsysteem en je spijsvertering. Hoe beter de nervus vagus functioneert hoe sterker de respons van het immuunsysteem in het lichaam, omdat deze zenuw de ontstekingsreactie van het lichaam reguleert.

De invloed die de nervus vagus op het hart heeft is het zorgen dat het hart sneller gaat kloppen bij prettige opwinding en zorgen dat de hartslag zal vertragen bij ontspanning. Een andere eigenschap van deze zenuw is het verbinden van je emoties met je darmen.

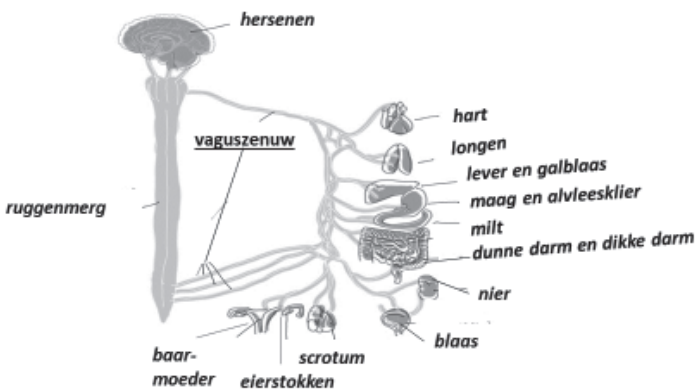


Fig. 12 - De nervus vagus

Functie van de nervus vagus

Verschillende theorieën stellen dat de tonus van de nervus vagus belangrijk is voor zowel psychologisch als fysiologisch welzijn.¹²⁴ De zenuw bestaat uit twee delen met twee verschillende functies: de ventrale nervus vagus en de dorsale nervus vagus (zie fig. 8 en 9).

De ventrale tak helpt je te ontspannen en een toestand van innerlijke rust te bereiken. Dit schept balans in alle fysiologische systemen. De ventrale vagus stimuleert gevoelens van veiligheid en sociale verbondenheid. Dit deel is vooral actief boven het middenrif en zorgt bij goede activiteit voor het dalen van de hart- en ademfrequentie. Verder heeft deze tak veel contact met de gezichts-zenuwen.

De zenuw dient soms als snelle actieve rem: na ernstige bedreigingen en stresssituaties reageert de nervus vagus om zo het hart, de bloeddruk en de stofwisseling weer te reguleren. Hij helpt je de fysieke en psychologische spanningen los te laten.⁵² Een krachtige ventrale nervus vagus zorgt ervoor dat jij eb en vloed in je kunt ervaren zonder te worden bedolven onder te grote golven van hyper of hypo.

Het andere deel is de dorsale nervus vagus. Deze beïnvloedt vooral de organen onder het middenrif die bij de spijsvertering zijn betrokken. Dit deel is actief in situaties van gevaar en stress waarin je niet kunt vechten of vluchten of als je zelf je vlucht/vechtreactie onderdrukt. Het systeem gaat in een soort overlevingsmodus door het lichaam in een bevroerstand te brengen.⁵² Je herkent deze reactie in het systeem aan een laag metabolisme, lage bloeddruk, passiviteit, laag hartritme, afwezig zijn door dissociatie of soms flauwvallen. Daarnaast kun je het gevoel hebben dat jij je soms helemaal wilt terugtrekken in je eigen cocon omdat je het gevoel hebt dat de buitenwereld niet veilig is (dit hoeft niet bewust te zijn).

Als dit systeem veel actief is zal dit de gezondheid beïnvloeden. Dit kan resulteren in een slechter werkend immuunsysteem, depressie, sociaal isolement of stofwisselingsproblemen.

In ons leven zitten we soms in de hyperstand en soms in de hypo-stand, en als we in balans zijn komen we ook weer terug in de fase van balans (zie fig. 8 en 9). Het is de fase die alleen kan ontstaan in je

lichaam als de ventrale nervus vagus actief genoeg is. Alleen deze tak kan je helpen te reguleren.

Om je bewust te worden van jouw staat van de ventrale vagus kun je opschrijven op welke momenten je je hyper of hypo voelt of wanneer je balans ervaart. Door dit veel te doen, krijg je inzicht in de situaties die je stress geven en welke je helpen kalmeren. Als je nog te weinig handvatten hebt om in de balansfase te zijn, kun je gebruikmaken van de stappenplannen 1 en 2 en de tips in hoofdstuk 10 en 11. Kies wat bij je past.

Bij een gezonde activiteit van de ventrale vagus ervaar je een soort rustige eb-en vloedbeweging in je leven. Deze uit zich in een combinatie van betrokken zijn, kalm zijn, actief zijn, blij zijn en veel genieten.¹³ Bij een gezonde activiteit ervaar je een gevoel van veiligheid, aanwezig zijn en sociale verbondenheid met anderen.⁵²

Als deze zenuw niet voldoende actief is kun je niet voldoende innerlijke rust ervaren. Je gaat als het ware van de top naar het dal, zonder rustpunt. Het zenuwstelsel is voortdurend of veel van slag. Er is vooral sprake van activiteit in de sympathicus en de dorsale parasympaticus.

Het niet goed in de balansfase komen zie je vooral bij mensen die een vroeg kinderlijk trauma hebben meegemaakt. Ze blijven reageren vanuit de te veel hyper of hypo en kennen geen innerlijke rust. De ventrale tak van de nervus vagus is niet genoeg actief, waardoor ze zichzelf niet kunnen reguleren.

Bij te veel hyper zie je: geïrriteerdheid, onrust, gehaastheid of steeds bezig blijven.

Ook kun je een verzwakte nervus vagus zien als mensen wel een soort van innerlijke rust ervaren, terwijl ze in de bevrorenstand zitten, de hypostand. Dit is niet hetzelfde als innerlijke rust, want er worden wel degelijk stresshormonen aangemaakt. Men ervaart soms dat ze

snel overprikkeld raken, soms afwezig zijn of veel behoefte hebben aan alleen zijn. Soms kunnen er gevoelens zijn van apathie, geïsoleerdheid of verdoofdheid. In deze situatie is het behulpzaam om de ventrale nervus vagus te versterken.

Soms worden ontspanningsmiddelen gebruikt om het gestreste gevoel te verminderen of kunnen stimulerende middelen gebruikt worden als er sprake is van apathie. Zo kunnen troosteten, seks of drank worden gebruikt als vorm van ontspanning. Dit zijn echter kunstmatige regulaties en veranderen niets in de onderliggende verzwakking van de nervus vagus of onderliggende stress.

Sommige kinderen die niet goed in deze balansfase kunnen functioneren, ervaren we als onhandelbaar, dwars, hyper, niet sociaal verbonden of afwezig. De oplossing is het versterken van de ventrale vagus en het verminderen van de oude stress, zodat iemand niet reageert vanuit het gestreste zenuwstelsel, maar vanuit innerlijke rust.

Om een indruk te krijgen van hoe de activiteit van de ventrale nervus vagus is en of er sprake is van hyper of hypo, kun je gebruikmaken van meting van de hartcoherentie en de HRV (= Heart Rate Variability, uitgelegd bij hartcoherentie).

Oorzaken van verstoring van de ventrale nervus vagus

- Alle chronische stress waarbij het sympathische zenuwstelsel te veel 'aan' staat of het parasymphatische systeem (de dorsale tak) te veel 'uit' staat (zie oorzaken van stress).
- Door onze moderne samenleving met daarin te veel stress, werkt onze nervus vagus soms niet meer naar behoren.
- De ventrale nervus vagus raakt verstoord als we tijdens het eten activiteiten doen zoals krant lezen, autorijden, tv-kijken of op je mobiel kijken. Deze activiteiten activeren het sympathische zenuwstelsel, waardoor er een te lage vagus activiteit zal zijn. Hierdoor wordt de vertering verstoord, omdat er voor verteren juist een parasymphatische activiteit nodig is. Dit wordt gecreëerd door met aandacht te eten, te proeven en te kauwen.
- De nervus vagus kan verstoord geraakt zijn of in de verdrukking zijn gekomen door hard stoten op het hoofd of na neklet-

sel zoals bijvoorbeeld een whiplash. Dit kan ook jaren geleden zijn gebeurd. Hierdoor kan er vanaf het ongeluk sprake zijn van grotere prikkelgevoeligheid, meer vermoeidheid of meer stress.

- Een langdurige slechte houding of scheefstand in de nek en/of rug kan verstrend werken op deze zenuw.

Bij onderstaande klachten speelt de te lage ventrale vagus-activiteit een belangrijke rol ²:

- *Vermoeidheid.*
- *Onrust.*
- *Spijverterings- en darmproblemen (al dan niet vanwege voedselovergevoeligheden).*
- *Hart- en vaatziekten (ook sommige hartritmestoornissen).*
- *Angsten.*
- *Depressie.*
- *Hersennist.*
- *Ziekte van Parkinson.*
- *Artritis.*
- *Nekklachten.*
- *Migraine.*
- *Diabetes type 2.*
- *Fibromyalgie.*
- *Immuneitsstoornissen.*
- *Maagklachten.*
- *Onveilig voelen.*
- *Tinnitus.*

Ziekte en gezondheid in relatie met de werking van de nervus vagus:

- Uit onderzoek blijkt dat een hoge vagus-activiteit de kwaliteit van de zenuw bevordert. Deze hogere activiteit versterkt het immuunsysteem, is belangrijk voor een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid, helpt je sneller te herstellen van stress, maakt je stressbestendiger en veerkrachtiger.^{2,52,67}

- De nervus vagus zet het parasympathische systeem aan en stimuleert de productie van oxytocine.⁶⁰
- Zuigelingen blijken een lagere vagus-activiteit te hebben wanneer de moeder depressief, boos of angstig was tijdens de zwangerschap of in de eerste twee jaren.⁵²
- Het blijkt dat de vagus-zenuw een belangrijke rol speelt bij het remmen van tumorgroei. Hoe werkt dit? Oxidatieve stress leidt tot DNA-schade, die een trigger is voor ongecontroleerde groei. De vagus-zenuw remt dit mechanisme. Het blijkt dat kankerpatiënten een significant lagere vagus-activiteit hebben, vergeleken met gezonde personen.^{82,94}
- Uit onderzoek aan de UvA en het AMC, waarin patiënten met chronische ziekten een chip rondom de nervus vagus krijgen, blijkt de chronische ziekte in remissie gebracht door vagus-stimulatie (W. de Jong)¹³⁵.
- De dodelijke gevolgen van COVID-19 zijn waarschijnlijk afhankelijk van een kritische hypo-activiteit van de zenuwbaan van de nervus vagus.¹¹²
- Vagus-stimulatie wordt gebruikt bij epilepsie en depressie. Toepassingen die nu onderzocht worden zijn auto-immuunziekten, ziekte van Crohn, reuma, kankerpatiënten, migraine en hart- en vaatziekten.⁸¹
- Een hoge vagus-activiteit kun je makkelijk en doeltreffend trainen met hartcoherentie.
- Te veel sporten, zoals te veel marathons, triatlon of ultralopen, kan een verzwakking geven in het parasympathische systeem. Meten van hartcoherentie kan inzicht geven in hoeverre een sporter uit balans raakt in het autonome zenuwstelsel.

Hoe kun je zelf de ventrale activiteit van de nervus vagus vergroten?

Zuchten is behulpzaam om ons zenuwstelsel te reguleren, omdat hiermee spanning los wordt gelaten. Als je merkt dat jouw ventrale vagus onvoldoende krachtig is om je te helpen reguleren, kun je met onderstaande oefening beginnen. Deze oefening kan vooral zinvol

zijn als je merkt dat je spanning vasthoudt in je nek, achterhoofd of ogen (de nervus vagus is verbonden met deze plekken). Het is een hulpbron die je thuis kunt doen. Aanvullende behandelingen zijn echter zinvol om de nervus vagus te versterken (zie hoofdstuk 10).

Als het niet lukt om deze oefening zittend te doen, doe het dan liggend. Eventueel met kussens onder je armen of één arm naast je. Voel wat ontspannen is.

Doe regelmatig, het liefst elke ochtend bij het opstaan, de basisoefening van Stanley Rosenberg.

Draai eerst rustig je hoofd 1 keer naar links en rechts en kijk hoe ver je kunt komen zonder te forceren.

Leg je handen in elkaar op je achterhoofd met de duimen aan de basis van je schedel (de achterhoofdbrand). Zit actief rechtop met het borstbeen iets naar voren, houd je hoofd recht en adem rustig in en uit. Draai alleen je ogen helemaal naar rechts totdat je zucht, kucht, geeuwt of een andere reactie vertoont. Dan draai je je ogen naar links en weer wacht je op een subtiele maar duidelijke reactie. (meestal is dit tussen de 30 en 60 seconden). Houd daarna je ogen in het midden. Soms blijft je lichaam nog even gapen, geeuwen of zuchten. Laat dit gebeuren.

Daarna kun je je hoofd opnieuw naar links en rechts draaien en vergelijken hoe het nu gaat ten opzichte van vóór de oogbewegingen. Als het goed is kom je nu verder of is er minder spanning. Hierdoor krijgt de nervus vagus meer ruimte.

Soms kan het fijn zijn om daarna met je ogen dicht en de armen langs je lichaam, met je ogen naar beneden te kijken. Je maakt deze beweging tijdens je uitademing. Als je inademt beweeg je je ogen weer terug. Adem rustig 4 of 5 tellen in en uit. Doe dit 3 keer.

b. De psoasspier (de m.psoas)

De psoasspier is een grote spier die vanuit de onderrug, door de buik en het bekken, naar de binnenkant van het bovenbeen loopt.

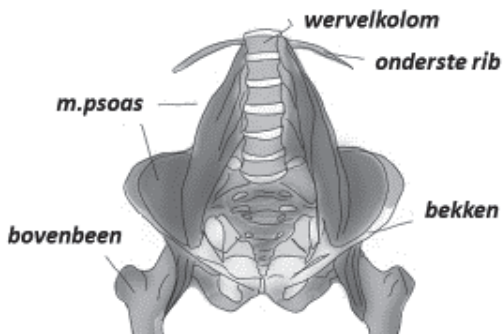


Fig. 13 - De ligging van de psoasspier in de onderrug

De psoasspier is de enige spier die de wervelkolom verbindt met de benen. Hij zorgt ervoor dat we rechtop kunnen staan en onze benen kunnen optillen als we lopen. Daarnaast is de psoas verbonden met ons middenrif, waardoor het een directe connectie met onze ademhaling heeft. Zo zal bij te veel spanning in de psoasspier de buikademhaling moeilijker worden waardoor iemand hoger zal ademen.

Voel je psoasspier: Stel je eens voor dat je angstig bent of boos.

(Realiseer je dat deze reacties ook ontstaan bij irritatie en ontevredenheid.)

- Wat doet dit in je lichaam?
- Kun je voelen dat je je adem inhoudt?
- Voel je de spanning in je lichaam en ook in je buik?
- Deze spanning ontstaat ook in de psoasspier.

- Kun je je voorstellen dat als je emoties in hebt gehouden of

inhoudt dat er spanning in de psoas ontstaat?

Deze spanningen hebben invloed op je bekken, je middenrif, lange rugspieren en je nek

De psoasspier wordt de *stress- en traumaspiër* genoemd.³⁹ Deze spier reageert reflexmatig gespannen bij onrust, stress of situaties van onveiligheid en zorgt ervoor dat we weg kunnen rennen, kunnen vechten of als een bal in elkaar krimpen. Zo kan er al bij een slechte basisveiligheid of een trauma in de baarmoedertijd, rondom de geboorte of in de kindertijd, veel spanning in deze spier ontstaan. Maar ook als er sprake is geweest van te weinig steun in het gezin of uit de familielij, ontstaat er een verstoring in deze spier.

Ook is de psoasspiër de plek waar niet-geuite emoties worden opgeslagen. Elke stress in ons leven die we niet hebben ontladen geeft chronische stress en te veel aanspanning van de psoasspiër. Daarnaast zal in ons snelle leven met haast en een leven waarin we steeds meer zitten de spier gespannen raken. Als je deze spier niet meer goed kunt ontspannen, kan zich dit uiten in verschillende klachten, zoals:

- *Een meer gebogen houding.*
- *Lage rugklachten.*
- *Heupklachten.*
- *Nekklachten.*
- *Verstoorde buikademhaling.*
- *Permanent gevoel van onrust en alertheid.*
- *Buikklachten.*
- *Verstoorde loopfunctie.*
- *Niet goed geaard zijn.*
- *Stijver bewegen vooral in het bekken.*

In onze westerse maatschappij zien we steeds meer rollators, die uiteraard een mooi hulpmiddel zijn om te lopen. Meer holistisch naar stress en deze psoasspiër gekeken kunnen de rollators een signaal zijn dat er

ergens in deze spier nog te veel stress en spanning wordt vastgehouden, waardoor de natuurlijke, innerlijke steun aan het verdwijnen is en het lopen moeilijker gaat.

Spier van de ziel

De psoasspier wordt ook de spier van de ziel genoemd, aangezien een ontspannen psoasspier zorgt voor geaard zijn en gecentreerd voelen. Hierdoor kun je meer contact met jezelf krijgen.³⁹ Vanuit deze kwaliteit heeft de psoasspier een sterke relatie met het hart. Te veel spanning in deze spier door trauma of stress blokkeert de gezonde verbinding met het hart. Door het openen en ontspannen van de psoasspier kan de stress meer losgelaten worden (fysiek en geestelijk), waardoor je meer in balans kunt komen in het hart.

c. Hartcoherentie

Wat is hartcoherentie? En hoe kan men in het hart iets meten dat relatie heeft met stress?

Baanbrekend onderzoek in 1991 maakte duidelijk dat hart en hersenen één systeem vormen, waarbij het hart meer het brein aanstuurt dan andersom. Er is een verbinding tussen het limbische systeem (het emotionele brein) en het hart. Bij stress reageert eerst het hart en daarna volgt het brein.⁷⁶

Als het hart meer in balans is, zal dat signalen naar de hersenen sturen waarmee het brein beter kan functioneren. Omgekeerd werkt het ook: als het hart niet in balans is, zullen deze verstoringen het goed functioneren van de hersenen verstoren. Ook te veel piekeren, angstige gedachten en te veel denken verstoren de hartbalans.

Hartcoherentie is een situatie waarin er balans is in het hart. Deze balans ondersteunt op zijn beurt de balans in alle fysiologische processen in ons lichaam, zoals bijvoorbeeld de hormonen en de stofwisseling.

Men heeft ontdekt dat er bepaalde waarden in het hart gemeten kunnen worden die een indruk geven over balans en stressreacties in het lichaam. Door gebruik te maken van biofeedbackapparatuur

kun je stressniveaus en patronen inzichtelijk maken die anders niet goed op te sporen zijn. Men meet hiermee verschillende waarden: de hartcoherentie, de activiteit in het sympathische en parasympathische zenuwstelsel, de nervus vagus, de hartfrequentie en de zogenaamde HRV.

Wat is de HRV?

De HRV is de hartslagvariabiliteit. Het hart blijkt namelijk geen metronoom te zijn met steeds dezelfde pauzes, maar het heeft een ritme met steeds verschillende pauzes.¹¹⁷ (zie fig. 14). Hoe meer variatie in deze pauzes te meten is, hoe meer er sprake is van veerkracht en flexibiliteit.

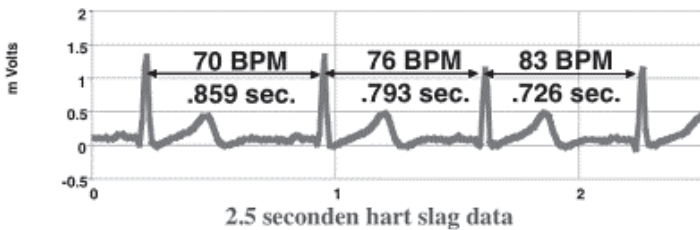


Fig. 14 - HRV, de Heart Rate Variability, is de wisselende pauzes tussen twee hartslagen¹³³

Iedere pauze tussen twee hartslagen wordt weergegeven in een grafiek (zie fig. 15).

Voor een goede gezondheid en vitaliteit is het belangrijk dat er een zo groot mogelijke HRV is, dat wil zeggen een groot verschil tussen de diepste en de hoogste punten in de grafiek.

(Dit is afhankelijk van de leeftijd. Hoe ouder men wordt hoe kleiner de HRV).

De HRV is een belangrijke indicator is voor de flexibiliteit en het functioneren van het autonome zenuwstelsel. Daarbij is het belangrijk dat niet alleen de HRV groot is, maar dat er ook sprake is van een

coherente sinusvorm. Je kunt namelijk ook een groot HRV hebben bij paniek, hartritmestoornissen of stresssituaties. Daarbij is echter geen sprake van coherentie. Alleen je HRV meten is dus niet voldoende.

We kunnen onze HRV optimaal houden door gezond te leven, te bewegen, goed te ademen, emotionele balans te voeden en onze stress goed te reguleren. Daarnaast blijkt dat verbinding met hartkwaliteiten de HRV beïnvloeden, zoals: het hebben van zingeving, weten waar je blij van wordt, je verbinden met dankbaarheid en compassie. Ontspanning en meditatie hoeven niet altijd te leiden tot een grote HRV. Soms zijn er andere oefeningen nodig als er sprake is van een kleine HRV om deze te vergroten. Voor de een kan het wandelen of licht sporten zijn, voor de ander juist dieper ademhalen, emoties loslaten of mediteren (met biofeedback is het inzichtelijk te maken welke toepassing effectief is).

Wat is hartcoherentie?

Cohherentie betekent een situatie waarin het hart, het brein, het lichaam, het denken, de emoties en het gedrag goed op elkaar afgestemd zijn. Hartcoherentie is de mate van samenhang in de HRV. Samenhang wil zeggen: is er een golfpatroon zichtbaar? Zoals bij onderstaand plaatje in de onderste grafiek. Deze sinusvorm wordt gevormd door de invloed van de nervus vagus. Hoe groter de activiteit in de ventrale nervus vagus, hoe meer deze sinusvorm zichtbaar is en er balans is in het hele lichaam.

Men heeft ontdekt dat de mate van hartcoherentie een objectieve maat is voor balans in het autonome zenuwstelsel. Hoe beter de hartcoherentie, hoe meer de amygdala het signaal krijgt dat het veilig is. Dit heeft weer effect op je alerter voelen, minder piekeren, beter leren en onthouden. Door dit te meten heb je een mogelijkheid om een indruk te krijgen over de hoeveelheid stress die iemand in zijn systeem heeft en wat de uitlokkende factoren zijn.

Aangezien de ademhaling een belangrijke schakel is in het verkrijgen van hartcoherentie, is het belangrijk je bewust te worden van je

ademhaling. Hoe vaak adem jij per minuut? Een gezonde hartcoherentie wordt gevoed door een frequentie van zes tot acht ademhalingen per minuut (waarbij er geen fases zijn van je adem inhouden). Als je tussen de acht en tien keer per minuut ademhaalt, is het belangrijk je ademhaling vaker te reguleren. Als je frequentie nog hoger is, kan dit (mede) de oorzaak zijn van verschillende lichamelijke en geestelijke klachten. Therapie is dan zeker zinvol.

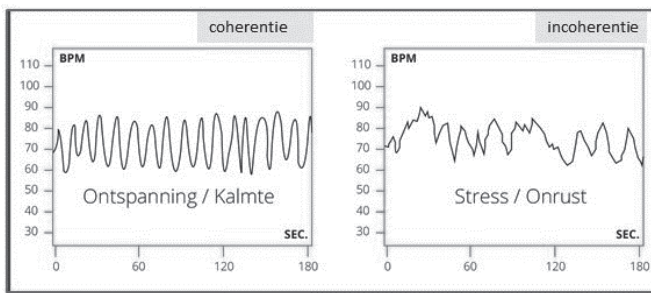


Fig. 15 - Coherentie en incoherentie

De basis voor het creëren van hartcoherentie is een combinatie van focus, het oproepen van hartgevoelens, ademhalingstechnieken en contact met je hart. Naarmate je meer prettige emoties kunt oproepen zoals waardering, tevredenheid en kalmte, zal er meer coherentie in het hart komen. Het is geen 'trucje' vanuit het brein of denken aan positieve dingen. Het is contact maken en echt beleven van deze gevoelens die het verschil maken in de coherentie. Dit effect is direct meetbaar met biofeedbackapparatuur. Zo krijg je snel inzicht in wat jou ondersteunt en wat jou uit balans haalt.

Incoherentie

Als er sprake is van stress, zal er sprake zijn van een onregelmatige golf. Hoe meer stress, hoe grilliger het patroon is en er sprake is van incoherentie. Dit ontstaat niet alleen bij stress, maar ook bij frustra-

tie, irritatie, (faal)angst, ontevredenheid en woede. Het hartritme ziet er dan uit als opgejaagde bergpieken. In tegenstelling tot wat de meeste denken, heeft de mind niet voldoende kracht om emotionele stress of negatieve houdingen te veranderen. Dit komt alleen tot stand als brein én hart in coherentie zijn.⁷⁷

Ook je eigen negatieve gedachten en gevoelens verstoren de HRV waardoor er te veel stresshormonen worden aangemaakt. Soms hebben we de neiging om langer stil te staan bij negatieve dingen dan na denken over wat wel goed was. Als dit vaak of langdurig gebeurt, zal dit het stressniveau te veel verhogen, zoals bij:

- *Veel piekeren.*
- *Jezelf niet oké vinden.*
- *Mopperen op jezelf of een ander.*
- *Vinden dat iemand anders het verkeerd ziet en daar boos over worden of blijven.*
- *Kritisch kijken en oordelen naar de ander of naar jezelf.*
- *Weinig dankbaar kunnen zijn.*
- *Je haasten.*
- *Moeilijk naar de goede, fijne momenten kunnen kijken.*
- *Je ergeren.*
- *Te veel in negatief ervaren situaties blijven hangen, niet kunnen loslaten.*

Een incoherent hartritme kan leiden tot een scala aan klachten zoals:

- *Hart- en vaatziekten.*
- *Een negatief effect op het immuunsysteem en de psyche.⁷⁷*
- *Een verminderde functie van de prefrontale cortex.⁴⁸*
- *Ontregeling van het emotionele brein door ontregeling in het hart.⁶⁰*

Hartcoherentie kun je trainen

Hartcoherentie-training is een bewezen stressreductiemethode waarbij je leert via biofeedbackapparatuur je stressreacties te doorbreken en rust te brengen in jouw systeem. Dit leer je te koppelen aan het voelen wat er in je lijf en geest gebeurt. Tevens is het een

therapievorm die helpt je hart-breinsysteem te resetten en te ont-
doen van oude spanningen die je hebt opgedaan in je leven.⁸⁷ Hoe
vaker je hartcoherentie traint hoe meer je jouw stressreacties leert
te verminderen en hoe meer balans er lichamelijk en geestelijk ont-
staat. Dagelijkse training van ongeveer een kwartier blijkt het meest
effectief.

Hartcoherentietraining wordt steeds meer toegepast door psy-
chologen en ggz-instellingen. Succesvolle resultaten worden behaald
bij chronische pijnbestrijding en als middel voor stressreductie en
emotieregulatie (o.a. UMC Groningen). (Er zijn nog meer positieve
effecten: deze kun je lezen in het hoofdstuk 10 therapie.)

Hartcoherentie-training bestaat uit een aantal verschillende oefenin-
gen en een coachingstraject om bewust te worden van wat jouw sabo-
teurs zijn die jou stress geven. Een daarvan is de Quick Coherence®
Techniek, die je het beste dagelijks één tot twee keer kunt doen om
resultaat te creëren. Na een paar weken tot maanden ga je merken
dat je beter slaapt, rustiger bent en je klachten verminderen.

1. Hartfocus

Breng je aandacht naar binnen. Leg je hand(en) op je hart. Als
je het moeilijk vindt je aandacht te richten op je hart, maak dan
eerst via een bodyscan contact met je lichaam. Vervolgens ga
je met je aandacht steeds een stapje dieper naar binnen via de
huid, spieren, ribben en daaronder het hart. Voel je hart kloppen
en stel je voor waar je hart ligt.

2. Hartademhaling

Je stelt je voor dat je rustig in- en uitademt door je hartgebied
of dat je licht inademt terwijl je in je buik blijft ademen. Doe over
iedere ademhaling 10 tellen, 5 in en 5 uit (dit ritme blijkt het
meest ideaal te zijn om je autonome systeem te kalmeren). Of

wat jij merkt dat rustgevend is. Houd je aandacht hier ongeveer 10 minuten.

3. Hartgevoel

Blijf ademen door het gebied van het hart. Roep een prettig gevoel op. Zoals waardering, kalmte of dankbaarheid voor iets of iemand in je leven. Kijk of je het gevoel daarbij ook in je lichaam kunt ervaren. Ook genieten van de schoonheid van de natuur kan je helpen dit gevoel op te roepen. Sta stil bij het fijne gevoel en voel wat het met je doet. In dit gevoel blijf je 5-10 minuten.

Je kunt deze meditatie hier beluisteren:



<https://www.centrumhestiada.nl/het-hart-als-medicijn-hartcoherentie-meditatie>

(Er zijn nog meer stress-verminderende oefeningen die gegeven worden door therapeuten. Alleen deze oefening toepassen is niet in alle situaties voldoende)

d. De hartbeschermer

De hartbeschermer is een dik vlies dat ons hart beschermt tegen fysiek en emotioneel letsel. Als er emotioneel letsel is, dat als een soort van stress wordt ervaren, zal deze hartbeschermer een extra bescherming gaan bieden om het hart heen, om de pijn minder te laten binnenkomen.

In de hartbeschermer slaan we onze emotionele pijn op. Vooral als we als jong kind het gevoel hebben er niet te mogen zijn, niet gehoord of gezien voelen of bij onveiligheid. Met als gevolg dat het hart zijn ontspanning kwijtraakt. Je ziet dit terug in een verstoorde hartcoherentie. We voelen en weten dit vaak niet. Maar je kunt er meer bewust van worden door onderstaande oefening:

Stel je voor dat je handen een zacht balletje vasthouden (waarbij het balletje symbolisch het hart is).

- Wat gebeurt er met jou en dit balletje als je dit balletje tussen je handen voorzichtig beweegt en masseert vanuit liefde?
- Wat gebeurt er met dit balletje als je dit balletje te strak vasthoudt of zelfs te veel samenperst, vanuit bescherming?

De hartbeschermer kan weer leren ontspannen door het trainen van hartcoherentie, craniosacraaltherapie en daarnaast fysieke en emotionele ontlading van pijn en spanning.

e. De ademhaling

Bij stress zal altijd de ademhaling verstoord raken door een overactiviteit van het sympathische zenuwstelsel. Misschien kun je dat voelen in een acute situatie van stress of spanning? Voel je hoe je adem versnelt? Dat je hoger gaat ademen? Of misschien je adem vastzet of onregelmatig ademt? Bij chronische stress zie je dat dit een patroon is geworden. We voelen dit vaak niet meer.

Een hoge ademfrequentie kan meespelen in het ontstaan en in stand houden van verschillende klachten, zoals bij chronische pijn, verzuring, fysieke klachten, fibromyalgie, angstklachten en depressie. Ook onrust, vermoeidheid en concentratieproblemen worden in stand gehouden of veroorzaakt door een hoge ademfrequentie.¹

'Bij iedere psychische aandoening die stressgerelateerd is, kan er sprake zijn van een te hoge ademfrequentie. Kalmerende medi-

catie zorgt voor enige verlichting, maar het is in de meerderheid van de gevallen symptoombestrijding. Ademhaling en ontspanningsoefeningen zijn veelvuldig onderzocht als behandeling en ook doeltreffend bevonden. Toch worden ze relatief weinig toegepast.'

1

Door bewust je adem te vertragen kun je gaan ervaren dat dit ontspanning geeft. Soms betekent dit trainen van twintig keer per minuut naar zestien, om vervolgens naar tien keer per minuut te kunnen. Het blijkt dat zes tot acht keer per minuut ademen voor de meeste ontspanning zorgt. Als de ademhaling verstoort blijft zal deze een vicieuze cirkel van spanning in stand houden. Het sympathische zenuwstelsel blijft geactiveerd, de hartfrequentie blijft verhoogd en het zenuwstelsel kan niet tot rust komen. Een rustig ademritme zal je gevoel van veiligheid en rust ondersteunen.⁶⁷ Bij stressvermindering zal dus ook aandacht besteed moeten worden aan de adem.

f. Fascia – ons bindweefsel

Fascia is een rekbaar netwerk dat elke spier omhult, elk bot bekleedt, alle organen omhult en elke zenuw omvat en alles met elkaar verbindt. Zo zijn de voeten verbonden met de rug en het hoofd. Ook organen zijn via deze fascia verbonden met spieren. Het netwerk is overal: vanuit de huid tot in de cel. Het wordt ons zachte skelet genoemd.⁴²

Het hebben van soepele fascia is van vitaal belang voor de algehele gezondheid.

Zo kan een klacht in de rechterschouder ontstaan door vastzittende fascia in bijvoorbeeld de linkerheup of rondom de lever of andere plekken (dit is individueel).

Verschillende klachten aan één kant van het lichaam hebben vaak relatie met verstoring in de fascia.

Blokkades in de fascia, bijvoorbeeld door trauma, verkeerde belasting, langdurig eenzijdige houding, operaties en stress, kunnen bewegingsbeperking veroorzaken. Vaak wordt gedacht dat pijn ver-

oorzaakt wordt door iets in de spieren, echter blijkt dat verstoring in deze fascia vaker de oorzaak te zijn van pijn. De fascia blijken namelijk een soort harnas om een orgaan of spier te vormen, waardoor deze niet meer vrij kan bewegen. Regelmatig rekken, strekken, bewegen en spanning ontladen houdt dit netwerk gezond en ontspannen (zie hoofdstuk 10).

Wat gebeurt er bij stress in de fascia?

In de fascia uit zich pijn of onverwerkte emotie als een strakheid van de fascia. Zie dat bijvoorbeeld voor je als een knoop in een zakdoek of een in elkaar gedrukt servetje. Als (cranio)therapeut kun je dit ervaren als te veel in elkaar klittende plekken die als een soort van handdoek in elkaar gewrongen zijn. De fascia is op deze plekken niet voldoende open en straalt hierdoor minder licht en warmte uit. Niet alleen op de plek van de knoop ontstaan klachten, maar ook op de plekken waar de fascia te veel trekt kunnen klachten geven.

De hartspier is verbonden via fascia met allerlei structuren, waaronder het middenrif. Spanning op het middenrif en de adem vormen hierdoor spanning in het hart. En omgekeerd. Tevens zullen er bij spanning in het hart, via het fascia-netwerk, elders in het lichaam en de fascia verstoringen optreden. Waar en hoe is van meerdere factoren afhankelijk.

Fascia is ook een poort in de verbinding tussen lichaam en geest.⁴² De fascia is niet alleen een functioneel bindweefsel systeem waar je vanuit het mechanische model kunt rekken en strekken om het gezond te houden. Sommigen noemen dit ons zevende zintuig. Fasciaweefsel reageert op pijn, warmte, kou, honger, aanraking en emoties. Zelfs al in de embryonale fase in de baarmoeder.⁴² Het is de verbinding waarin emoties van de geest tot uitdrukking komen en waarin hartenpijn zich manifesteert. Het subtiele werken met de fascia is een ingang om opgeslagen pijn los te laten en te helen.

g. Darmen

De darmen zijn onlosmakelijk verbonden met onze hersenen via de nervus vagus. Men heeft ontdekt dat onze darmen zenuwcellen

hebben die gelijk zijn aan de zenuwcellen in onze hersenen. Men noemt daarom de darmen ook wel het tweede brein.¹²⁹ Er is invloed van de darmen op de psyche en ook andersom: de psyche heeft invloed op het functioneren van de darmen. Zo zal een verstoring in de hart-breinverbinding door stress automatisch invloed hebben op de darmen. Zo blijkt dat bij bijvoorbeeld het prikkelbaredarmsyndroom vaak sprake is van een hyperalergie in de amygdala (onderdeel van de stressreactie). Dus alle genoemde oorzaken van stress hebben invloed. Zowel in het nu als het verleden.

Daarnaast blijkt een goed functioneren en ontspanning van de darmen voor een groot deel beïnvloed te worden door een gezonde leefstijl: voldoende bewegen, mediteren, goede voeding en goede stressvermindering.¹²⁹ Dit hangt weer samen met een goed functioneren van de nervus vagus en het parasympathische zenuwstelsel. Hoe krachtiger deze zenuw, hoe meer energie er is voor rust, vertering en een goed functioneren van de darmen.

h. Houding en beweging

De taal van het lichaam is onlosmakelijk verbonden met hoe wij ons voelen, hoe we reageren op een situatie, hoe onze gedachten zijn en wat er gebeurd is in ons leven. Het geeft aan hoe we in ons vel zitten: zijn we ontspannen of is ergens in het lichaam een vecht-, vlucht- of bevroesreactie aanwezig? Het is de non-verbale taal die zich uitdrukt in onze houding: zit je in elkaar gedoken of juist vanuit een hyperalergie aanwezigheid? Zet jij je kaken op elkaar? Slik je dingen in? Voel jij je te verantwoordelijk en draag je te veel op je schouders of nek? Dit heeft allemaal invloed op onze spierspanningen. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Als er sprake is van te veel 'aan' staan vanuit vechten en vluchten, dan zal er een verhoogde spierspanning, een verhoogd hartritme, hogere en versnelde ademhaling en zullen er verkrampere bewegingen en gezichtsuitdrukkingen ontstaan. Soms zie je te veel spanning op de kaakspieren waarbij een mond met spreken wel klanken maakt, maar zich niet echt opent. Als er sprake is van meer bevroes zie je een slappere óf te grote spierspanning, ingezakte houding, verminderde

gezichtsexpressie, verlaagd hartritme, soms stilstaan van de ademhaling en af en toe afwezig zijn van iemand. Als de chronische stress zich steeds meer vastzet naarmate we ouder worden, zal zich dat steeds meer uiten in het lichaam en de geest.

i. Vermindering van de (licht)energie

Met behulp van thermografie kun je zichtbaar maken waar het koud of warm is in het lichaam. Waar men koude meet is sprake van minder energie. Dit wordt veroorzaakt door een onderliggende verstoring van spanning in dit gebied. Dit is meestal door stress die al langer in het systeem aanwezig is. Hiervoor zijn allerlei oorzaken mogelijk zoals beschreven in hoofdstuk 4. De verminderde energie is uiteindelijk de bron van iemands zwakke plek en klachten. Op de te warme plekken is er sprake van een overactiviteit. Dit kan lokaal zijn door een infectie, maar ook door stress.

Uit onderzoeken vanuit de wetenschap van de kwantumfysica weten we nu dat alles uit energie bestaat. Tegenwoordig is deze energie waarneembaar door het meten van lichtdeeltjes, de fotonen (zie hoofdstuk 9).

Negatieve gedachten, onvolwaardige voeding, overbevolking, te weinig gezonde natuur en elektrosmog zijn allemaal stress voor het systeem en verminderen de hoeveelheid lichtenergie. Alle processen in het lichaam en alle cellen hebben energie nodig ter aansturing, net als een elektrische auto elektriciteit nodig heeft. Hoe minder energie, hoe minder goed alle fysiologische processen in ons lichaam aangestuurd kunnen worden. Aangezien veel oorzaken van stress invloed hebben op de vermindering van deze lichtenergie, is het belangrijk om in kaart te brengen waar de energie in het lichaam geblokkeerd raakt. Op deze manier kun je de dieperliggende oorzaak van klachten aanpakken en genezen. Dit kan lichamelijk zijn, maar ook geestelijk of juist meer op zielsniveau.

j. Effect op onze telomeren: verkorting van de levensduur

Een belangrijke negatieve invloed van stress is het effect op onze

levensduur. Telomeren zijn speciale delen in het DNA aan het einde van een chromosoom, die de chromosomen beschermen. Ze worden gevoed door het enzym telomerase. De lengte van telomeren wordt inmiddels beschouwd als een meetbare biologische maatstaf voor de levensverwachting van de mens. Mensen met een langere levensduur beschikken over langere telomeren.³ Uit onderzoek blijkt dat stress leidt tot DNA-schade en verkorting van deze telomeren. We weten dat dit bewust kan worden veranderd door goede voeding, beweging, voldoende slaap en stressvermindering.^{3,91}

k. Invloed op het immuunsysteem

Ons immuunsysteem is een complex afweersysteem tegen indringers van buiten, zoals bacteriën en virussen. Het bevindt zich onder andere in je huid, darmen, thymus, luchtwegen, bloed en lymfestelsel. Een gezond darmbioom blijkt steeds meer een voorwaarde te zijn voor een goed werkend immuunsysteem. Het blijkt dat 70 procent van de bacteriën uit dit darmbioom met het afweersysteem blijken te communiceren.¹²⁹ Chronische stress zorgt voor chronisch verhoogde ontstekingsreacties, verstoring in het darmbioom en verzwakking van dit immuunsysteem.

We kunnen veel doen om ons immuunsysteem gezond te houden:

- *Een goed darmbioom.*
- *Een goede vitamine D-spiegel in het bloed blijkt van invloed te zijn voor een goede immuniteit.*
- *Voldoende beweging.*
- *Een evenwichtig voedingspatroon.*
- *Een goed gewicht.*
- *Een goed werkende nervus vagus. De nervus vagus blijkt chemische stoffen af te scheiden die helpen het immuunsysteem te regelen.*
- *Balans in het limbische systeem. Het blijkt dat de zogeheten 'natural killer cells' van het immuunsysteem onder controle staan van het emotionele brein.^{60,63} Deze cellen zijn je eerste verdedigingssysteem om indringers buiten de deur te houden en kwaadaardige cellen aan te vallen.*

- *Onvoorwaardelijke liefde blijkt een krachtige stimulator van het immuunsysteem te zijn.⁶³ Hoe meer het hart ontspannen is, hoe meer deze kracht zich ontwikkelt.*
- *Niet te veel stress.*

Alle oorzaken van stress uit hoofdstuk 4 kunnen verstoringen geven in het immuunsysteem. Dus ook onze gedachten zoals piekeren en angst (zie 9.3). Weinig stress betekent ook altijd voldoende zorg dragen voor een goed werkend parasympathisch systeem en een krachtige nervus vagus, omdat deze het immuunsysteem versterken. We zijn ons er niet altijd van bewust dat 'ontspannen' door televisie te kijken of te wandelen hiervoor niet voldoende effectief is. Dat betekent dat er bij stress meer aandacht mag zijn voor een goede slaap, meditatie, mindfulness, rustmomenten en hartcoherentietraining om het immuunsysteem te ondersteunen (zie hoofdstuk 6).

5. Chronische stresssymptomen

Voel jij wat er bij stress gebeurt in je lichaam?

In deze paragraaf wordt beschreven welke symptomen te maken kunnen hebben met stress en hoe deze ontstaan. Deze klachtenlijst is vooral om inzicht te krijgen in wat relatie kan hebben met stress, zodat je bij symptomen niet alleen zorgt voor klachtenvermindering door middel van massage, medicatie, praten, et cetera. Door deze paragraaf kun je je meer bewust worden dat er sprake kan zijn van een onderliggende oorzaak met een verstoord zenuwstelsel. Door dat aan te pakken ben je niet bezig met symptoombestrijding, maar pak je de oorzaak meer aan.

Vechten, vluchten of bevrozen bij stress

Bij chronische stress blijft het sympathische zenuwstelsel (de 'aan'-knop) te veel actief en blijft er een zogenaamde vecht- of vluchtreactie in het systeem. Ook kan er sprake zijn van een te grote be-
vriesreactie waardoor juist het parasympathische systeem te hard

werkt (de 'uit'-knop) (zie fig. 8). Dit zijn verschillende reacties, waarvoor verschillende acties nodig zijn om weer balans te creëren.⁴³ Het zijn allemaal overlevingsreacties die plaatsvinden in het lichaam en de geest en uiteindelijk ons verstoren in het vinden van ontspanning.

Stressreacties zijn vaak opgebouwd in verschillende perioden in ons leven. Zelfs alleen denken aan een situatie waarin je stress herkent en je inbeelden dat iets fout zou kunnen gaan, veroorzaakt dezelfde spanning en activatie van het stresssysteem. Zo kan praten over je stress een opluchting zijn, maar in het zenuwstelsel en het lichaam zal meestal onvoldoende ontspanning bereikt worden. Het kan zelfs zo zijn dat als je er steeds over blijft praten en je alle herinneringen steeds ziet en doorvoelt, je steeds weer opnieuw je stresssysteem activeert. Adviezen, medicatie, cognitieve gedragstherapie of begrip helpen niet altijd voldoende, omdat er op verschillende systemen in je lichaam nog steeds spanning blijft bestaan.⁴³

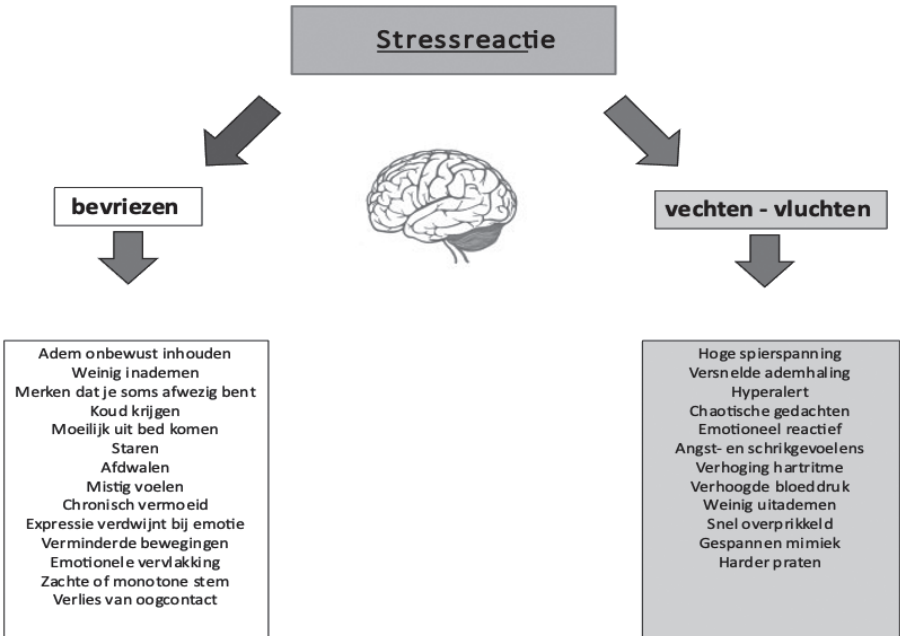


Fig. 16 - Bij stress zijn er verschillende reacties mogelijk in het systeem (lichamelijk en geestelijk)

De hersenwetenschap ontdekt steeds meer dat meditatie, compassietraining, juiste ademhaling, mindfulness, yoga en hartcoherentietraining hierin ondersteunend zijn. Door regelmatige oefening kunnen de oude patronen doorbroken worden.⁶⁰ Dat betekent niet alleen fysieke ontspanning bevorderen, maar ook bewust worden welke negatieve gedachten en gedrag een rol spelen bij het in stand houden van deze vicieuze cirkel. Paniek, piekeren, ontevredenheid of pessimistische gedachten leiden ook tot meer spanning en zijn aanjagers van het stresssysteem.

Hoe herken je stress in je lichaam?

Vaak leggen we niet bij alle symptomen een link met onderliggende stress. Verstoringen zijn voor iedereen verschillend omdat ieder

mens op zijn eigen manier reageert. De een reageert bijvoorbeeld meer in vechten, de ander meer in vluchten of weer een ander in bevrozen. Soms herken je meerdere reacties bij jezelf. Waar het vooral om gaat is dat je zo leert herkennen in jezelf dat een symptoom iets zegt over de stress in je lichaam. Het is niet iets wat bij je hoort, maar het is een signaal van disbalans, waar je aan kunt werken om dit weer los te laten. We noemen dit stressgerelateerde klachten. Het is als het ware je acculampje dat aangeeft dat er iets mis is: *ons lichaam is onze spiegel. Wat willen jouw klachten vertellen?*

Metten is weten

Weet jij hoe het met jouw stress is? De meeste mensen kunnen dit niet goed voelen, net als dat je een hoge bloeddruk niet goed kunt voelen. Hopelijk gaan we steeds meer gebruikmaken van het meten van ons stressniveau en stressreacties in kaart brengen (dit kan met Em-wave[®]-apparatuur van HeartMath). Net als het meten van onze bloeddruk, cholesterol en bloedsuikervwaarden. Daarnaast is een uitgebreide anamnese over de stressorzaken in het leven van de baarmoedertijd tot nu belangrijk in combinatie met het inventariseren van de klachten. Aanvullend hierin is lichamelijk onderzoek en een eventuele uitgebreide cortisolwaarde-onderzoek.

Welke stresssymptomen herken jij?

Fysieke symptomen

- *Te alert zijn (er is een te veel 'aan' staan aanwezig in het systeem).*
- *Slaapproblemen.*
- *Gespanssen spieren (schouders, nek, rug, kaken, benen, armen, handen).*
- *Hoofdpijnlachten.*
- *Onrustig voelen.*
- *Verhoogde bloeddruk.*

- *Vermoeidheid (stress is de grootste energievreter).*
- *Versnelde ademhaling of oppervlakkige ademhaling.*
- *Verteringsstoornissen, zoals opgeblazen gevoel, allergische reacties, diarree, constipatie.*
- *Gespannen bekken en/of gespannen bekkenbodem.*
- *Je vlucht uit het contact met je lichaam of je voelt niet overal je lichaam (dissociatie).*
- *Eetstoornissen (de hypothalamus regelt het gevoel van honger/geen honger).*
- *Hormonale verstoringen.*
- *Chronische ontstekingen.⁹⁷*
- *Verstoring van je biologische klok (de hypothalamus regelt het ritme van waken en slapen).*
- *Prikkelgevoelig.*
- *Veel in je hoofd zitten.*
- *Fibromyalgie.*
- *Chronische pijnklachten.*
- *Tinnitus.*
- *Te veel spierafbraak (door te veel cortisol).*
- *Burn-out (ontstaat door chronische stress, opgestapeld in het leven).*
- *Auto-immuunziekten (uit onderzoek blijkt dat er vaak een relatie is met stress in het systeem vanuit de baarmoedertijd en vroege jeugd).¹²⁹*
- *Diabetes type 2, hart- en vaatziekten, overgewicht (mede als gevolg van te veel sympathische activiteit).^{89,99}*

Emotionele symptomen

- *Te boos reageren of geïrriteerd zijn.*
- *Angstig zijn. Hoe meer spanningen aanwezig zijn, hoe meer angst of verschillende vormen van angst zich kunnen ontwikkelen.*
- *Schrikachtig zijn.*
- *Onveilig voelen.*
- *Depressieve klachten.*

- *Sterke reacties van één of meerdere saboteurs (zie hoofdstuk 7).*
- *Emotioneel labiel.*

Gedrag

- *Te grote doe-modus. Je vindt het lastig te rusten omdat je systeem te veel aan staat.*
- *Vermijding.*
- *Vluchten in werk, alcohol, drugs.*
- *Gebrek aan motivatie.*
- *Niet in beweging kunnen komen, door bevroesreactie in het systeem.*
- *Veel behoefte om jezelf te willen terugtrekken.*
- *Gehaast zijn.*
- *Geen behoefte hebben aan iets nieuws, apathie.*
- *Bij kinderen kan pesten, bijten, slaan, onrust of concentratiestoornis optreden.*

Sociaal

- *Verminderde belangstelling voor de omgeving.*
- *Conflicten thuis of op het werk.*

Cognitief

- *Obsessieve gedachten.*
- *Concentratiestoornissen.*
- *Te veel piekeren.*

Er zijn specifieke diagnoses waarin chronische stress een bron is van de verschillende symptomen, zoals:

- PTSS (posttraumatische stressstoornis)

Hier is sprake van een overmatig actief stresssysteem. Het lichaam blijft alert en creëert zo allerlei mogelijke klachten uit een mix van bovenstaande symptomen. Dit kan onder andere ontstaan na oorlog, acute ziekenhuisopname, geweld, natuurrampen, misbruik en onge-

lukken, of na ernstige ziekte, schokkend nieuws of door getuige te zijn van geweld.⁴³ Posttraumatische stress is een emotionele wond die genezen kan worden door specifieke traumatherapie en ontspanning van het emotionele brein (onder begeleiding van professionele hulp).

- SSD (somatic symptom disorder)

Dit zijn medisch onverklaarbare klachten waarbij emoties een belangrijke rol spelen in de ontwikkeling en progressie van klachten. Vaak is er sprake van een verstoorde hechting op jonge leeftijd of een trauma in de jeugd. Dit heeft effect op het endocriene systeem, het immuunsysteem en pijn regulerende systeem.⁹⁸ Therapie die erop gericht is ontspanning in het hart-breinsysteem te bewerkstelligen is een belangrijke stap om invloed uit te oefenen op deze klachten (in lichaam en geest). *'Neurobiologische studies tonen een relatie aan tussen emotionele regulatie in het brein en SSD, waardoor er meer ontspanning komt in het emotionele brein, het lichaam-gevoel-systeem en bewegingssystemen, zoals spieren en gewrichten.'*²²

Samenvatting: Stress geeft op verschillende plekken in je lichaam verstoringen (en tegelijkertijd ook in de geest, zoals in het volgende hoofdstuk duidelijker wordt). Je leert hierdoor je klachten beter te begrijpen. Al deze plekken reageren op elkaar omdat ze als het ware een ecosysteem met elkaar vormen. Bij stressklachten en burn-out is het belangrijk om te inventariseren wat de verschillende klachten zijn en hoe het leven van iemand gelopen is. Dat is wat je inzicht geeft in de totale mens en zijn disbalans. Verstoringen in de nervus vagus blijken steeds meer een belangrijke rol te spelen in het ontstaan van verschillende chronische ziekten. Het kan daarom zinvol zijn een hartcoherentiemeting te doen bij veel stress of chronische klachten om meer inzicht te krijgen hoe het met de kwaliteit van de nervus vagus gesteld is. Als we ons meer leren richten op het ontwikkelen van een krachtige nervus vagus, kan onze gezondheid bevorderd worden. Een krachtige nervus vagus helpt namelijk om meer 'uit' te kunnen staan. Wat absoluut noodzakelijk is omdat we teveel 'aan' staan.

Daarnaast is het belangrijk om in het traject van stressvermindering het hart in balans te brengen. Het hart is namelijk onlosmakelijk met ons autonome zenuwstelsel verbonden en raakt als eerste verstoord. Als het hart in balans komt, komen de verschillende systemen waarmee het verbinding heeft ook meer in balans.

'Een ziekte, crisis of disbalans is een ultieme uitnodiging om (weer) van jezelf te houden, om het leven op een diepere laag te leven'

- Elizabeth Lesser (medeoprichter Omega Institute)

'Het was net of er in me allemaal ruimtes en vertes opgesloten waren die naar buiten wilden breken, om zich te ontplooien tot wijde, steeds wijdere ruimtes en vertes''

- Ety Hillesum (Joodse vrouw die in Auschwitz om het leven kwam, 1914-1943)



Hoofdstuk 6 Effectieve behandeling van stress - een holistische aanpak

Heb jij last van stressklachten, innerlijke onrust of burn-out? Ben je zoekende hoe je dit effectief kunt veranderen? Wil je ook de bron van de verstoring in het zenuwstelsel aanpakken naast het wandelen, lezen, tuinieren, medicatie of andere momentjes van ontspanning? Je bent vast niet de enige aangezien stress steeds vaker voorkomt.

Vaak zijn er meerdere oorzaken van stress in het systeem aanwezig. Daarom is in dit hoofdstuk een stappenplan beschreven vanuit een holistische zienswijze om de emmer van stress écht te legen. Hoe meer je stress opruimt, hoe grotere belastbaarheid en veerkracht je krijgt. Je moet voorkomen dat er steeds wat achterblijft en dit weer een voedingsbodemp is om makkelijker stress of andere klachten te krijgen. Stressvermindering is het meest effectief als je uit álle stappen dingen kiest die bij jou passen. Vooral stap 4 is ondersteunend om je veerkracht en belastbaarheid te vergroten. Op deze manier vindt genezing van binnenuit plaats. Vergeet ook niet het stappenplan in het volgende hoofdstuk erbij te betrekken voor de holistische aanpak.

Iedereen reageert anders op stress: de een reageert meer vanuit te veel 'aan'/hyper en de ander reageert meer door te veel 'uit'/hypo te reageren (zie fig. 16). Soms zijn beide reacties in het systeem aanwezig.

Advies van rust en ontspanning kan bij sommige mensen negatief uitpakken omdat het de bevroeringsreactie en vermijdingstendens van iemand kan versterken. In die situaties is activeren en bewegen een beter advies. Bewegen kan op zich een goed advies zijn, waardoor er minder stresshormonen worden aangemaakt, maar daarnaast is het resetten van een onderliggende verstoring in het hart-breinsysteem zinvol. Dat betekent meer aandacht voor het voeden van het parasym-pathische systeem. Bij 'doeners' of bij mensen met innerlijke onrust kan het juist een valkuil zijn om alleen beweging te adviseren. Deze mensen zetten zich meestal toch al te veel 'aan'. Voor hen is het ontwikkelen

van meer 'uit' zinvoller. Bij ontspanning zoeken in wandelen, tv-kijken of sporten zal er niet altijd de nodige ontspanning en innerlijke rust ontstaan. Hieronder staan adviezen die zinvoller kunnen zijn.

1. Een stappenplan voor stressvermindering (1)

Word je bewust en voel wanneer jij jezelf in de zesde versnelling zet. Voel wat jou helpt om zo snel mogelijk terug te schakelen of dit te voorkomen. Hoe eerder je stopt met wat je onrust geeft, hoe minder negatieve gevolgen dit voor je heeft. Aangezien lichaam en geest op elkaar reageren is het zinvol om een combinatie te maken uit dit meer lichamelijk gerichte stappenplan en het stappenplan van het geestelijke aspect zoals beschreven in hoofdstuk 7.

Stap 1 en 2 pas je toe bij acute of kortdurende stress. Stappen 3 en 4 zijn noodzakelijk als je vaker stress hebt, bij burn-out klachten, bij chronische stress en bij trauma in het verleden.

Dit is vaker nodig dan we denken!

STAP 1: Oorzaken in het nu verminderen - Voorkom dat het vuur gaat branden

Welke dagelijkse overprikkeling herken jij uit hoofdstuk 4?
Hoe kun je deze overprikkelingen verminderen?

**STAP 2: Dagelijkse spanningen loslaten in lichaam en geest -
Leer op tijd te blussen voordat het groter wordt**

Als je stress voelt is het belangrijk dit niet te negeren of te onderdrukken. Laat de emmer niet volstromen met stress.

Zeker na een drukke werkdag, kortdurende stress of als je merkt dat je maar bezig blijft met gedachten in je hoofd is het een goede manier om even stoom af te blazen. Bijvoorbeeld door:

- *Ontspanningsoefeningen.*
- *Matig intensief sporten.*
- *Wandelen (zonder schermtijd).*
- *Geniet bewust van de schoonheid van de natuur.*
- *Trainen van een optimistischere kijk in het leven.*
- *Dansen.*
- *Lachen.*
- *Rustige muziek luisteren, zingen, muziek maken.*
- *Doe dingen waar je blij van wordt.*
- *Een creatieve hobby.*
- *Tuinieren.*
- *Lummeltijd nemen.*

Doe stap 3 en 4 als je merkt dat je steeds terugkerende stress ervaart of als je herkent dat je stress relatie heeft met je geschiedenis. (zie hoofdstuk 4).

STAP 3: Verminderen van je lichamelijke spanningen en bevrijden van vastgezette emoties uit het verleden (zie hoofdstuk 10).

- Kies voor psoasrelease, fascia-therapie, yin yoga, craniosacraaltherapie, ademtherapie, haptonomie of lichaamsgerichte emotietherapie.

Bij langdurige, oude of vaker terugkerende stress is het belangrijk om meer aandacht te hebben voor het versterken van het parasympathische systeem. Het belang hiervan wordt nog te veel onderbelicht (stap 4).

Soms kan cognitieve gedragstherapie of een lichaamsgerichte the-

rapievorm onvoldoende resultaat geven, omdat een onderliggende stressreactie ergens in het lichaam of de geest onvoldoende opgelost wordt. Dan blijft het hart-breinsysteem te veel gas geven of te veel remmen waarmee het in stressstand afgesteld blijft. Pas als het hart-breinsysteem tot rust komt, komt alles in je tot rust.

STAP 4: Het versterken van je balans - trainen van de ventrale nervus vagus: je 'uit'-knop en resetten van het hart-breinsysteem (zie ook hoofdstuk 10).

Door te sporten activeer je niet dit parasympathische systeem, dit kan alleen door uit de 'doe-modus' te gaan.

We zijn ons nog niet voldoende bewust van het feit dat de emmer vaak ook vol is gelopen door een verzwakt parasympathisch systeem!

- Regelmatig 5 minuten je ogen dichtdoen en daarbij ontspannen ademen.
- Hartcoherentietraining.
- Craniosacraaltherapie.
- Specifieke oefeningen (zie nervus vagus en therapie).

Hoe meer je de balans vergroot vanuit de nervus vagus, hoe meer je je zenuwstelsel versterkt in ontspannen zijn en reageren. Je gaatje veiliger voelen. Zo verminderen geleidelijk je vecht, vlucht en bevroersreacties in je systeem. Hierdoor word je minder vatbaar voor stress en vergroot je je veerkracht.

In allerlei re-integratieprogramma's bij burn-out wordt er gekeken naar de belastbaarheid. Belastbaarheid en veerkracht zijn met elkaar verbonden. Hoe minder stress, hoe meer belastbaarheid en veerkracht. Het is zinvol om bij stress en burn-out ook voldoende aandacht te hebben voor trainen van de veerkracht.

2. Werken aan veerkracht - voor meer balans en belastbaarheid

Veerkracht is het vermogen om 'terug te veren' na een tegenslag. Goede veerkracht helpt je om in moeilijke tijden positief en toekomstgericht verder te kunnen gaan met leven, zonder dat je overspoeld wordt door een heftige situatie. Het is niet hetzelfde als altijd sterk zijn. Het geeft je doorzettingsvermogen en vitaliteit, maar dan meer vanuit flexibiliteit.

Veerkrachtige mensen geloven dat ze zelf invloed kunnen uitoefenen op het leven.

Meer veerkracht ontwikkelen is ook niet een kwestie van je stressgedachte opzijzetten, jezelf afleiden, iets vermijden of 'gewoon' proberen positief te denken. Er verandert hiermee niets in je stressreactie, waardoor je weer makkelijk terugveert in je oude stresssituatie of -gedachte.

We zien vaak een lagere veerkracht bij piekerende of angstige personen en bij diegene die sneller overtuigd zijn dat iets niet lukt. Maar ook het tegenovergestelde kan de veerkracht verminderen: iemand die steeds maar doorgaat en niet weet te stoppen.⁵³ Ervaar jij negatieve gedachten die je veerkracht ondermijnen? (Zie hoofdstuk 7).

Veerkracht en stress hebben een relatie met elkaar

De mate van veerkracht kun je voorstellen vanuit het beeld van een emmer: hoe minder stress in de emmer, hoe meer ruimte er is. Dit is de ruimte voor veerkracht en belastbaarheid. Hoe meer de emmer gevuld is met stress, hoe minder veerkracht.

Het is dus erg belangrijk om de emmer met stress goed te legen. Je hoort wel eens mensen zeggen: 'Ik ben nu eenmaal snel van slag' of 'Ik ben een stresskip'. Eigenlijk is dit een signaal van te weinig veerkracht en dus van te veel stress in het systeem, lichamelijk en/of geestelijk. Hoe meer ontspanning er is, hoe minder je uit balans raakt als er iets in je leven gebeurt wat stress veroorzaakt (zoals oorlog, geweld, overlijden van een dierbare enzovoort). De mate van veerkracht

is de reden waarom de één een burn-out krijgt en de ander niet, met dezelfde functie en werkbelasting/-situatie.

Om gezondheid te bevorderen is het ontwikkelen van een grotere veerkracht nodig.

Wat je overkomt in het leven, daar kun je vaak niets aan doen. Hoe je ermee omgaat, daar heb je wel een keuze in. De buitenwereld kun je niet veranderen, maar je kunt wel zelf leren hoe je jouw veerkracht en innerlijke rust kunt vergroten.

Hoe versterk je jouw veerkracht?

STAP 1: Stappenplannen voor effectieve stressvermindering in lichaam en geest toepassen (zie hoofdstuk 6 en 7)

Hierbij blijkt dat het versterken van de ventrale nervus vagus en het resetten van de hart-breinverbinding veel invloed heeft op het vergroten van de lichamelijke en geestelijke veerkracht¹³³. Zonder deze stap van stressvermindering zal stap 2 minder effectief zijn.

STAP 2: We voeden het geluksgevoel en de veerkracht door positieve psychologische interventies (PPI)¹⁰⁶

Zoals trainen van:

- *Dankbaarheid.*
- *Optimisme.*
- *Regelmatig dingen doen waar je blij van wordt.*
- *Koesteren van levensvreugde.*
- *Aandacht voor spiritualiteit.*
- *Voeden van gezonde relaties.*
- *Vriendelijkheid.*
- *Zingeving zoeken.*
- *Vermijden van piekeren.*
- *Geloven in jezelf.*

- *Jezelf geven wat je nodig hebt: koestering, warmte en liefde.*
- *Verminderen van perfectionisme en kritisch denken over jezelf, situaties en de ander.*
- *Regelmatig uit je comfortzone komen en het pad van routine verlaten door positief-nieuwsgierig te zijn naar nieuwe dingen (hierbij niet van alles blijven 'doen', maar ook rust creëren).*

Samenvatting: Holistische stressvermindering is een belangrijke stap om écht tot ontspanning te komen en de emmer van stress écht te legen. Dit biedt ondersteuning om meer vanuit balans en veerkracht te kunnen leven. In veel gevallen zal dat ook betekenen dat er meer aandacht mag zijn voor het voeden van het parasympathische systeem, de nervus vagus en het hart-brein-systeem. Vanuit deze holistische ontspanning kom je in de ruststand en ontspant het hart.

*'Het is belangrijk je zelfgebouwde barrières in
jezelf te vinden die liefde tegenhouden'*

- Rumi (Perzische filosoof en dichter, 1207-1273)

*'Leer de geest tot rust te brengen en onderscheid
te maken tussen ego en waarheid. Leer getuige te worden
van je destructieve emoties en gedachten.*

Zodat je ware gedachten overblijven.

Wat overblijft is een natuurlijke staat van vreugde'

- Kuten-la (boeddhistische monnik)



Hoofdstuk 7 Geestelijke stress - de invloed op onze mentale en lichamelijke gezondheid

1. Hoe ontstaat geestelijke stress?

Met dit hoofdstuk kun je jezelf beter leren begrijpen en snappen waarom je vanuit bepaalde emoties reageert en hoe dit verbonden is met stress. Bij geestelijke stress geldt dezelfde definitie van stress (stress vindt namelijk altijd plaats in lichaam en geest): bij chronische stress is er als eerste sprake van een ontregeling in het hart-breinsysteem, met als gevolg lichamelijke en geestelijke verstoringen. De geestelijke gevolgen zijn onze angsten, ons somber voelen, piekeren, geïrriteerdheid, kritisch zijn, enzovoort. Deze gevolgen ontstaan doordat er bij te veel spanningen in het hart-breinsysteem de aanmaak van verschillende hormonen die invloed hebben op ons humeur verstoord worden.

Misschien wordt dit duidelijk in onderstaande metafoor:

Stel je voor dat je in een auto zit en met het gaspedaal te veel ingedrukt door de bocht gaat. Wat doet dat in je lijf en met je gevoel? (Dit is een symbolisch beeld voor te veel 'aan' staan.)

Kun je meevoelen dat je het stuur krampachtiger gaat vasthouden, je billen samenknijpt en dat je een angstig gevoel krijgt? Voel je de hartslag omhoog gaan? Of misschien wil je wel gaan gillen? Of ervaar je boosheid op de auto? Of misschien voel je de neiging tegelijkertijd te gaan remmen? Of sla je de handen voor de ogen? Of herken je een andere reactie in jezelf?

Dit was om je te laten meevoelen dat je bij stress in je systeem te veel gas geeft of te veel remt. Dát is wat gevolgen geeft in lichaam en geest. Misschien snap je zo beter dat als je het gaspedaal leert los te laten (je stressreactie loslaten), de gevoelens en de verkrampingen vanzelf verdwijnen. Dat wordt bedoeld met de oorzaak aanpakken. Als we alleen onze geest kalmeren vanuit de mind met een positieve

gedachte, de angst behandelen of verkrampde spieren masseren, gebeurt er dan voldoende met het gaspedaal?

Het is belangrijk om inzicht te krijgen in jouw stress-bevorderende patronen en de patronen die je ooit hebt aangeleerd, waarmee je bepaalde emoties hebt onderdrukt. Eronder zit meestal de pijn van het gevoel niet gezien, niet gehoord of niet geaccepteerd te worden. Dit kan ontstaan in alle fases van het leven, zoals bij geboortetrauma, maar ook in de periode van het basisschoolkind dat graag bij de groep wil horen en best gaat doen (zie oorzaken stress).

De onverwerkte, onderdrukte emoties zijn gaan vastzitten en veroorzaken lading in het lichaam, in de cellen, in de fascia, in het hart en in het brein. Door lading los te laten van deze onderliggende emotie kan de stress weer uit het systeem losgelaten worden. Vaak zien we een relatie bij chronische ziekten met deze onderliggende stress.^{4,43} Alleen lichamelijk ontspannen is onvoldoende omdat er soms ook nog het één en ander geestelijk valt los te laten. Onderdrukte emoties kunnen worden versterkt doordat je dit hebt meegekregen van je ouders, grootouders en generaties ervoor (zie hoofdstuk 4).

Observeer welke negatieve gedachten jij herhaalt. Deze geven je ergens spanning. Welke herken jij?

- 'Ik ben slecht in...'
 - 'Ik ben niet oké.'
 - 'Ik moet goed mijn best doen.'
 - 'Ik kan het niet.'
 - 'Ze zullen me wel niet zo goed vinden.'
 - 'Ik geloof niet dat...'
 - 'Ik moet sterk zijn.'
- of een andere...

Voel maar eens in jezelf als je zoiets tegen jezelf zegt (je kunt het soms beter voelen door je voor te stellen dat een ander dit tegen

je zegt, het een paar keer te herhalen en daarbij je ogen te sluiten).

- Wat voel je dan? Wat doet dat met je?

Hoe laat je geestelijke spanning los?

Bij de behandeling van iemand met stressklachten of burn-out is het belangrijk om uit de overlevingsmodus te komen. De eerste stap is je bewust worden van welke oude overlevingsmechanismen jij als kind hebt aangeleerd. Deze worden in dit hoofdstuk je saboteur genoemd. Je overlevingsmechanisme is een automatische reactie van het hart en brein die gericht is op overleven en geen pijn te voelen. Het is geen bewuste keuze, maar zet wel het systeem in stress. Het kan lastig zijn om het verschil te zien tussen je karakter en je overlevingsmechanismen als je dit al je hele leven toepast. Je hebt leren overleven met de saboteur die symbolisch als het ware op het toneel staat en die het meest zichtbaar en hoorbaar voor je is, waardoor je hier makkelijker naar luistert. Je hartstem, de eigenlijke stem van de ziel, verdwijnt symbolisch in de coulissen. Die is er wel maar doet zo onvoldoende mee.

Daarnaast creëert de emotionele spanning een reactie in je hartbeschermer die gestrest raakt waardoor er spanning om je hart ontstaat. Hierdoor wordt weliswaar het hart beschermd, maar ook ontstaat er zo een (gedeeltelijke) afsluiting in het contact met je hart. Het verhoogt de spanning in en om je hart waardoor het hart onvoldoende ruimte krijgt.

*Je kunt deze stress voorstellen door het beeld van een balletje dat je vasthoudt: stel je voor dat je het balletje héél stevig vasthoudt en er een beetje in knijpt. Wat gebeurt er dan met dit balletje? En met je handen en onderarmen?
Is het balletje nog in staat vrij te bewegen?*

De tweede stap is het leren loslaten van de lading van onverwerkte emoties die zijn gaan vastzitten in het lichaam en in het hart-breinsysteem (zie het stappenplan aan het einde van dit hoofdstuk). Loslaten is eigenlijk toelaten wat je hebt leren onderdrukken. We hebben allemaal aangeleerd hoe we kunnen overleven vanuit het inhouden van emoties. Ieder op zijn eigen manier met zijn eigen saboteur. Het is de bal die je probeert onder water te houden en die je stress geeft. Het is je boosheid, je verdriet of je angst die nog ergens ligt opgeslagen.

Als kind leerde jij je aan te passen vanuit de saboteur om liefde te ontvangen.

Pas als we de spanning van de ingehouden emotie kunnen loslaten, ontlad je deze stress.

Hoe meer je jouw oude stressreacties kunt loslaten, hoe meer je emmer van spanning kan leeglopen. Het wegdrukken van je negatieve gevoel werkt vaak averechts. Het kost je alleen maar heel veel energie om als het ware het balletje van negatieve gedachten onder water te drukken.

Het is daarbij zinvol om ook in het lichaam de oude stress los te laten die hiermee verbonden is. Door bijvoorbeeld ontspanning van het hart, de psoasspier te ontspannen, fascia-release toe te passen, de nervus vagus-functie te verbeteren en contact te maken met de plekken waar je de emoties hebt vastgehouden (dit staat uitgebreider beschreven in hoofdstuk 10).

Er zijn verschillende wegen die naar ontspanning in het hart en het hart-breinsysteem werken (zie fig. 17). Als er ergens in het ecosysteem spanning ontladst zal dit het openen van het hart bevorderen. (Deze ingangen gelden natuurlijk ook voor ontspanning van het lichaam, aangezien lichaam en geest verbonden zijn.)



Fig. 17 - Het hart kan via verschillende ingangen in ontspanning komen. Alles is met elkaar verbonden als een soort ecosysteem.

Geestelijke stress door situaties die lijken op oude pijn

Je overlevingsmechanisme kan getriggerd raken in bepaalde situaties die verbonden zijn met een soortgelijke situatie uit je verleden. Je emotionele brein herkent direct situaties die jouw als kind geraakt hebben. Dat kunnen situaties zijn die je emotioneel raken in je oude pijn en gevoel van verlaten worden, niet gezien worden, niet gehoord worden of er niet toe doen. Alleen een kleur, een houding van iemand, een toon en een geur kunnen je al van slag doen raken, omdat ze worden verbonden met de herinneringen in je emotionele brein. Dit is vaak onbewust. Deze situaties blijven je stress geven waardoor je ook automatisch vanuit je overlevingsmechanisme reageert met vechten, vluchten of bevriezen. Daarmee herhaal je de oude stressreactie. Hoe meer je de reacties die hieronder liggen bewust wordt en leert los te laten, hoe meer je emmer van spanning kan leeglopen en hoe makkelijker je niet meer vanuit stress reageert.

2. Welke gedachten, emoties en gedrag geven je stress?

Gedachten, emoties en gedrag staan niet los van elkaar. Ze regeren op elkaar. Om ze duidelijke te maken zijn ze hieronder gesplitst.

Gedachten

Wist jij dat piekeren of een druk hoofd dat weinig stil is je emmer van stress juist vult?

Je gedachten beïnvloeden de emoties en de spanning in je lichaam, omdat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. Sommige emoties vormen weer nieuwe gedachten, met als gevolg nog meer spanning.

Het is belangrijk je bewust te worden van de gedachten die je spanning in je lichaam verhogen en te zien wat jouw eigen rol is ten opzichte van stress. Ze verhogen namelijk je vlucht-, vecht- of bevriesreactie en jagen zo het stresssysteem aan.¹⁰⁶

Je hebt veel van je negatieve gedachten en ideeën aangeleerd op basis van je vroegste ervaringen waarin je je blijft afvragen of je wel oké bent of er wel toe doet (zie saboteurs).

Bij chronische stress zie je vaak dat je overlevingsmechanisme een (te) grote invloed heeft in het leven, waardoor je niet je hart kunt ontspannen en voldoende contact met je hart kunt maken. Je blijft vanuit de saboteur naar de wereld reageren. Je blijft piekeren of je blijft je angst voelen vanuit je hoofd, doordat je nog onvoldoende in een ontspannen hart kunt zijn.⁹⁵

Emoties

Herken jij emotionele spanningen in je lichaam? We drukken dat uit in bijvoorbeeld:

- *Stijf van schrik.*
- *Een brok in de keel hebben.*
- *Je adem inhouden van schrik.*
- *Het in je broek doen van angst.*

Emoties zijn niet goed of slecht. Maar als wij ze gaan labelen in goed of fout en daarmee bepaalde emoties onderdrukken of ertegen vechten, geeft het ons spanning. Emoties geven aan hoe jij je voelt en de kunst is alle emoties er te laten zijn, zonder oordeel. Leer deze emoties accepteren en er op een goede manier mee om te gaan.

We kennen verschillende emoties: angst, verdriet, irritatie, boosheid en schuldgevoel.

- Welke emoties blijven in jouw lichaam te lang resoneren na een situatie?
- Welke kun je lastig loslaten en halen je uit balans?
- Zijn er emoties die je lastig kunt uiten?

Emoties kunnen je soms verstoren en stress geven als ze er te vaak of te lang zijn: als je te vaak boos bent, makkelijk geïrriteerd bent of te angstig bent. Het is een vicieuze cirkel: stress geeft meer emoties met spanning en deze emoties geven ook weer meer stress (zie fig. 20, hoofdstuk 11).

Herken je dat? Dat je een korter lontje hebt als je stress hebt? Om dit te doorbreken is stressvermindering belangrijk, net als het leren herkennen van de trigger die vaak een relatie heeft met je oude overlevingspatroon. Ook te veel je emoties onderdrukken kan een oorzaak van stress zijn en verschillende (pijn)klachten veroorzaken.

Gedrag

Een groot deel van ons gedrag is gevormd in onze vroege jeugd. Dit maakt dat verschillende mensen in eenzelfde situatie heel anders kunnen reageren. Je kunt soms automatisch op een situatie reageren met jezelf terug te trekken, door afleiding te zoeken om niet je stress te voelen, altijd 'ja' te zeggen, iemand te negeren of terug te vechten vanuit je boosheid. Deze acties vullen juist meer je stress. Het is gedrag dat gekoppeld is aan je saboteur. Dit kan een proces van jaren zijn. Kun je je voorstellen dat de emmer behoorlijk gevuld kan zijn? Ontspannen door bijvoorbeeld te wandelen kan een beetje de emmer legen, maar als je niet het onderliggende gedrag aanpakt, zal hij weer gauw overstromen.

- Als er een stressvolle situatie is, wat is dan jouw automatische reactie in je gedrag? Trek jij je terug? Zoek je afleiding? Ben je meer een vechter? Of herken je beide in jouw leven?
- Wat doet dit in je lichaam?

3. Stress blijven voeden vanuit je hoofd

Als je steeds weer terugkijkt naar het verleden en naar iets wat jou geraakt heeft, als je dit blijft herhalen, vergeet je nu te leven. Dit veroorzaakt stress vanuit je denken.

Het verleden kun je niet veranderen. Je kunt blijven steken in hoe het fout is gegaan, of bedenken hoe het beter was geweest of boos blijven op wat is gebeurd, maar dat houdt je vast in het verleden en in je pijn.

Dat geldt ook voor gedachten over gisteren waar je eindeloos over kunt piekeren of je aan kunt blijven ergeren. Je blijft jezelf met het negatieve gevoel verbinden en daarmee voed je zelf je stress. Je houdt jezelf in een vicieuze cirkel. Als je geneigd bent je te focussen op de dingen die niet goed lopen, in plaats van je te focussen op de dingen die goed gaan, zal ook dit je stress vergroten.

Wat gebeurt er vervolgens in je lichaam?

De vicieuze cirkel blijft niet alleen gevoed worden in en door je gedachten, maar ook in je lijf. Denken geeft stress en stress geeft weer meer piekeren en denken. Soms kan dit een neerwaartse spiraal worden waarin stresshormonen aangemaakt blijven. Stoppen met piekeren lukt niet door tegen jezelf te zeggen dat je minder moet denken of door afleiding te zoeken. Een volgende dag gaat dit proces zich herhalen. De eerste stap om te stoppen met piekeren lukt alleen als je ook het parasympathische zenuwstelsel voedt en je emotionele brein en hart leert te ontspannen. Wanneer je innerlijk in je zenuwstelsel rustiger wordt, wordt het piekeren uiteindelijk ook

rustiger. Samen met de tweede stap: je voeden met het richten op vandaag, op de fijne dingen, op je mogelijkheden om je dag zelf positief te voeden, zodat je hart gevoed kan worden (bijvoorbeeld met mindfulnesstraining).

Soms kun je in jezelf waarnemen dat je te vaak bezig bent met morgen of de volgende vakantie, waardoor je vergeet hier te zijn. Daarmee vergeet je in het moment te leven. Natuurlijk mag je af en toe wegdromen of plannen maken. Dat blokkeert op zich niet je contact met het nu. Als je echter opmerkt dat je vaak de behoefte hebt aan anders, beter, mooier, fijner om te kunnen genieten, kan dit het contact met je eigen hart bemoeilijken omdat je vergeet te waarderen wat er is.

De kunst is om te accepteren hoe het is en in het nu te genieten, nu tevreden te zijn en dankbaar te zijn voor wat er nu is. Dit kun je ondersteunen door het verminderen van de spanningen in je lichaam en je hart en de onderdrukte emotionele spanningen. Tevreden zijn in het nu kun je zien als voeding voor een positieve focus vanuit je hart, waardoor je stresssysteem zich meer kan ontspannen.²⁵

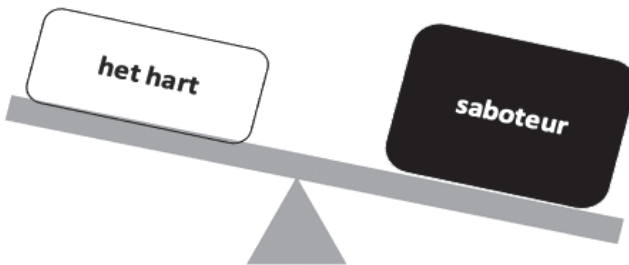


Fig. 18 – Te veel leven vanuit de saboteur geeft stress. Door meer vanuit het hart te leven ontstaat er weer balans en ontspanning

4. De verschillende saboteurs herkennen die je stress veroorzaken

We kennen vaak wel onze criticus en perfectionist. Maar wist jij dat er nog meer saboteur-strategieën zijn waarmee je probeert liefde en acceptatie te ontvangen? Waarmee het hoofd het heeft overgenomen van het hart?

De strategie van de saboteur die jij hebt aangeleerd in je kindertijd is soms lastig te herkennen omdat je denkt dat het je 'ik' is. Jij hebt je hiermee aangepast en je bent je ontspannen zelf verloren. Je overlevingsstrategie zal zich uiteindelijk uiten als pijnen of vermoeidheid in het lichaam en daarbij soms verminderde levensvreugde, slaapproblemen of onrust. Ze bepalen hoe jij in je vel zit.

Hoe jouw saboteur zich ook uit: ze kosten energie en geven je spanning omdat ze je verbinden met vechten, vluchten of bevriezen (de stressreactie). Je kunt je overlevingsstrategie op heel veel verschillende manieren ontwikkeld hebben. Misschien herken je je in vooral één saboteur-rol, maar je kunt je soms in verschillende rollen herkennen. Wees vooral nieuwsgierig hoe het bij jou is, zonder oordeel. Bij elke saboteur staan verschillende eigenschappen beschreven, maar je kunt ook slechts één eigenschap hiervan herkennen. Het doel is om tot bewustzijn te komen van je overlevingsstrategie, ook wel coping genoemd.

Waar het vooral om gaat is je bewust te worden op welk vlak de saboteur je uit je contact met jezelf haalt. Dit kun je voelen doordat je onrustig wordt, vermoeid, gespannen of lichamelijke klachten krijgt. Je lichaam en je klachten zijn de signalen waarin je kunt leren herkennen wat jouw patronen zijn.

Welke herken je in jezelf? Misschien alleen in bepaalde situaties. Hoe heb jij leren overleven?

De criticus:

De criticus vindt dat hij niet goed genoeg is. De gedachte 'ik ben oké, ik mag er zijn zoals ik ben' zal bijna nooit in je opkomen. Of hij oor-

deelt in wat fout is aan de ander en geeft zichzelf hierdoor het gevoel beter te zijn. Hij is meer gefocust op de fouten en op wat niet goed gaat. Dit verstoort het geluksgevoel.

Welke innerlijke gedachten zijn er in het hoofd?

- *'Ik doe iets niet goed in hun ogen.'*
- *'Anderen zijn beter, mooier etc.'*
- *'Ik ben beter dan de andere, ik doe het beter dan de ander.'*
- *Je manier van kijken zie je als de waarheid, intolerant naar andere meningen of ideeën.*

De helende stap is je bevrijden van oude spanningen en opgeslagen emoties waardoor je hart zich weer kan openen. Kun jij naast de afkeurende gedachte ook een goede, liefdevolle, oordeelloze gedachte zetten?

De perfectionist:

De perfectionist is bang om fouten te maken. Vaak vanuit de onderliggende ervaring dat je liefde krijgt als het goed is en je kritiek krijgt als iets niet (helemaal) goed is. Door perfectionistisch te zijn hoopt hij niet afgewezen te worden en vooral liefde te ontvangen.

Hoe herken je de perfectionist?

- *'Dit kan beter/dat kan beter': het is nooit goed genoeg en het werk is nooit af.*
- *'Ik mag niet falen': omdat dit ooit gekoppeld is aan geen liefde ontvangen.*
- *Als een zelfopgelegd doel niet gehaald wordt, wordt de stress getriggerd. Want dat past niet bij de perfectionist. Die wil altijd goed zijn best doen om te voorkomen dat het niet goed genoeg is. Hij denkt hiermee afwijzing en stress te voorkomen.*

De perfectionist is vaak te streng voor zichzelf en soms ook voor anderen, waarmee hij je in de vicieuze cirkel van stress gevangen houdt.

De ontevredene:

De ontevredene moppert of klaagt makkelijk en wil vaak dat het anders is of beter. De ontevredene kan niet genoeg in het hart zijn en

voelen dat het goed is zoals het nu is, waardoor hij slecht kan genieten van het moment en meer leeft vanuit zijn gedachten in de toekomst.

Door de ontevredenheid wordt het geluksgevoel afgebroken of in de buitenwereld gezocht omdat het hart te veel is gesloten. Hij kan hierdoor soms materialistisch zijn. De gedachten die je innerlijk hebt kunnen zijn:

- *'Had ik maar meer... dan zou het veel fijner zijn.'*
- *'Wat een prachtig landschap. Maar ik vond het in... mooier.'*
- *'Als ik mijn huis verander, zal ik me gelukkiger voelen.'*
- *De ontevredene heeft nooit genoeg en heeft het gevoel tekort ergens aan te hebben.*

De ontevredene kan leren dankbaarder te zijn. Te leren kijken naar de mooie dingen en hiermee tevredenheid voeden.

De doener:

De doener is altijd bezig of gehaast. Dit kan zijn ontstaan vanuit een verleden waarin bezig zijn beloond werd of stilzitten als fout werd bestempeld. Of het is aanwezig door innerlijke onrust en spanning ergens in het systeem, waardoor de doener niet wil of niet kan stilzitten. Hij kan zich diep vanbinnen niet ontspannen.

Je herkent de doener in:

- *'Ik moet... en ik moet eerst... dan pas heb ik even tijd voor mezelf.'*
- *Geen tijd kunnen nemen om te lummelen of niets te doen.*
- *Niet goed pauzes nemen op je werk. Of tegelijk op je telefoon kijken of iets ander doen.*

Je blijft in de doe-modus omdat eerder stoppen je vaak geen goed gevoel geeft. De doener kan soms zo onrustig zijn dat er helemaal niets afkomt (zijn zenuwstelsel staat te veel 'aan'). Pas als de spanning uit het lijf gaat en het zenuwstelsel gereset zal een doener beter kunnen rusten.

Het slachtoffer:

Het slachtoffer is zich niet altijd bewust van zijn houding als slachtoffer, omdat hij gewend is de oorzaak bij de ander te leggen. Hij vindt

het lastiger zijn eigen verantwoordelijkheid te nemen. Het slachtoffer probeert zo, onbewust, liefde of aandacht te krijgen. Zo blijft hij gevangen in de passiviteit waarin verwacht wordt dat de ander steunt of helpt, in plaats van actief zelf in te spannen om iets te bereiken.

Je herkent het slachtoffer in:

- *'Het gaat mij niet lukken want ik heb al zoveel geprobeerd.'* of *'Ik kan het niet.'*
- *'Ik denk niet dat dit goed komt.'*
- *'Het wordt mij aangedaan.'*
- *'Ik heb echt steun of hulp nodig van een ander.'* of *'Jij moet me helpen, ik kan het niet alleen.'*
- *Onbewust aan een fysieke klacht vasthouden zodat je onbewust aandacht krijgt.*

De helende beweging is je bewust worden dat je door niet in jezelf te geloven en je zelf klein te maken de wond niet kunt helen en het hart zich niet kan openen. De helende innerlijke vraag is: 'hoe kan ik zichtbaar worden?' (er kan soms een relatie zijn met het familietrauma van er niet mogen zijn) of: 'hoe kan ik meer in de kracht van mijn hart komen?'

De angstige:

Als er een tijger is, of als er een auto op je af komt is angst reëel en moet je vluchten. Maar hoe vaak is angst reëel? Als je de verschillende dingen inbeeldt die je vervolgens angst geven kun je beseffen dat je hoofd je saboteur is. De kracht van de illusie is sterk, waardoor het lijkt dat het waar is, en dit heeft weer invloed op het gedrag. Dit is ook herkenbaar bij faalangst. Je ziet bij de angstige vaak te veel spanning in het lichaam vastzitten, door verschillende oorzaken van stress. Soms kan er sprake zijn van spanning die is doorgegeven vanuit familietrauma. Of de angstige kan soms te vaak gehoord hebben: 'doe voorzichtig, pas op... want anders...'

Je herkent de angstige in:

- *'Ik ben bang dat...'*
- *'Ik heb er geen vertrouwen in dat het goed zal gaan.'*
- *Dwangmatig gedrag, dwangmatige gedachten of handelingen. Het denken neemt het over en beredeneert steeds.*

De helende beweging is niet door af te leiden, te vermijden, te vechten of de angst te blijven voeden vanuit je denken. Alleen positief denken pakt niet de onderliggende stress aan en helpt meestal niet echt. Het is belangrijk om te leren je lichaam en je hart te ontspannen en oude emoties los te laten (professionele hulp is hierbij vaak raadzaam).

De pleaser:

De pleaser zal goed zijn best doen om het de ander helemaal naar de zin te maken om zo geliefd te worden, omdat de angst voor afkeuring en boosheid te groot is. Zijn innerlijke houding is aanpassen aan de verwachtingen van de omgeving, want dan hoor je erbij en word je gewaardeerd. Hij laat echter zichzelf hierbij in de steek en hij heeft de ander nodig voor waardering.

- *'Ik neem alle tijd en ruimte voor iemand.'* En daarmee cijfer je jezelf te veel weg.
- *'Ik kan slecht mijn grenzen aangeven in mijn agenda of dag.'*
- *'Als ik veel geef, zullen ze me aardig vinden.'*
- *'Je zegt makkelijk ja.'* Om zo geliefd te worden.

Dit kan je leegzuigen omdat je jezelf vergeet. Niet iedereen hoeft je aardig te vinden. Vraag je af: leef ik mijn eigen leven of wil ik aan andermans verwachting voldoen? Wat wil jij? De helende beweging is te leren naar binnen te gaan en te voelen wat je zelf nodig hebt en wilt. Zoals bij alle saboteurs: het is belangrijk om ook de onderliggende stress in het systeem los te leren laten om dit gedrag te ondersteunen in het veranderen.

De redder:

De redder voelt zich verantwoordelijk voor de ander. Hij handelt te veel als ouder en plaatst de ander in de kindpositie, waarmee hij de ander kleiner maakt, onverantwoordelijk en afhankelijk.

Deze saboteur kan voortkomen uit het feit dat je vroeger vaak gehoord hebt: 'je bent verantwoordelijk voor een ander en egoïsme is slecht.' Of je voelde je verantwoordelijk om een ouder meer gelukkig

te maken. Soms kan dit zijn ontstaan vanuit een familietrauma. Er is een automatische reactie in:

- *Te veel willen oplossen voor een ander en hen zo verantwoordelijkheid ontnemen.*
- *'Ik waarschuw ze ergens voor, zeg dat ze iets beter niet kunnen of juist wel moeten doen.'*
- *'Ik regel alles wel, dan kan ik ze daarmee ontlasten.'*
- *Veel wijze adviezen willen geven (aan vrienden, volwassenen, kinderen et cetera).*

De redder zijn leidt vaak tot energieverlies omdat je je te verantwoordelijk voelt en daarbij vergeet je jezelf.

De helende beweging is leren zien dat het niet jouw taak is om de wereld of iemand te redden of te veranderen en dat je het soms meer bij de ander mag laten. Je mag leren niet alleen te geven aan anderen, maar ook jezelf meer aandacht te geven. Hierbij is het loslaten van oude pijn uit de kindertijd belangrijk.

De sterke:

De sterke heeft geleerd sterk te zijn en zich groot te houden. De wilskracht heeft hij (te) sterk ontwikkeld en daarbij is hij de zachtheid, de emoties en de kwetsbaarheid meer uit het oog verloren. Het heeft hem natuurlijk veel gebracht, maar hij is ook deels afgesloten van zijn hart. Ook zal hij makkelijk zijn grenzen overschrijden om niet zwak te willen zijn. Je herkent de sterke in:

- *Te veel hooi op zijn vork nemen.*
- *Zijn emoties onderdrukken, omdat dit ooit als zwakte werd ervaren. 'Ik moet niet zeuren.'*
- *'Ik kan het zelf', dus ook moeilijk hulp vragen als het echt nodig is.*
- *'Ik laat zien wat ik kan.'*

Hoe streng ben jij voor jezelf? Door te leren zachter te worden in lichaam en geest en spanningen los te laten zal de sterke zijn hart weer meer kunnen openen.

De piekeraar:

De piekeraar wikt en weegt vanuit het denken. Hij is hierdoor of in het verleden of in de toekomst met zijn gedachten en kan hierdoor minder ontspannen in het nu. De piekeraar heeft geleerd meer in het hoofd te zijn, doordat het hart meer is gesloten om als kind de pijn niet te voelen. Of omdat er vroeger vanuit de opvoeding meer aandacht was vanuit het hoofd om dingen op te lossen. Het is een manier van controle.

Je herkent de piekeraar in:

- *'Zal ik het zus of zo doen?'*
- *Na een beslissing volgt: 'Of zal ik toch iets anders gaan doen?' of: 'Was dit wel goed?'*
- *Blijven denken over gedane stappen.*
- *Piekeren over dingen die zouden kunnen gebeuren en dit voorstellen. Vaak zijn het deze, vaak negatieve gedachten die stress geven.*

Er is sprake van een vicieuze cirkel: het denken haalt je uit je hart en je ontspanning, waardoor het hart niet voldoende geopend kan worden en zo niet voldoende het kompas kan zijn. De helende oplossing is leren te zien dat het je gedachten en gedrag zijn die je blokkeren en stress geven. Kun jij jezelf begrenzen door alleen een piekerkwartiertje/-halfuurtje toe te staan? Behulpzaam hierbij is je oude stress in het systeem loslaten.

De boze/ de vechter:

De boze heeft zich aangeleerd te vechten als een verdediging tegen de buitenwereld. De boosheid is eigenlijk je muur waarachter je oude verdriet zit van niet gezien, niet gehoord of niet geliefd voelen. Vanuit deze boosheid raak je gefocust op het slechte in iemand of jezelf. Je raakt verhard.

Je herkent de boze aan:

- *Je voelt je makkelijk aangevallen.*
- *Als je een andere mening hoort die je raakt, word je boos naar de ander, in plaats van het te kunnen horen.*
- *Vaak conflicten met anderen hebben.*

- *Je makkelijk ergens aan ergeren.*

Zo kun je moeilijk in je hart komen omdat je je blijft verdedigen. Soms leidt dit tot destructief gedrag of verbittering. Wat kost jou deze houding?

De helende beweging is leren kijken naar de andere kant. Zien dat daar ook een waarheid in zit of zien dat er ook een goede kant in iets of iemand kan zijn. Door zo te leren kijken kun je meer zachtheid ontwikkelen en kan het hart ontspannen. Ook hier is het loslaten van oude spanningen in lichaam, geest en hart ondersteunend.

De hebberige:

De hebberige heeft het gevoel niet genoeg te krijgen, minder te krijgen of een tekort te hebben. De onderliggende pijn is dat er een gebrek aan aandacht of liefde is geweest waardoor de gedachte is ontstaan er niet toe te doen. Er is sprake van een hopeloos verlangen naar iemand of iets omdat je diep vanbinnen iets mist.

De hebberige is herkenbaar in (er zijn verschillende uitingsvormen):

- *Status is belangrijk om me iemand te voelen en belangrijk te zijn. Vooral in materiële dingen willen laten zien dat je iemand bent: speciale kleding, huis, auto.*
- *Als prater op de voorgrond treden en daarbij te weinig aandacht in luisteren en vragen naar de ander (neemt de ruimte te veel in).*
- *Sommigen verzamelen van alles of kunnen soms moeilijk iets weg doen.*
- *Te veel eten.*

Op deze manier probeert de hebberige de leegte op te vullen. De leegte is diep vanbinnen het gemis aan eigenliefde en wordt zo opgevuld of vervangen door andere dingen.

De helende beweging is je eigen leegte in je hart leren op te vullen, vanuit zelfliefde, compassie, tevredenheid, dankbaarheid en stressvermindering.

De schuldige:

De schuldige bekijkt alles door de bril van dat hij het fout doet en de oorzaak is van alles wat er is. Meestal schuilt er iets achter je schuldgevoel: angst wat de ander van je denkt, of een gevoel dat je iemand teleurstelt of je voelt je verantwoordelijk voor situaties.

Er zijn gedachten zoals:

- *'Het ligt aan mij.'* of *'Het komt doordat ik...'*
- *'Ik heb deze situatie verknald.'*
- *'Ik had meer... ontmoeten, dan had ik het kunnen voorkomen.'*

De schuldige is ontstaan in de kindertijd. Als er sprake was van disharmonie, heeft de schuldige zich voor die situatie verantwoordelijk gevoeld. De helende beweging is te leren zien dat jij niet verantwoordelijk was en bent voor situaties. Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen leven. Daarbij zullen de spanning en de stress in het lichaam ook losgelaten moeten worden, voordat je deze stap kunt nemen. Soms in combinatie met ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

De rationele:

De rationele heeft geleerd te overleven door het gevoel voor een deel of helemaal te blokkeren. Het is ontstaan om geen pijn meer te voelen en zo te overleven. Vaak heeft de rationele hiermee het contact met het lichaam ergens verloren. Hij kan emotioneel gevoelig zijn, maar in het lichaam bepaalde dingen niet waarnemen. Dit heeft ook effect op de adem: deze zal vaak hoger zijn en ook vaak versneld. Waaraan herken je de rationele?

- *Zijn houvast is het denken. Vanuit hier kan alles bekeken, beredeneerd en begrepen worden.*
- *Het spirituele is vaak vaag en onduidelijk. De rationele gaat hierin niet op zoek.*
- *Hij wordt onzeker als hij het niet vanuit het denken kan begrijpen.*
- *Hij kan niet vertrouwen op zijn intuïtie of gevoel als innerlijk kompas, omdat dit afgesloten is.*

De helende beweging is meer contact krijgen met je lichaam via

lichaamsgerichte therapievormen. Dit helpt je weer de gevoelsgebieden die je hebt afgesloten terug te vinden. Je mag meer leren voelen om weer meer terug in je hart te kunnen komen.

De slikker:

De slikker wil niet tot last zijn, wil de harmonie niet verstoren en is bang om zijn boosheid te laten zien. De slikker is zich niet makkelijk bewust van zijn stem, omdat de slikker zichzelf wegcijfert en zijn mening niet laat horen. Hierdoor laat hij zich niet erg gelden, omdat hij zichzelf niet belangrijk vindt of de ander belangrijker en groter vindt. Hij trekt zich terug of bevroest.

- *'Het maakt me niet uit.'*
- *'Het is oké hoor.'* of: *'Er is niets aan de hand hoor.'*
- *Of juist helemaal geen reactie geven. Soms Oost-Indisch doof zijn.*

Hierdoor raak je het contact met je eigen hart kwijt. Je kunt niet meer voelen wat je zelf wilt en wat je eigen wensen zijn. De helende beweging is te leren voelen hoe het met je is en daar contact mee te maken. Lichaamsgerichte therapievormen zijn hierin ondersteunend. Hoe meer lichaamsbewustzijn er ontstaat, hoe meer je voelt wat wel of niet fijn is. Door daarbij de spanning in het lichaam te verminderen en het hart te voeden kan het gevoelsleven weer gevoed worden en het hart geopend (zie hoofdstuk 10).

De vluchter:

De overlevingsstrategie van de vluchter: 'ik doe alsof het er niet is, dan voel ik het ook niet', of 'ik ben veilig als ik alleen ben', om niet nog meer pijn binnen te laten komen. Dit gedrag kan gaan leiden tot niet voelen wat spanning geeft, moeilijk contact om soms je eigen behoeftes te voelen of geen connectie leggen met pijn in je lichaam en je onderdrukte gevoelens. Hiermee loop je als het ware bij jezelf vandaan.

Om niet steeds de spanning te voelen ga je soms jezelf belonen met iets positiefs. Dat kan eten zijn, televisiekijken, steeds bezig zijn op je telefoon of afleiding zoeken, of je trekt je helemaal in je eigen

wereld terug. Deze strategie laat echter de onderliggende angst of spanning vanuit de kindertijd bestaan. Dat kan tijdelijk fijn voelen, maar de spanning of angst komt weer terug. Soms kan er sprake zijn van niet gewenst voelen door tekort aan aandacht of vanuit het familiesysteem.

Je herkent de vluchter in bijvoorbeeld (ook hierin zijn verschillende uitingsvormen):

- *Verslavingen.*
- *Afleiding zoeken om je gevoelens van pijn of verdriet niet te hoeven voelen.*
- *Vluchten in werk of iets anders.*
- *Eetstoornissen.*
- *Je kunt moeilijk in beweging komen door de bevroesreactie die er als stress is ontstaan. Je wilt wel, maar het lukt gewoon niet.*

Wat wil je niet voelen? En wat kost je dit? Vroeg of laat komt het vervelende gevoel weer terug.

De helende beweging is eerst al je gevoelens proberen te voelen. Leer alle emoties in jezelf te omarmen en oordeel niet in goed of fout. Het mag er zijn. Soms kan het ondersteunend zijn om te wandelen, te bewegen of te praten met een dierbare. Een combinatie met lichaamsgerichte therapie en stressvermindering is zinvol om de onderliggende spanning te verminderen.

De controleur:

De controleur vindt het lastig als een ander iets doet op een andere manier. Hij houdt het graag in eigen hand, waarmee hij als het ware de regisseur is en alles zelf kan/wil. Dit schept innerlijke veiligheid en daarmee rust. De controleur is zelfs in staat om datgene wat een ander doet nog weer te wijzigen op zijn manier.

- *'Als ik het doe op mijn manier, dan gaat het goed en voelt het voor mij fijn.'* De controleur kan moeilijk iets uit handen geven en zich overgeven aan veranderingen.
- *Heeft soms overdreven structuur nodig om niet geheel in de stress of paniek te raken.*
- *Raakt overstuur als het niet gaat zoals hij wil.*

- *Kan een dwang ontwikkelen om zo de spanning hanteerbaar te houden. Maar er ligt oude spanning onder, waardoor hij als het ware al een vollere emmer van spanning heeft.*

Als de controleur blijft vasthouden aan deze strategie, zal het lichaam verder verkrampen. Hoe kun je je mentaal en in je lijf meer bewegingsruimte geven? Een ondersteunende stap is een lichaamsgerichte therapievorm waarbij oude spanningen in het systeem kunnen worden losgelaten.

Het kind:

Het kind kan nog niet emotioneel volwassen zijn en heeft de ander nodig voor zijn emotionele welzijn. Het gaat op zoek naar de liefde en steun in de buitenwereld, zoals het geleerd heeft te overleven. Er is geen sprake van autonomie en emotionele volwassenheid, maar een symbiose.

Iemand blijft emotioneel kind als een ouder het kind niet kan loslaten en daarmee het kind de ruimte ontnemt om te ontwikkelen naar emotionele volwassenheid. Dit gebeurt als de ouder het kind klein houdt door te veel dingen uit handen te nemen of te veel te beschermen. Het kind leert zo niet op eigen benen te staan en blijft innerlijk op zoek naar een vader of moeder, of iemand die helpt. Je herkent het kind in:

- *Bevestiging, goedkeuring of waardering nodig hebben van een ander.*
- *Op zoek naar iemand die je ziet en erkent en aandacht geeft.*
- *In een relatie een moeder of vader zoeken (onbewust).*

De helende beweging is leren je volwassen deel te ontwikkelen door de symbiotische relatie te leren loslaten en het eigen hart te voeden. Hiervoor zijn verschillende vormen van emotioneel lichaamswerk toepasbaar waarbij de oude stress kan worden losgelaten. Dit heeft invloed op je relaties en je relatie met je ouders.

De clown:

De clown heeft geleerd te overleven met zijn vrolijke kant. Die werd gewaardeerd of daarmee probeerde hij de stemming op te vrolijken om het ergens lichter te maken. Hij heeft geleerd zijn andere gevoe-

lens van verdriet en boosheid meer weg te drukken. Zijn onderliggende gedachte is dat vrolijk zijn goed is en boosheid en verdriet de anderen belasten.

Je herkent de clown in:

- *Zelfs als mensen je pijn doen glimlach je of geef je een grappige reactie.*
- *Alleen maar positief denken toestaan.*
- *De ander niet willen lastigvallen met 'negatieve' gevoelens, hij wil het leuk hebben met de ander.*
- *'Ik moet gezellig, grappig of optimistisch zijn.'*

De helende beweging is zich te realiseren dat alle emoties door je omarmd mogen worden en er niet één beter of slechter is. Mindfulness kan hierin een ondersteuning zijn. Vaak is het zinvol om de onderliggende pijn en dus de spanning te bevrijden uit het lichaam, om alles toe te kunnen laten en het patroon te doorbreken.

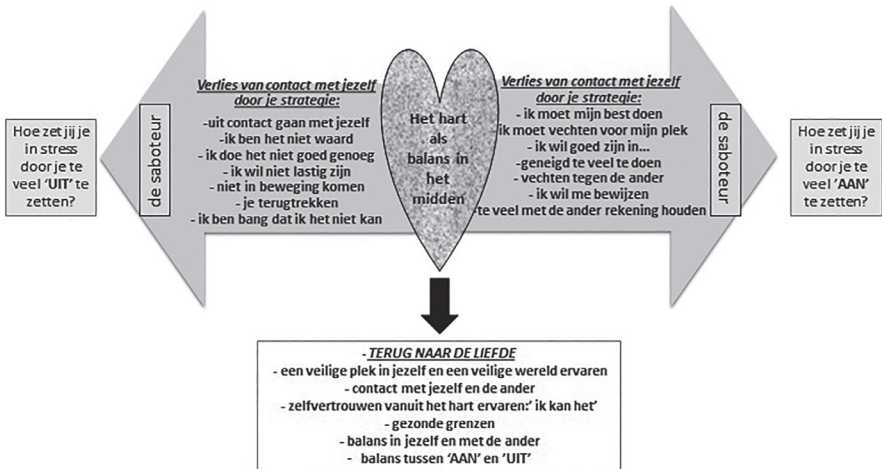


Fig. 19 - Ontdek welke beperkte overtuigingen je hebt aangeleerd en hoe jij je hebt aangepast (beide kanten zijn mogelijk). Voel welk effect ze hebben op je lichaam. Waarmee zet jij je te veel 'aan' of 'uit'? Hoe kan het hart je weer in je kracht en bij jezelf brengen?

5. Hoe nu verder als je de saboteur herkent?

Het is belangrijk je bewust te worden van jouw saboteurs die een rol spelen in je leven, omdat je hiermee jezelf lichamelijk en/of geestelijk in stress houdt. Het is niet de bedoeling om te wroeten in het verleden en daarin bezig te gaan. Maar juist inzicht te krijgen en van daaruit bewust te worden waarin je andere stappen kunt nemen.

Je hoeft niet met de saboteur te vechten, je hoeft hem niet te negeren of te verstoppen, maar te erkennen als een onware strategie uit het verleden. Het heeft je goed geholpen met overleven. Je kunt leren zien dat het een oud beschermingsmechanisme is dat je identiteit geworden is. Hieraan ben je gewend. Het is je automatisme van waaruit je handelt en denkt.

Je hart voeden en in balans brengen is een belangrijke factor om te helen. Het betekent ook het loslaten van jouw overlevingsmechanisme uit de kindertijd en groeien naar volwassen hartbewustzijn. Zinvol daarbij is de onderliggende stress in het lichaam en hart te verminderen.

Wat herken je lichamelijk of geestelijk?

Voel waar je de spanning van de saboteur voelt. Dit is je acculampje waar je naar kunt leren luisteren. Zo kun je je saboteur steeds meer gaan herkennen. Neem waar wat er in je gebeurt zonder oordeel.

Wanneer raak jij uit balans en wat voel je dan? Bijvoorbeeld:

- Vastzittende spieren ontstaan doordat je geleerd hebt je groot te houden, klein te maken, te vechten of een last te dragen van een ander. Dit kan overal in het lichaam ontstaan.
- Vastzittende kaken.
- Vaak je schouders optrekken of te veel dragen vanuit verantwoordelijkheid.
- Samengeknepen keel.

- Onrust of spanning in je buik.
- Verdriet of woede.
- Buikpijn.
- Versnelde ademhaling of adem soms inhouden.
- Hartkloppingen.
- Spanningen ergens.
- Slechte verbinding met je lichaam, omdat je hebt geleerd te vluchten.
- Anders:

Wat vertellen deze klachten jou?

Al deze lichamelijke signalen vertellen je dat jouw zenuwstelsel in stress staat. Het is een vicieuze cirkel waarin je gevangen raakt omdat iedere saboteur je ook weer stress geeft. Bewust *zijn* betekent dat je deze identiteit signaleert als een onware identiteit die je blokkeert om echt jezelf te zijn. Het is de onware identiteit die je mag leren loslaten als een oude jas die versleten is en vervangen mag worden. Door de jas van je saboteur los te laten kun je meer in je hart komen.

Je kunt meerdere strategieën ontwikkeld hebben die elkaar soms weer versterken. Maar ook kun je jezelf in de ene situatie te veel 'aan' zetten en in een andere situatie gebruikmaken van een andere saboteur die je meer 'uit' zet. In de ontwikkelingsweg naar binnen, naar je hart, zal het 'ik' steeds meer wakker worden en zich daardoor bewust worden van de overheersing van de saboteur.

Stel jezelf de volgende vragen als je een saboteur herkent:

- Welke strategie heb jij ontwikkeld om geliefd te worden of aandacht te krijgen of juist om je eigen pijn niet te hoeven voelen? Word je bewust van je vecht-, vlucht- of bevringsstrategie.
- *Wat heeft het jou gebracht?*

- Wat heb je geprobeerd te vermijden of te krijgen vanuit de houding van de saboteur?
- Maakt de saboteur je groter of kleiner?
- Welke jeugdervaring heeft ertoe geleid dat je dit patroon hebt ontwikkeld? (Zonder verwijt, schuld of iets dergelijks.)

6. Een stappenplan voor geestelijke stressvermindering (2)

In hoofdstuk 6 werd vooral de lichamelijke stressvermindering beschreven. Zoals al eerder vermeld kun je lichaam en geest niet scheiden en kun je voor effectieve, holistische stressvermindering het best beide stappenplannen toepassen.

Hoe kun je leren je saboteur en de daarmee gepaard gaande stress los te laten? Wat is helpend om weer meer te leven vanuit je ontspannen hart?

De geest in balans brengen wil eigenlijk zeggen het hart in balans brengen. Het is geen mind-strategie om anders te denken of om de saboteur te negeren. Hieronder wordt samengevat hoe je deze weg kunt voeden. Natuurlijk hoeft je dit niet direct allemaal na elkaar te doen. Het is niet iets wat met één keer aandacht geven klaar is. Blijf het herhalen zolang je nog merkt dat de spanning er zit of als je merkt dat je vanuit je saboteur handelt.

Het is helpend om de stappen echt innerlijk te voelen door bijvoorbeeld op een rustige plek te gaan zitten en met je aandacht naar binnen te gaan. Dit helpt je om het niet alleen vanuit de mind te doen maar contact te leggen met het lichaam, zodat je stress kunt loslaten. Daarnaast kan het soms nodig zijn je te bevrijden van het doorgegeven familietrauma en gedrag.

Is er een overtuiging of gedachte die je stress bezorgt?

STAP 1: Accepteer je saboteur en de pijn uit het verleden, door die niet weg te drukken of je af te laten leiden.

Wees mild en vriendelijk naar jezelf en de saboteur

- Bedank je strategie voor de periode waarin die je gered heeft. Kun je zien dat het je strategie is uit je verleden? En dat die je in het nu niet meer hoeft te beschermen?
- Kun je zien wat jij door de saboteur moet van jezelf?
- Als je het lastig vindt om je saboteur los te laten kun je eventueel gebruikmaken van ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

STAP 2: Word je bewust van de plek in je lichaam waar jij de spanning of pijn van je saboteur voelt.

Leg eventueel je handen op de plek die gespannen voelt. Probeer om met je pijn te zijn, zonder die te bestrijden. Wat je aandacht geeft en accepteert kan losgelaten worden.

- Kun je dit voelen? Neem je emotie waar die daaronder zit: voel je je boos, verdrietig of angstig?
- Voel wat je hebt gemist en zeg dit eventueel hardop.
- Als er emoties willen vrijkomen, sta dat dan toe. Dit helpt je spanningen los te laten waardoor je écht kunt ontspannen.

De pijn en spanning hebben erkenning nodig en moeten zich fysiek en emotioneel ontladen. Je kunt dit eventueel combineren met therapie (alleen begrijpen is niet voldoende).

STAP 3: Resetten van het hart-breinsysteem - de stap om de stressstand uit te zetten.

Een belangrijke ondersteunende stap om meer vanuit innerlijke rust in het hart te kunnen reageren en niet overspoeld te worden door je overlevingsmechanismen (zie hoofdstuk 10).

STAP 4: Voed daarna je innerlijke ik-kracht vanuit je hart.

Het is belangrijk eerst de stappen te doen om de onderliggende pijn los te laten. Symbolisch kun je zeggen dat je geen nieuwe meubels in een huis kunt plaatsen, als het huis nog helemaal vol staat.

Word je bewust van wanneer je jouw saboteur op de voorgrond zet en hoe je een hartkwaliteit meer zou kunnen inzetten in die situatie.

Sta even stil bij de volgende vraag:

- Is er een gevoel waarvan je denkt: 'Dit kan ik meer aandacht geven voor mijn balans.'
- Wat komt er in je op? Kies voor een kwaliteit uit je hart.

Dit kan een beeld zijn, een woord, een gevoel of een houding in je lichaam.

Sta daar even bij stil en voel wat dit met je doet (niet alleen vanuit je mind). Ga daar regelmatig naar terug, om dit te versterken. Ondersteun dit door hartmeditaties, hartcoherentie, lichtvisualisatie, dingen te doen die je blij maken of je emotionele brein ontspannen.

Voor deze laatste stap kunnen onderstaande hartkwaliteiten een bron van inspiratie voor je zijn. Kruis aan wat je meer aandacht zou willen geven of zet die dingen op een papiertje zodat dit je helpt te herinneren wat je diep vanbinnen wilt.

Herhaal regelmatig een innerlijke mantra, waarmee je jouw veranderingen kunt ondersteunen. Begin bijvoorbeeld met: 'Ik verbind me met...' En voel dat in je hart. Je kunt ook visualiseren dat je deze kwaliteit in je hart schrijft en dat je die dan licht inademt in je hart. Of maak er een moodboard van.

Aandacht voor jezelf
Behulpzaamheid
Dankbaarheid
Eerlijkheid
Empathie
Enthousiasme
Geduld
Geloof in jezelf
Humor
Innerlijke rust
Moed
Omarming van jezelf
Ontspannen
Oordeelloosheid



Optimisme
Passie
Respect
Stilte
Tevredenheid
Tolerantie
Veerkracht
Verbinding
Vergeving
Vertrouwen
Vreugde
Vriendelijkheid
Vrijheid
Zelfvertrouwen

Als je deze kwaliteit meer in je zou ontwikkelen, wat zou er dan veranderen in je leven?

In deze laatste stap verbind je je meer met de stem van je eigen verlangen: je hartstem.

Kun jij ruimte creëren om regels van jouw saboteur te doorbreken? Dat kan soms heel spannend zijn, maar zal je uiteindelijk helpen de saboteur meer los te laten.

Geef ruimte aan al je verlangens in je hart en neem je voor ze uit te voeren. Het helpt om ze hieronder op te schrijven. Dit zal je vitaliteit vergroten omdat ingehouden verlangens energie kosten.

Mijn verlangens zijn:.....

Samenvatting: Oude stress uit onze kindertijd doet ons overleven met bepaalde strategieën, om zodoende zoveel mogelijk geliefd te worden of aandacht te krijgen. Onder deze strategieën zit een emotie van boosheid, schuld, verdriet of angst. Deze vastgezette emotie heeft zich ergens in het lichaam en het hart opgeslagen. Het heeft je contact met je hart en je verlangens geblokkeerd. Dit is de bron van chronische stress die onlosmakelijk met de lichamelijke stressreacties in verbinding staat. De weg naar ontspanning en balans in het hart is je hieruit leren te bevrijden. Zo word je je steeds meer bewust of je vanuit je saboteur of je hart handelt. Het helpt je te ondersteunen om van je hoofd naar je hart te gaan en je volwassen hartbewustzijn te voeden. Een combinatie uit de stappenplannen 1 en 2 en de hoofdstukken 10 en 11 kunnen hierbij ondersteunend zijn.

*'Als we ons hart verlaten,
zal het ego zich manifesteren.
Als we op zoek gaan naar onze ware aard,
sterft het ego'*

- Ramana Maharshi (Indische goeroe, 1879-1950)

*'We zijn onderdeel van een groter geheel,
waarin je eigen geestelijke ontwikkeling in je leven centraal staat.
Het is geen zoektocht naar alleen maar geluk, want zelfs een
gelukkig leven kan niet zonder enige mate van duisternis'*

- Carl Gustav Jung (psychiater, 1875-1961)



Hoofdstuk 8 Balans in het hart voeden door bewustwording –

een persoonlijke ontwikkelingsweg

Uit vorige hoofdstukken blijkt dat het hart een belangrijke schakel is voor onze lichamelijke en geestelijke balans. Je hart in balans brengen kun je mede ondersteunen door je inzicht te vergroten in hoe je zelf jouw hart ondersteunt in ontspannen zijn en hoe je jouw hart in het dagelijkse leven verstoort en in stress brengt. We kunnen zelf de verantwoordelijkheid voor onze gezondheid en genezing nemen. Dit hoofdstuk geeft je mogelijkheden tot zelfreflectie en bewustwording. Het kan je ondersteunen in het openen van het hart waardoor je meer uit je hart kunt leven.

1. Ontwikkelen van hartbewustzijn – het hart voeden

Het hart voeden wil zeggen je hart meer ruimte geven waardoor het meer kan openen en ontspannen. Voor deze stap is het zinvol je bewust te worden door welke stress het hart gesloten is geraakt, waardoor je niet helemaal bij je hart en jezelf kunt komen. Bewustzijn kan beginnen met het herkennen wat je leest en verdiept zich door het te voelen vanuit je hart. Deze stap van contact maken met je hart is ondersteunend in het loslaten van oude spanningen. Daarvoor is de stilte en de aandacht naar binnen richten behulpzaam.

Geestelijke oefeningen zoals mindfulness, meditatie, bepaalde vormen van yoga, cranio, gebed en stiltereïtes zijn ook ondersteunend omdat ze je helpen steeds meer bewust te worden van de eigenlijke stem vanuit je hart. Je weet wanneer je hart spreekt, omdat je enthousiasme, blijheid of vreugde voelt en omdat het oordeelloos is. Twijfel je? Dan spreken je ego en je hoofd.

Via deze weg naar binnen krijgt het hart ruimte om te spreken en ervaar je dat je het hart steeds meer kunt volgen. Hierdoor kan je 'ik' steeds meer groeien naar zijn volledige potentie, naar wie jij in essentie bent. Dit is een helende weg waarin je geestelijk volwassen wordt.

Het is een persoonlijke ontwikkeling van je bewustwording van je saboteur naar hartbewustzijn. Het brengt je meer openheid in je hart, waardoor je jouw hartkwaliteiten verder ontwikkelt, zoals: compassie, tolerantie, oordeelloosheid, liefde, geluk en tevredenheid. Daarnaast kunnen ook kwaliteiten van jezelf zichtbaar worden die je ooit onderdrukt hebt. Je 'ik' wordt wakker.

Hoe maak je contact met je hart? – een stap naar hartbewustzijn

- Doe je ogen dicht, leg je handen op je hart en ga met je aandacht naar binnen.
- Voel eerst je kleren onder je handen. Visualiseer de ribben en daaronder je hart. Iets links van het borstbeen.
- Kom in de stilte waarbij je 5-10 minuten in dit hartcontact blijft en rustig ademt.

Verder in dit hoofdstuk kun je vanuit dit hartcontact de vragen beantwoorden.

- Stel jezelf de vraag uit dit hoofdstuk, met je ogen dicht en in aandacht bij je hart. Beantwoord deze niet direct vanuit je denken, maar oefen jezelf om eerst stil te zijn en te wachten of je het vanuit je hartstem kunt horen.

De meditatie is te beluisteren via onderstaande link of QR-code:



<https://www.centrumhestiada.nl/het-hart-als-medicijn-hartcontact-meditatie>

Hoe kun jij jouw levenspad meer voeden vanuit hartbewustzijn?

Soms kun je het contact met het hart zijn kwijtgeraakt en weet je niet goed hoe je jouw eigen leven kunt vormgeven. Je blijft vanuit het denken wikken en wegen, beredeneren en toch kom je er niet uit. Je bekijkt het misschien wel van allerlei kanten en toch weet je niet welke keuze je moet maken.

Door vaker stil te staan bij je hart en je te voeden met onderstaande punten kun je weer meer innerlijk gaan voelen vanuit je hart, wat bij je past.

- Wat maakt je blij?
- Wanneer ga je stralen? (Misschien signaleert iemand anders dat bij jou.)
- Wanneer word je enthousiast? (Dat is een kwaliteit van het hart.)
- Waar ga je van glimlachen?
- Wanneer voel jij je goed?

2. Je schaduw herkennen – de relatie met je kindpijn

Als jij geraakt wordt door een opmerking of omdat iemand niet naar je luistert of je negeert kun jij voelen wat dit met je doet in het hartgebied. Meestal herinner je dit vanuit je oude pijn die je ooit hebt opgedaan in je kindertijd. Je hartbewustzijn voeden is verbonden met

persoonlijke ontwikkeling. Het is een reis waarin je bewust wordt van jouw overlevingsmechanismen en pijnen en deze meer kunt loslaten. Het leren herkennen van je schaduw is hierin een behulpzame stap.

Je schaduw bevat herinneringen aan lichamelijke en emotionele pijnen met de daarbij behorende stress uit je kindertijd, zoals het gevoel van niet gezien worden, niet gehoord worden of het gevoel van verlaten. De schaduw is als het ware de bal die je onder water probeert te houden en waar je niet altijd bewust van bent.³⁴

Waarin herken je de schaduw?

Het onder water houden van de bal geeft je spanning, stress, relatieproblemen en kan fysieke of geestelijke klachten geven. Het is zichtbaar in je houding, mimiek, taal, adem, hartritme en non-verbale signalen. Het zijn allemaal spiegels waarin je kunt kijken en waarmee je je steeds meer bewust kunt worden van je schaduw.

In je leven kan je schaduw zichtbaar worden door iets wat je in het nu van slag maakt. Bijvoorbeeld datgene waar jij je aan ergert. Of je ervaart pijn, spanning, woede of verdriet door iemand of een gebeurtenis. Je zoekt misschien de oorzaak van je pijn in de buitenwereld en vindt dat de ander de schuld of reden is van jouw pijn. Maar de buitenwereld spiegelt datgene wat jouw wond is, waar jij weer in geraakt wordt. Dat betekent dat niet de buitenwereld hoeft te veranderen, maar dat jij mag helen. Hierdoor kun jij uiteindelijk anders leren reageren. Vanuit bewustzijn kun je anders leren kijken naar wat er vaak op je pad komt. Waarom komt dit op je pad? Wat zegt jou dit? ³⁷

Werken aan je schaduw en groeien naar hartbewustzijn zijn processen die nooit af zijn, maar zullen je in je leven steeds dieper verbinden met vreugde en liefde. Dit is de spirituele weg die bedoeld wordt met 'heel worden'.

Met onderstaande vragen leer je je schaduw herkennen. Je kunt de vragen bijvoorbeeld toepassen in een vervelende situatie of een situatie waarbij je stress ervaart.

Neem niet alle vragen tegelijk. Laat vooral één vraag binnenkomen.

Doe hiervoor je ogen dicht om goed te kunnen voelen, met je aandacht bij je hart:

- Waarom raakt mij dit?
- Wat is mijn onderliggende pijn?
- Kun jij zeggen: 'het raakt me', 'ik voel me ongelukkig', in plaats van '**Hij** doet mij iets aan, maakt me ongelukkig'?
- Hoe is jouw reactie op iets in de buitenwereld wat je raakt? Herken je dit?
- Herken je een bevries-, vecht- of vluchtreactie in jezelf? Als een oud patroon?
- Wat voel je in je lichaam? Maak jij je klein of juist groot als reactie op dit gebeuren?

3. Verbinding in polariteiten om balans te voeden

Balans in de polariteiten is verbonden met het hart, het centrum waarin we tegenstellingen verbinden in plaats van het ene zien als goed en het andere als fout. Polariteiten zijn tegenstellingen die elkaar niet uitsluiten, maar elkaar aanvullen tot een geheel. Symbolisch wordt dit uitgedrukt in de davidsster (zie hoofdstuk 3: het hartchakra). Balans tussen beide polen is het sleutelwoord tot gezond leven en tot verbinden met je hart. Meer balans in je hart creëren betekent je bewust worden van welke pool te weinig aandacht krijgt en waar je meer aandacht aan kunt schenken om je gezondheid en ontspanning te voeden.

In het leven vormen de tegenstellingen altijd een eenheid. Alles heeft een noodzakelijke tegenpool nodig om balans te creëren. Door

de stroming en afwisseling tussen de polariteiten ontstaat beweging in het leven. Het is iets wat van nature plaatsvindt en in het leven en in de natuur vanzelf gaat. Bijvoorbeeld:

- *Na de nacht komt de dag.*
- *Je ademt in en je ademt uit.*
- *Er is sprake van actief zijn en ontspanning.*
- *De dood hoort bij het leven.*
- *Ratio en gevoel.*

Ook zien we deze polariteit in het naar buiten gericht zijn en naar binnen gericht zijn. Onze zintuigen trekken ons naar buiten en brengen ons in verbinding met de mensen en dingen om ons heen. Om innerlijke balans te krijgen is het van belang om regelmatig je aandacht naar binnen te brengen en uit de waan van de dag te stappen.

In onze huidige tijd zie je dat er veel nadruk is op 'aan' staan en naar buiten gericht zijn door actie, doen, presteren, veel deadlines en hoge eisen. Hierdoor wordt één kant te veel benadrukt en zal er disbalans ontstaan. Dit leidt echter vaak tot stress en tot vermindering van het contact met het hart.

Dit is een natuurwet: alles in de natuur is op zoek naar evenwicht. Zodra je aan de ene kant iets te veel doet dan heeft dat tot gevolg dat er aan de andere kant een tekort ontstaat.

***Hoe is het met jouw balans tussen de polariteiten?
Waar in ervaar je bij jezelf te veel eenzijdigheid?***

Wees eerlijk en oprecht naar jezelf vanuit je hart en oordeel niet. Zie het als een spiegel van bewustwording, waarin jij meer aandacht kunt geven voor balans.

- Richt je je makkelijk op negatieve gedachten?
- Wil je juist alleen maar positieve gedachten of ervaringen?
- Hoe is het met je balans tussen denken en voelen?

- Ben je in je hoofd of in je lichaam? Of beide?
- Ben je naar binnen gericht en naar buiten gericht?
- Hoe is je balans tussen aandacht geven aan jezelf en aan de ander?
- Hoe is je balans tussen je wilskracht en je zachtheid?
- Oordeel je over bepaalde gevoelens als goed en andere als fout?
- Is er in je leven balans tussen doen en niets doen?
- Hoe is je balans in geven en ontvangen? Wat kun je makkelijker?

4. Een weg naar binnen voor meer ontspanning in het hart

Het is niet makkelijk om je oude patronen los te laten. De spanningen loslaten van je oude patronen van angst, boosheid, verdriet of schuld, die je al heel lang vasthoudt en die je spanning in je hart geven, hebben tijd nodig om los te weken. Soms zijn we ons er helemaal niet bewust van dat we iets vasthouden, omdat we zo gewend zijn aan hoe we onszelf ervaren. Hoe weet je dan dát je iets moet loslaten? Laat staan hóe je iets kunt los laten.

Een voorwaarde om los te laten is schakelen van je doe-modus naar je rust-modus.

Herken jij dat je soms zo ‘aan’ staat, bezig bent of gehaast ben? Helemaal niets doen en stilte zijn de enige manieren om naar binnen te kunnen keren en jezelf te ontmoeten. Een mooie uitspraak die hierbij past is: *Je kunt alleen jezelf ontmoeten door te ‘ont-moeten’*. Van daaruit kun je loslaten. Je kunt niet met het denken loslaten.

Hoe laat je spanningen los?

Ga eerst met je aandacht naar binnen, waardoor je uit de ‘aan’-stand gaat. Kom in contact met je lichaam. Dat kan via een bodysc-

noefening, maar ook door even je ogen dicht te doen en je adem te volgen. Maak contact met je spanningen of klachten en realiseer je dat klachten die vaak terugkomen of klachten die alleen tijdelijk verlicht worden door een behandeling, meestal niet alleen een oorzaak in het nu hebben.

Leer vervolgens te ontspannen in je lijf of neem deze stappen met behulp van hartcoherentietraining of iets wat bij jou past. Het is een weg om te voelen in je lichaam en je bewust te worden van je spanningen en je emoties. Zonder ertegen te willen vechten, er boos op te worden of het te willen wegstoppen. Je mag ook huilen, je mag je rot voelen. Alles mag er zijn, zodat je alles in jezelf kunt omarmen. Jezelf volledig accepteren en de plekken omarmen door ze vast te houden helpt het lichaam te ontspannen.

Welke weg is behulpzaam om te ontspannen in je hart?

Overhaast je niet door meteen verandering te willen zien, anders kom je toch per ongeluk in je doe-modus en raak je het contact met jezelf kwijt. Misschien voel je in jezelf nog zoveel onrust, dat het je nog niet lukt om stil te staan. Als je dat bewust wordt kun je kiezen hoe jij eerst je stress kunt verminderen.

STAP 1: Ruimte geven aan vastgezette plekken en je hart

Denk nog even aan het balletje dat je ooit in je leven hebt geleerd te strak vast te houden om je hart te beschermen. Ruimte geven is een voorwaarde om iets los te kunnen laten.

- Voel een vastzittende plek.
- Adem regelmatig naar deze plek uit, of visualiseer dat je (zon) licht bij deze plek inademt. Of laat iemand op deze plek een hand leggen.
- Als er emoties komen, laat ze gaan, druk ze niet weg omdat het uiten helpt ruimte te maken.
- Wat heeft die plek/wat heb jij nodig voor meer balans/om

ruimer te worden? (Dit antwoord ligt bij iets in jezelf. Niet iets wat er moet veranderen in de buitenwereld of aan iemand.)

Voel wat er in jezelf gebeurt. (Yin yoga, cranio, TRE®, holistische massage kunnen ondersteunend zijn in dit proces.)

STAP 2: Voeding voor je hart om je ontspanning te ondersteunen

Patronen veranderen kun je leren door je bewust te worden waar jij je hart sluit of hebt gesloten.

Kies er vervolgens bewust voor om het openen van je hart te voeden.

Hoe meer het hart ontspannen raakt, hoe meer je spanningen kunt loslaten.

Bijvoorbeeld door:

- Dingen die je blij maken, die je graag doet en energie geven. Realiseer je dat je niet alleen moe wordt door te veel te doen, maar dat je ook moe wordt van dingen die je te veel energie kosten.
- Vertraag als je merkt dat je onrustig bent of te veel gehaast bent.
- Voed je met fijne en liefdevolle mensen om je heen.
- Focus vanuit je hart. Waar focus jij je op? Zie je overal de fouten of oordeel je makkelijk? Het hart oordeelt niet.
- Verbind je met je kwaliteiten.
- Voed je optimisme, de stem van je hart is altijd positief en opbouwend.
- Neem tijd voor stilte, waarin je contact kunt leggen met je hart.
- Voed jezelf met dankbaarheid en tevredenheid om het hart te ontspannen.

5. Helende relaties vanuit je hart – groeien naar emotionele volwassenheid

Relaties tussen twee mensen zijn bij uitstek de plek waarin we vaak onbewust onze schaduw en saboteur zullen ontmoeten (op het werk en privé). Conflicten kun je zien als een moment waarin je saboteur-mechanismen een rol spelen. Ze bieden een moment om naar binnen te gaan en bewust te worden van je eigen rol hierin. Zo leer je te zien dat dit niet een hindernis is, maar een leerschool waarin jij je kunt ontwikkelen van egobewustzijn naar hartbewustzijn.

We trekken mensen, dingen en situaties aan die bijdragen aan het verwezenlijken van ons doel hier op aarde, onze diepste zielenwens. Ze ondersteunen je in je ontwikkeling en verbinding met je hart. Dit betekent dat er naast mooie, fijne dingen soms ook donkere, moeilijke tijden kunnen zijn die je niet altijd kunt vermijden, omdat ze op een diepere laag nut hebben. Soms kan het best lastig zijn om dat te zien.

Vanuit het egobewustzijn zal de partner of iemand anders de schuld krijgen. Er ontstaat strijd, die vaak de relatie verder verslechtert. Maar als jij last van iemand hebt, zegt dit iets over jouw reactie naar de ander. Het biedt je een kans om je eigen schaduw te vinden, door naar binnen te keren in jezelf en je eigen aandeel te vinden. Wanneer voel je spanning in een gesprek? Wat zegt dat over jou?

We kunnen onbewuste pijnen leren herkennen door eens stil te staan bij onderstaande voorbeelden. Zie ze als een spiegel. Oordeel niet over jezelf. Zie ze als een bewustwording en vergroting van je zelfkennis. Een vraag die daarin behulpzaam kan zijn is: 'Wat kan het mij leren?'

- *Jij bent degene die vaak alles regelt en het voortouw of initiatief neemt. Kun je leiden en volgen?*
- *Geef jij ruimte aan de ander en aan jezelf?*
- *Je raakt emotioneel als de ander zonder overleg weggaat.*
- *Je raakt van slag door een boze partner.*
- *Je vindt dat je aandacht tekort komt.*

- *Je voelt je beter dan je partner, of juist minder.*
- *Er wordt geoordeeld in goed of fout.*
- *Je past je aan aan je partner.*
- *Als je alleen bent voel jij je verdrietig. Alleen met de ander voel je je weer fijn.*
- *Je vindt dat de ander je boos, angstig, verdrietig of ongelukkig maakt, of de schuld is van je relatieproblemen. Je zegt zinnen tegen de ander vanuit je emotie die klinken als:*
 - *Jij brengt mij...*
 - *Omdat jij... zus of zo doet, voel ik me...*
 - *Als jij...*

In plaats van bovenstaande zinnen kun je tegen jezelf zeggen: 'ik word geraakt in mijn kindpijn.'

Het is hierin behulpzaam om geweldloos te leren communiceren om wel de dingen te benoemen die je niet fijn vindt of je pijn doen.⁵⁵ Geweldloos communiceren bestaat uit een paar stappen:

- Spreek in de ik-vorm. En niet in de verwijtende sfeer van: 'Jij hebt geen aandacht voor me.'
- Verbind een gevoelswaarde of emotie in een zin waarin je de ander wilt aanspreken. Bijvoorbeeld: 'Ik voel me verdrietig en voel me eenzaam als je aandacht elders is.'
- Als derde deel in de zin geef je aan waar jouw behoefte ligt. Aan de vorige zin kun je toevoegen: 'Ik heb de behoefte te voelen dat we verbonden zijn.'

De essentie van deze communicatie is: als X gebeurt, voel ik me Y omdat ik Z nodig heb.

Op deze manier vindt er communicatie plaats vanuit het hart en kunnen we het hart openhouden.

Herken jij dat je wel eens anders communiceert? Kijk eens of je bovenstaande zinnen kunt toepassen en hoe anders een gesprek daardoor zal lopen.

In een relatie kan een steeds verdere verstikking plaatsvinden als er geen bereidheid is om zelf de verantwoordelijkheid van de

verstoorde relatie te nemen en als men in verwijten blijft steken. Uiteindelijk ontwikkeling van liefdesrelaties vinden plaats doordat beide personen bereid zijn om zich los te maken uit de saboteur en de onvolwassen rol vanuit de kindpijn. Zo kunnen beiden emotioneel volwassen worden en in verbinding met het hart komen, waaruit ware liefde kan stromen. Het is de mooiste voeding voor je relatie. De sleutel tot verandering ligt altijd in je hart. Als jij verandert, gebeurt er iets en verandert de omgeving mee.

Een intiemere relatie wordt gevoed door de ander te accepteren, waardering te geven en onvoorwaardelijk van elkaar te houden. We hoeven niemand te veranderen.

Soms worden verliefdheid, seksuele begeerte en liefhebben met elkaar verward. Verliefdheid op zich hoeft niet de voedingsbodem te zijn voor een goede relatie. Daarvoor is het ontwikkelen van liefde en hartbewustzijn nodig. Hierdoor kun je de ander leren aanvaarden in de goede en slechte eigenschappen. Seksuele aantrekkingskracht kan ook zonder echte liefde aanwezig zijn. Er kan soms sprake zijn van gezien willen worden of een behoefte aan steun, troost of huidhonger. We zijn op zoek naar het vullen van een leegte. Dit is vaak onbewust, maar in deze situaties staat het in relatie tot de kindpijn.

6. Ziekte en crisis als kans voor persoonlijke groei en balans - een weg naar binnen

Herken jij in jezelf of bij anderen dat je er na een ziekte of crisis sterker uit komt? Of dat je dingen anders bent gaan doen? Een ziekte of crisis ontstaat vanuit de holistische visie niet zonder oorzaak. Ze laten zien dat ergens de balans is verstoord en dat er iets nodig is om de gezondheid te bevorderen. Een ziekte of crisis is een verstoring in de balans tussen polariteiten, door een te grote eenzijdigheid en vanuit één pool te leven. Dit is de reden van disbalans en ontstaan van ziekte, omdat de beweging tussen de polariteiten geblokkeerd raakt.

Een crisis of ziekte kun je zien als een prikkel om de balans weer te herstellen en de onderdrukte kant vrij te maken. Dit geldt ook voor crisissen in de wereld. Soms moeten we door een crisis heen om uiteindelijk ons hart weer terug te vinden. (Alhoewel dit niet in alle situaties zo makkelijk ligt. Soms is iets moeilijk of soms onoplosbaar.)

Het kan behulpzaam zijn je af te vragen waarin jouw balans verstoord is geraakt. Is er iets wat jij hebt onderdrukt, sluit je je ergens voor af of word je steeds boos als je niet gezien wordt? Herken je je kindpijn en je saboteur? Soms moet er misschien iets losgelaten worden, moet je meer stilstaan bij jezelf, moet je diep gaan en soms wel tot de bodem om daarna een nieuwe start te kunnen maken. Het is niet iets waartegen je moet vechten of wat je moet negeren. Houd vertrouwen dat er ook iets goeds kan voortkomen uit datgene wat je in eerste instantie ervaart als vreselijk, lastig of een puinhoop. Leven betekent niet alleen de goede dingen willen en accepteren. Soms zijn die er niet en kan er zelfs chaos zijn. Dit hoort bij het leven en scheidt uiteindelijk evenwicht.

Ziekte is geen vijand die we moeten uitroeien

Dat betekent natuurlijk niet dat we niet iets met de ziekte hoeven te doen en het maar over ons heen moeten laten komen. Ziekte nodigt je uit op een diepere geestelijke laag te kijken wat de ziekte je te zeggen heeft of wat meer ontwikkeld mag worden. Soms is er wel moed voor nodig om door de angst en pijn te gaan, die soms best heftig kunnen zijn. Helen betekent daarom niet alleen maar positief of positiever gaan denken. Alleen positief denken of jezelf afleiden is niet vruchtbaar als de pijn die eronder zit niet aangeraakt kan worden. Op deze manier is het een pleister op de wond die niet echt kan genezen. Pijn en verdriet horen bij het leven. Al je emoties toestaan en ruimte geven is hetgene wat helend kan zijn.

Ziekte en crisis nodigen uit tot bewust meer naar binnen keren en stilstaan bij de vraag:

- Wat doet er echt toe?
- Wat is zinvol en wat is onzin?
- Wat maakt me blij?
- Op welk gebied mag het roer om?
- Waar heb ik in mijn leven stress opgedaan?

Acceptatie vanuit je hart bij ziekte of crisis

Accepteren betekent dat je kunt leren je over te geven aan de stroom van het leven. Wat er gebeurt, is op het juiste moment. Vertrouw erop dat je een deel bent van het universum, van een groter geheel, waarin niets gebeurt zonder reden. Dit kan soms best lastig zijn, maar het creëert vaak meer beweging dan je krampachtige wil om ergens vanaf te komen of iets te willen bereiken. Soms is geduld en acceptatie van de situatie de beste houding om mee te bewegen in jouw stroom. Daaruit kan helderheid ontstaan vanuit het hart, precies wat jij op dat moment nodig hebt.

Niet dat dit altijd even makkelijk is. Sommige situaties kunnen erg uitdagend zijn om ze te leren accepteren. Onderstaande affirmaties kunnen helpend zijn. Pas alleen op dat je hiermee niet je gevoelens van verdriet, boosheid en angst onderdrukt. Het is geen trucje dat je vanuit je mind tegen jezelf moet zeggen. Een zinvolle affirmatie is die je daadwerkelijk ook kunt voelen in je hart en dat je daar vervolgens ontspant:

- *'Ook dit gaat voorbij' of: 'De storm gaat altijd liggen.'*
- *'Later vallen alle stukjes wel op hun plaats.'*
- *'Ik laat mijn strijden los.'*
- *'Het leven volgt een golfbeweging. Net als de seizoenen in de natuur.'*
- *'Er gloort licht achter de horizon.'*
- *Je eigen affirmatie die in je opkomt...*

Samenvatting: Bewustwording van je eigen gedrag, je spanning en je gedachten, is een belangrijke voorwaarde om je eigen stappen te kunnen nemen naar minder stress. Dit ondersteunt het in balans brengen van je lichaam, geest en ziel vanuit je hart. Je eigen verantwoordelijkheid nemen en je inzicht dragen bij tot het nemen van andere keuzes. Het is de gezonde ontwikkeling van de volwassene om op zoek te gaan naar de weg van het hart en de emotionele volwassenheid. Dat is groeien naar hartbewustzijn waardoor het hart steeds verder kan helen, ontspannen en openen.

*'Wat je moet weten over het onbewuste
verleden in jezelf,
brengt de uitdagingen van het heden
wel aan het licht'*

- Eckhart Tolle (spiritueel leraar, auteur 1948-)

*'De mens is een deel van het geheel, het universum.
Wij ervaren onszelf, onze gedachten en gevoelens
als iets afgescheiden van de rest.
Die dwaling is een soort gevangenis voor ons'*

- Albert Einstein (natuurkundige, 1879-1955)



Hoofdstuk 9 De verbinding van het hart met het collectieve bewustzijn

Uit de vorige hoofdstukken blijkt dat hoe meer we lichamelijk en geestelijk ontspannen, hoe meer we in verbinding komen met ons hart. Tot nu toe is er in dit boek alleen geschreven over het hart in relatie met ons eigen lichaam en geest: ons individuele bewustzijn.

Het hart blijkt echter ook verbonden te zijn met een collectief bewustzijn. Dit collectieve bewustzijn beïnvloedt niet alleen ons hart, maar ook het individuele bewustzijn en onze gezondheid. Holistische stressreductie kan ondersteund worden vanuit dit collectieve bewustzijn.

Misschien heb je er nog nooit van gehoord of ben je benieuwd hoe de spanning in het hart hier relatie mee heeft? Dit hoofdstuk geeft je hierin meer inzicht.

Het collectieve bewustzijn noemt men ook wel het kwantumveld, het lichtveld, het kosmisch bewustzijn, het universum of het collectieve energieveld (en er bestaan nog veel meer namen). Het is een veld dat ons leven en onze gezondheid beïnvloedt, ook al is dit soms onbewust.

Vanuit de natuurkunde toont men steeds meer aan dat naast onze zintuigelijke wereld nog een onzichtbare wereld bestaat die invloed op ons heeft.⁵¹ Soms kan dit moeilijk zijn om voor te stellen, omdat zo'n wereld onzichtbaar is en niet altijd past in ons wereldbeeld.

1. Het collectieve bewustzijn – een extra geheugen

Het collectieve bewustzijn is een bewustzijn dat het individuele bewustzijn overstijgt en dat niet zichtbaar is voor het blote oog. Sarah Durston (hoogleraar biologische psychiatrie) omschrijft het collectieve bewustzijn treffend: *'We zijn gefocust op ons individuele bewustzijn'*

*zijn, waardoor we het grotere bewustzijn uit het oog hebben verloren. We weten steeds meer van het brein, maar breinwetenschappers ervaren het bewustzijn als een raadsel. Maar bewustzijn is groter dan de mens. Het is geen afgeleide van onze hersenfuncties.'*¹⁷

Vanuit onze wetenschappen kijken we naar de mens als materiële onderdelen zoals moleculen, DNA, cellen, organen en systemen. Om die reden hebben we de hersenen gekoppeld aan bewustzijn. Bewustzijn verbinden we vervolgens vaak met het denken, waardoor we vanuit ons hoofd naar oplossingen zoeken. Wat niet fout is en ons ook van alles brengt, maar er is meer. *'Leven is niet afhankelijk van het lichaam en bewustzijn is niet gebonden aan een brein.'*²⁶

Het collectieve bewustzijn heeft niet te maken met hersencapaciteit, maar het is meer een onzichtbaar elektromagnetisch veld van energie en licht. Het is een grotere wereld: de macrokosmos. Dit veld kan door de hersenen worden ontvangen en beïnvloedt ons ook. Symbolisch kun je dit als volgt voorstellen: *Wij zijn als het ware een zaadje van de paardenbloempluis. Alle andere zaadjes zijn symbolisch de andere mensen op deze planeet. Al deze mensen hebben contact met elkaar, horen bij elkaar, ook al raken ze elkaar niet aan. We staan allemaal op dat knopje van de paardenbloem. Dit knopje is als het ware de aarde. Tussen alle zaadjes en om de paardenbloem heen is lucht. Alle plekken van lucht vormen het collectieve bewustzijn.*

Het collectieve bewustzijn kun je zien als een soort extra geheugen buiten je eigen hersenen, waar we ook toegang toe kunnen hebben.⁶¹ Vanuit dit extra geheugen kun je je laten inspireren, kun je ingevingen krijgen en het is het mogelijk om er energie uit op te nemen. Ook synchroniciteit is vanuit dit collectieve veld te verklaren.

Dieren staan veel sterker met dit collectieve bewustzijn in verbinding dan mensen. Dit verklaart hoe ze dingen op hun instinct doen en aanvoelen, en hoe de natuur vorm geeft aan processen. Een paar voorbeelden:

- *Duiven blijken zintuigen te hebben waarmee ze het elektromagnetische veld van de aarde kunnen waarnemen, en dat helpt ze bij het vinden van de weg naar huis.*

- *Bepaalde vogels leggen het volgende seizoen meer eieren als er een seizoen is geweest met veel sterfte.*
- *Een eikenboom weet dat het in de lente gewoon weer eikenbladeren 'moet' vormen.*
- *De sneeuwkllokjes komen als eerste bolletjes boven de grond. Daarna de krokussen en narcissen en later de tulpen. Iedere plant heeft zo zijn eigen bloeitijd in een seizoen.*
- *Er werden na de Tweede Wereldoorlog meer jongens geboren dan meisjes.*
- *Iets aanvoelen werkt ook via dit netwerk.*

Vanuit dit collectieve bewustzijnsveld kun je niet spreken van toevallige gebeurtenissen. Niets gebeurt zonder reden of oorzaak, omdat alles op elkaar reageert. Het is een superintelligent systeem. Alhoewel dat vaak nog wonderlijk en soms ongrijpbaar kan zijn.

Het collectieve bewustzijn bestaat uit elektromagnetische velden

Maar wat betekent dit?

Energie wordt nog wel eens bekeken als iets vaags omdat die niet zichtbaar is, maar energie is natuurkundig een elektromagnetische uitstraling in de vorm van golven, trillingen en frequenties. Energie bevindt zich in het bereik van het onzichtbare licht. Deze 'lichtenergie' is te zwak om met ons blote oog te kunnen zien, maar we kunnen die steeds meer zichtbaar maken met gevoelige apparatuur. Zo wordt iets onzichtbaars toch werkelijkheid. Ruim een eeuw geleden vonden natuurkundige wetenschappers steeds meer bewijzen dat alles uit energie bestaat. Hieruit is de kwantumfysica en kwantumtheorie ontstaan. Einstein, Bohr en Planck worden gezien als de grondleggers hiervan.

Onze lichamen, dieren, planten, bloemen, voeding en stenen blijken allemaal een bepaalde lichttrilling te hebben. Het hele universum is eigenlijk een soort web van energie en energie-uitwisselingen.^{41,51,75} Deze uitwisseling van kwantumenergie is een draadloze overdracht via elektromagnetische golven, net als onze draadloze telefoonverbinding.

Men heeft vanuit de kwantumfysica ontdekt dat er in het collectie-

ve veld sprake is van transport van de lichtdeeltjes en dat er een soort van geheugen is.⁴¹ Hoe planten weten wanneer ze moeten groeien en welke vorm een eikenblad moet hebben, of hoe een embryo kan groeien, heeft te maken met dit geheugen.

Het collectieve bewustzijn en fotonen.

De meetbare energiedeeltjes uit het onzichtbare lichtspectrum werden door Einstein in 1905 'fotonen' genoemd. Alles wat leeft bevat deze fotonen. Het hele universum blijkt een groot energieveld van deze lichtdeeltjes te zijn. Dit is het kwantumveld, het collectieve bewustzijn. Wij leven als het ware in dit energieveld, waarin uitwisseling van energie plaatsvindt door er energie aan te geven en eruit te ontvangen.

Natuurkundigen kunnen deze fotonen nu met geavanceerde apparatuur meten. Deze uitstraling van lichtenergie door alle levende wezens wordt biofotonen-emissie of uitstraling van kwantumdeeltjes genoemd. Het is een lichtuitstraling die elke cel heeft. Cellen stralen niet alleen licht uit, ze nemen ook licht op en slaan het op. Dit licht is aan de ene kant energie, maar het bevat ook informatie voor de aansturing van alle lichamelijke processen.^{51,57,75}

De Duitse fysicus Popp ontdekte dat de hoeveelheid lichtenergie de gezondheidstoestand van het lichaam weerspiegelt.⁵¹ Ziek zijn, ziek worden en gezondheid zijn niet alleen iets fysieks, maar blijken ook relatie te hebben met de hoeveelheid lichtenergie. Bij ziekte blijken deze lichtdeeltjes meer gedimd te zijn, waardoor er sprake is van een lagere trillingsfrequentie.

Een hogere trillingsfrequentie blijkt in verbinding te staan met meer gezondheid en vitaliteit en zo kan de hoeveelheid fotonen een uitdrukking zijn van de levenskracht. Popp ontdekte dat deze biofotonen invloed hebben op het regenereren in ons lichaam. Door dit te meten, kan men inzicht krijgen in de processen die in verbinding staan met veroudering, stressreductie en vitaliteit. Deze energie wordt ook wel onze levenskracht genoemd, of prana in India, qi in China of ki in Japan. Voor velen is deze energie onzichtbaar, maar steeds meer mensen ervaren deze lichtenergie.

Waar is lichtenergie?

Wetenschappelijk wordt vanuit deze kwantumfysica steeds meer bekend en gemeten wat allemaal uit energie en trilling bestaat.^{51,75} Al deze verschillende vormen van energie ademen we als het ware in en uit. Dat is de uitwisseling die onze gezondheid beïnvloedt en waarvoor steeds meer bewijzen komen omdat men deze energie en fotonen kan meten. Lichtenergie zit bijvoorbeeld in:

- *Gedachten en emoties. Men heeft gemeten dat elke gedachte, elk woord invloed heeft op jezelf, op de ander en op het geheel.*⁵¹
- *Muziek. Er wordt op dit moment veel onderzoek verricht op de Erasmus Universiteit naar muziek als medicijn.*
- *Liefde, dankbaarheid. Emoto zag dat waterkristallen andere vormen creëerden onder invloed van gedachten van liefde of haat.*⁷⁹
- *In de natuur: zonlicht, biologische (biologisch-dynamische) voeding gerijpt door de zon en in contact met de aarde. Voeding heeft niet alleen een belangrijke chemische samenstelling, maar blijkt voedzamer als het licht heeft kunnen opnemen.*
- *Voor het lichaam geldt hoe meer lichtenergie het kan opslaan uit zonlicht en voedsel, des te krachtiger het elektromagnetische veld en des te meer energie er beschikbaar is voor genezingsprocessen en het behoud van een goede gezondheid.*⁵¹
- *Empathie heeft invloed op gezondheid en genezing. Internist Novotný wijst op het belang van empathie in de spreekkamer. Een studie wees uit dat empathie invloed heeft op de pijnbeleving en hoe iemand zich voelt. Dit is meetbaar in lichtenergie.*¹⁰⁹
- *Stress. Bij iemand met stress blijkt de lichtenergie vermindert. Soms op hele specifieke delen.*⁷⁵ *Als therapeut is deze stress, of spanning, overal in de mens waarneembaar als kou of donkerte. Soms ook als leegte. Dit betekent dat er ergens een gebrek aan energie is.*

Het hart en fotonen.

Bovenstaande voorbeelden hebben allemaal invloed op het hart. Hoe meer fotonen er zijn, hoe meer licht opgenomen kan worden in het hart en hoe meer het hart zich kan ontspannen. Dus ook vanuit dit collectieve veld kunnen we het hart ondersteunen in stressvermindering.

Het blijkt ook dat deze energie versterkt kan worden door met meer mensen bij elkaar te zijn. Als je een aantal mensen bij elkaar zet en je deze mensen vervolgens vanuit een meditatie laat focussen op het ontspannen van hart, ontstaat er meer hartcoherentie. Je ziet dat het licht-energieveld van de mensen en daarnaast ook van de groep krachtiger en helderder wordt. Wat te meten is in het aantal fotonen.⁵⁷ Dit beïnvloedt iedereen in de groep omdat de energie uit het veld gewoon bij je binnenkomt. Iedereen in de groep ontvangt meer lichtenergie. Dit ondersteunt de verbinding met een ontspannen hart en met jezelf. Dit wordt groepscoherentie genoemd (onderzoek hiernaar staat nu nog in de kinderschoenen).

2. Het hart als de verbinding met het collectieve bewustzijn

Hartbewustzijn

Het hartbewustzijn heeft een sterke verbinding met het collectieve bewustzijn en is zo verbonden met lichtenergie. Hoe meer je op je hart bent afgestemd, hoe meer je dit bewustzijnsniveau kan ervaren.

De tijd waarin we nu leven, met daarin allerlei vormen van yoga, mindfulness, meditatie, stilte retraites en tijd voor persoonlijke ontwikkeling, is typerend voor het voeden van dit hartbewustzijn dat zich verbindt met het collectieve bewustzijn. Vanuit de stilte kun je ervaren dat er niet alleen maar een fysiek lichaam en een zichtbare wereld is, maar dat er ook een energielichaam om ons heen is, waarmee we met iedereen verbonden kunnen zijn. Je ervaart een verbinding met een groter geheel en je kunt soms ervaringen hebben van helder zien, helder weten, helder ruiken en/of helder voelen.

Je stressvermindering vanuit het ontspannen van het hart zal er voor zorgen dat je meer lichtenergie kan opnemen en uitstralen. Door deze uitwisseling met het collectieve veld kun je jouw levenskracht voeden. Naast het effect op lichamelijk en geestelijk niveau, zal op zielsniveau het contact met je zielsplan vergroten. Je kunt ervaren dat de dingen die naar je toe komen passen bij je leven.

Vanuit de verbinding van je hart met het collectieve bewustzijnsveld leer je te vertrouwen op dit veld, en dat precies datgene bij je komt wat jij nodig hebt. Het hele universum spant samen om je te helpen en te ondersteunen om op je eigen weg te komen en die te volgen. Via connectie met dit veld is het ook mogelijk je vragen te stellen voor hulp, raad of ondersteuning in jouw leven.

3. De invloed van gedachten en intenties vanuit het hart

Heb jij wel eens ervaren dat je moe bent of niet lekker in je vel zit als je te veel in je hoofd zit, piekert of negatieve gedachten hebt? Naast invloed vanuit hormonen en andere stressreacties heeft dit ook te maken met de lichtenergie. Negatieve gedachten beïnvloeden namelijk de gezondheid doordat er een lagere trilling ontstaat waarin minder energie is. Positieve en liefdevolle gedachten versterken het energieveld door een hogere trilling.⁵¹

Lage trillingsfrequentie - verminderde levenskracht, minder fotonen

Een lage trillingsfrequentie betekent dat lichtdeeltjes dimmen, minder trillen en daardoor minder sterk worden. Men noemt dit het verlagen van de fotonen-emissie. Het blijkt dat negatieve gedachten en gedrag, angst, slechte voeding, weinig bewegen, stress en chemisch gif deze trilling kunnen verminderen. Door stress en onze negatieve gedachten te verminderen, voeding te optimaliseren en te wandelen in de natuur, zullen we onze lichtenergie verbeteren. Hiermee beïnvloeden we positief onze levenskracht. Dit noemt men het verhogen van je frequentie.

Deze trilling vindt niet alleen in onszelf plaats, maar stralen we ook uit om ons heen als een energieveld. Zo kun je ervaren dat er soms een energieveld met een lagere trilling is, door collectieve boosheid of angst. Dit betekent dat dit energieveld jou kan raken en beïnvloeden. Deze energie kun je bijvoorbeeld ervaren als je in een ruimte komt waar veel boosheid is geweest. Je kunt soms ervaren dat je meer moe wordt, als gevolg van deze lagere trilling.

Stel je voor dat je deze frequenties kunt vergelijken met een radio waar je ook lage frequenties en hoge frequenties hebt waarop je kunt afstemmen.

Als jij je verbindt met negatieve gedachten doordat je bijvoorbeeld blijft mopperen over iets, boos blijft of iedereen de schuld geeft, dimt de energie omdat jij je op de lagere frequenties afstemt.⁴¹ Meer positieve gedachten kun je ontwikkelen door je oude onverwerkte emoties te verwerken. Einstein wist dit mooi te verwoorden: *'De wereld zoals we die hebben gecreëerd is het resultaat van ons denken.'*

Sta even stil bij je eigen negatieve gedachten. Kun jij je voorstellen hoe alle cellen beïnvloed worden door je negatieve gedachten, omdat alles energie is?

- Wat is jouw negatieve gedachte of emotie, die jou in de lage trilling houdt?(zie fig.20 in hoofdstuk 11).
- Is dit een negatieve gedachte over jezelf of over de ander waarmee jij je uit het licht haalt?
- Wat doet dat met je?

Hoe kun je meer in het licht blijven staan en je hart voeden?

Hogere trillingsfrequenties worden gevoed vanuit een ontspannen hart

Tegenover een lagere trillingsfrequentie staan licht en een hogere trillingsfrequentie. Door je bewust meer af te stemmen en te verbinden met de energie van de hogere frequenties ontstaat er een krachtiger lichtenergieveld om je heen, die jou beïnvloedt. Dit is de energie van positieve gedachtes, liefde, vreugde, optimisme, lichtrijke voeding, gezond milieu en ontspanning.

De weg naar het ontspannen van het hart is belangrijk omdat alle kwaliteiten van een open, ontspannen hart je verbinden met meer lichtenergie. Dit voedt de levenskracht.

Het is niet een trucje van positieve gedachten formuleren en dan komt het wel goed. Maar door je te verbinden met je hart en het collectieve veld kun jij je leren verbinden met een gedachte die verbonden is met het hart en die je daadwerkelijk voelt in jezelf (dit is ook waar hartcoherentie mee verbonden is). Daarnaast helpt het verhogen van je trilling om meer contact te krijgen met je hart en de wijsheid die in je aanwezig is.

Holistische stressvermindering vanuit het hart is hierbij een ondersteunende stap. Vanuit een ontspannen hart ga je je automatisch meer verbinden met deze hogere frequenties. Deze energie neem je als het ware in je op. Dat is ook waarom je meer licht en meer energie kunt vasthouden en uitstraalt als je meer in hartcoherentie komt. Dit beïnvloedt weer allerlei processen in je lichaam.⁵⁷ Op deze manier kan je hart je medicijn zijn.

Hoe belangrijk het hart is, met de daarbij horende verhoogde trilling, voor goed functioneren van het immuunsysteem blijkt wel uit de volgende constatering door Siegel (arts): *'Onvoorwaardelijke liefde is de meest krachtige stimulator van het immuunsysteem. Als ik mijn patiënten zou vragen om de afweercellen van het immuunsysteem in hun bloed te verhogen zouden ze niet weten hoe ze dat moeten doen. Als ik hun leer om zichzelf en anderen volledig lief te hebben, gebeurt de activatie van deze cellen automatisch.'*⁶³

Een mooi experiment met de invloed van gedachten:

Er worden twee planten naast elkaar gezet en men vraagt kinderen om de ene plant uit te schelden en er boos op te worden. Tegen het andere exemplaar moeten ze juist aardige dingen zeggen en vriendelijk zijn. De twee planten zijn identiek, staan in dezelfde hoeveelheid grond, krijgen evenveel water en worden even lang blootgesteld aan zonlicht.

De kinderen deden dertig dagen lang wat hen gevraagd werd. Het resultaat was opmerkelijk: de plant die liefdevol behandeld werd, groeide flink en zag er gezond uit, terwijl de plant die werd uitgescholden er na dertig dagen verwelkt uitzag. (Ikea-onderzoek. Weliswaar niet wetenschappelijk. Maar zo worden er vaker van deze proeven gehouden en ze zijn zeker opmerkelijk).

Intenties - de wet van aantrekkingskracht

Vanuit de kwantumfysica blijkt ook dat gedachten en intenties energie zijn die de materie kan beïnvloeden.⁵¹ Het heeft effect op onze cellen en onze levenskracht. Dit werkt niet alleen in positieve, maar ook in negatieve zin als we ons vaak iets voorstellen en denken aan wat we niet willen of wat we niet kunnen.

Een positieve intentie is een innerlijke wens die betrekking heeft op wat jij in jezelf wilt ontwikkelen en verbonden met iets wat je wilt uitnodigen in je leven op dit moment, vanuit je hart. Het betekent iets visualiseren, wensen én voelen vanuit je hart. Dat betekent dat je voelt dat je er enthousiast of blij van wordt. Bij deze intentie is het belangrijk dat het iets is wat je wilt en waarvan je voelt dat het voor jou helpend is in je balans, in plaats van een intentie, gedachte of wens aan iets wat je niet wilt. Anders krijg je het verhaal uit het bekende voorbeeld: 'denk niet aan een roze olifant.'

Richt je aandacht daarbij op een positieve oplossing en niet op het probleem. De intentie zal niet werken als je het vanuit je ego neerzet, omdat er dan geen verbinding is met het hart. Verlangen

naar meer geld, meer materialistische dingen of iets anders vanuit het ego wordt niet bedoeld met een positieve intentie. Je koppelt het dan vanuit angst, boosheid of ontevredenheid, waardoor je jezelf in een lagere trilling zet en je intentie blokkeert. Dit kan een valkuil zijn bij het neerzetten van een intentie.¹⁸

Dit gebeurt ook als jij je focust op wat fout gaat of bij het herhalen van negatieve gedachten. Wat je aantrekt of juist afstoot noemt men in de kwantumtheorie de wet van aantrekkingskracht. Het is een universele energiewet. Elke gedachte en intentie die je ergens in stopt heeft invloed. Als jij gelooft dat je iets niet kunt, gaat het je ook lastig lukken. Herken jij dat sommige intenties niet blijken te werken? Dan kan er sprake zijn van een saboterende gedachte, te veel spanning in het hart of je wenst het alleen uit je hoofd. Als het hart er niet voldoende bij betrokken is raak je jouw 'drive' kwijt. Vanuit dit bewustzijn leer je dat je veel meer invloed hebt dan je dacht.

Intenties neerzetten

- Kies een positieve intentie, vanuit jouw doel en wens voor de dag. Iets waar je blij van wordt en niet iets wat je moet.
- Of stel vanuit je hart een positieve intentie waar je meer behoefte aan hebt of waar je jezelf meer in wilt ontwikkelen (dat betekent zonder het woord 'niet' of 'geen').
- Verbind je met het collectieve veld vanuit een ontspannen hart of verbind je met het licht, de engelen, gidsen of hoe jij het wilt noemen, en vraag om ondersteuning op jouw pad (als dit bij je past).

Sta open voor wat er op je pad komt (en dat hoeft niet altijd meteen te gebeuren).

4. Kwantumgeneeskunde

Kwantumgeneeskunde is een nieuwe wetenschap van gezondheid en genezing, vanuit de onderbouwingen uit de kwantumfysica. Er wordt niet gekeken of er een materiële oorzaak is in de cel of in het orgaan. Er wordt gemeten of er, overal waar de energie minder wordt, een voedingsbodemp voor disbalans en ziekte ontstaat. Het is dus geen hypothese meer.

Vanuit de kwantumgeneeskunde richt men zich meer op de oorzaak van energievermindering en hoe je de energie kunt versterken. Er wordt gekeken en gemeten waar lichaam en geest uit balans raken door voeding, te weinig bewegen, stress, milieufactoren en negatieve gedachten. Het blijkt dat de geest veel meer invloed heeft dan we vanuit het materialistische denken vermoedden.

Steeds meer blijkt dat we zelf veel invloed kunnen hebben op onze gezondheid en genezing, door ons te verbinden met liefdevolle gedachten, emoties en handelingen die verbonden zijn met een hogere trilling. Zo heeft de kwantumgeneeskunde een belangrijke verbinding met de preventieve geneeskunde.

Gezondheid vanuit de kwantumfysica

Gezondheid is verbonden met het verhogen van de lichtenergie waarmee alle processen in het lichaam en de cellen gevoed kunnen worden. Een gezonde persoon blijkt meer lichtdeeltjes uit te stralen waardoor zijn levenskracht versterkt is. Hierdoor werken op allerlei niveaus in het lichaam bijvoorbeeld de celstofwisseling, de stofwisseling, het immuunsysteem en de hormoonproductie op een gezonde manier. Als de persoon gezond is, blijkt de levenskracht sterk genoeg om het zelfherstellende vermogen te voeden en daarmee de balans te houden.

De directe weg naar gezondheid en vitaliteit is het verhogen van de energie in het biofotonenveld.⁵⁷ Ook wel je frequentie verhogen genoemd. Op die manier kunnen de cellen lichtenergie opnemen, waarmee de vitaliteit versterkt wordt. Dit kan van alles zijn: gedachten, liefdevolle energie, gezonde voeding, specifieke muziektrillingen.

gen, meditatie, edelstenen, zonlicht enzovoort. Er zijn verschillende therapievormen die hier al gebruik van maken, zoals reiki, tai chi, qi gong, quantum-touch, biodynamische cranosacraaltherapie en hartcoherentie.

Met deze therapievormen word je lichamelijke en geestelijke gezondheid ondersteunt, doordat de incoherente velden als het ware gaan meetrillen in de hogere frequentie. Alles wat niet resoneert met deze hogere frequentie zal verdwijnen.⁵⁷ In eerste instantie zal je energie toenemen. Daarna kun je makkelijker je emoties in balans brengen. In een volgende fase zal de heling van het lichaam en de ziel plaatsvinden. Het vermeerderen van de biofotonen, van jouw lichtenergie, helpt je dus met het loslaten van oude pijnen op allerlei niveaus en is zo een ondersteuning in je persoonlijke ontwikkeling.

Wat maakt je ziek?

Waar ziekte ontstaat gedurende je leven, kan sprake van te weinig levenskracht, door welke oorzaak dan ook. Dit kan slechte voeding zijn, stress, te weinig bewegen, milieuverontreiniging, ouderdom, eenzaamheid of negatieve gedachten zoals angst en boosheid. Allemaal veroorzaken ze vermindering van lichtenergie (zie hoofdstuk 1).

Deze verstoringen van energie kunnen ook oude pijnen zijn die als stress in je systeem zitten. Deze pijnen uit je verleden blijken gekoppeld te zijn aan een vorm van celherinnering. Deze celherinnering geeft een verstoring in het elektromagnetische veld van de cel. Men spreekt hier van een incoherent veld en dit verlaagt de vitaliteit. Dit is verbonden met het chaospatroon in de hartcoherentie.⁵⁷ Als er langere tijd sprake is van een energieverstoring zal dit uiteindelijk kunnen leiden tot fysieke klachten.

Als je gezond bent en voldoende lichtenergie hebt zul je niet ziek worden. Dat zie je ook in een griepseizoen: niet iedereen krijgt de griep. Zelfs een partner van iemand die griep heeft, hoeft geen griep te krijgen. Vanuit deze kennis zien we dat er bij ziekte niet alleen sprake is van een bacterie of virus. Zo'n bacterie of virus heeft een verzwakte voedingsbodem nodig om zich te kunnen vermeer-

deren. De verzwakking kan ontstaan zijn door verschillende factoren (zie hoofdstuk 1).

Als er langere tijd sprake is van een energieverstoring zal dit uiteindelijk kunnen leiden tot fysieke klachten.

Bij ziekte is er sprake van een afname van de levenskracht en een afname van fotonen, door welke oorzaak dan ook.

- Wat maakt jou ziek? Of wat haalt jou uit balans?
- Ben jij je bewust welke factoren jouw energie en dus je trilling verminderen? (Dit kunnen allerlei factoren zijn die in hoofdstuk 1 worden genoemd).
- Als je dit ergens in herkent: wat is voor jou behulpzaam om weer in een hogere trilling te komen?

Het placebo-effect - de kracht van gedachten en voorstellingsvermogen

Het placebo-effect is verbonden met de kracht van de geest en heeft invloed op de hersenen, het hart én de hoeveelheid fotonen. Dit effect ontstaat wanneer iemand een neppil krijgt, maar er een positieve verwachting is. Zo zal bijvoorbeeld pijn verminderen, zullen ontstekingswaarden verminderen of ervaart iemand minder depressie, angst of spanning.

*'Ons verwachtingspatroon en voorstellingsvermogen blijken een grote factor te zijn in de neurobiologische veranderingen, waardoor de ziekteverschijnselen verminderen. Het is het onbewust aanzetten van het zelfhelende vermogen.'*¹²³ Dit geldt niet alleen voor pillen, maar ook voor gesprekstherapieën, operaties en lichaamsgerichte therapievormen.

*'Het blijkt dat een medische behandeling zonder placebo-effect niet bestaat.'*²⁰ Vanuit deze kennis over placebo is het belangrijk om te beseffen dat de genezing van de patiënt beperkt kan worden door het ontnemen van hoop of vertrouwen. *'Als er een prognose over overle-*

vingskansen wordt gegeven, kan dit een zichzelf waarmakende voorspelling worden. Het geeft een grens aan van het leven, die echter niet altijd zo duidelijk is. Statistiek is niet van toepassing op de individuele mens. Alleen om te vergelijken welke behandeling het beste is bij een bepaalde ziekte.’⁶³

Je kunt je dus afvragen: hoe kan ik mijn genezing ondersteunen? Wat heeft mijn lichaam nodig? Hoe kan ik de levenskracht ondersteunen? Hoe meer jij je kunt verbinden en kunt visualiseren met de positieve werkingen van een behandeling, hoe meer je het zelfgenezende vermogen kan ondersteunen.

Vanuit de kwantumfysica blijkt dat het placebo-effect beïnvloed wordt door de toename van fotonen. Dit kan soms in een specifiek gebied zijn en is afhankelijk van de boodschap en de gedachtekracht van de persoon. Gedachten kunnen de materie dus beïnvloeden. Je kunt hier dus ook bewust gebruik van maken. Er moet sprake zijn van een juiste intentie die geconcentreerd in stilte moet worden neergezet en waarbij de focus en de tijd voldoende aanwezig moeten zijn om effect te hebben. Alleen geloof is niet voldoende. Je kunt op deze manier verbinden met dit kwantumveld en vanuit hier de liefdevolle lichtenergie oppikken die ondersteunend is.

Dat kan bijvoorbeeld door het licht uit het collectieve bewustzijnsveld te visualiseren. Vervolgens visualiseer je dat dit licht vanuit je hart en het veld stroomt naar de plekken in je lichaam van spanning of pijn. Steeds meer onderzoeken uit de kwantumfysica laten zien dat we met onze gedachtekracht, ons voorstellingsvermogen, veel meer mogelijkheden hebben om ons lichaam te beïnvloeden dan we ooit dachten. Als we ziek zijn kunnen we ons vanuit dit veld ondersteunen door bijvoorbeeld specifieke visualisaties, liefdevolle gedachten, licht, klanken of andere helende energieën naar de plekken waar ziekte is te sturen.

Het nocebo-effect

Deze emotionele en lichamelijke veranderingen op een negatieve verwachting worden het nocebo-effect genoemd. Uit onderzoek blijkt dat mensen die een verkeerde diagnose kregen, en eigenlijk niet

hadden, vervolgens symptomen vertoonden van de ziekte waarvan ze was verteld dat ze die hadden.¹⁰³ Het blijkt dat als men geïnformeerd wordt over de bijwerkingen, men daadwekelijk meer klachten krijgt dan diegenen die van die informatie niet op de hoogte zijn. Het zelfgenezende vermogen wordt erdoor afgezwakt.²⁰ Ethisch is het niet juist om informatie achter te houden, maar het maakt wel uit hoe je de boodschap brengt. Een realistische, maar positieve benadering verkleint het nocebo-effect. Patiënten kunnen hierdoor meer in hun kracht blijven.²⁰

Wat is ondersteunend vanuit de kwantumgeneeskunde als je een slechte diagnose krijgt?

Onze eigen individuele angst blijkt invloed te hebben op onze gezondheid en genezing. Angst geeft een verhoogde sympathicus-activiteit, waardoor je in een stressstand komt en reageert vanuit vechten, vluchten of bevriezen. Dit geeft een vermindering van het aantal fotonen.

Bij een slechte diagnose is het belangrijk om na de eerste schrik de stap naar meer ontspanning te maken, omdat te veel stress de gezondheid en genezing verstoort. Bijvoorbeeld: als je te horen hebt gekregen dat je niet lang meer te leven hebt of de diagnose kanker hebt gekregen, kan het moeilijk zijn om niet door de angst uit het veld te worden geslagen. Het betekent hier letterlijk uit het kwantumveld van hogere trillingen geslagen, waardoor je minder fotonen uitstraalt en je levenskracht vermindert. Vanuit je angst kun je gevangen raken als je niet weet hoe je hieruit kunt komen. Het stresssysteem blijft aanstaan als je blijft vechten, vluchten of als je bevriest. Dit kost veel energie.

Dit verstoort ook je levenskracht. Als je angst groot is, kun je eerst meer tijd nemen voor stilte en ontspanning, om daarmee je proces te ondersteunen.

Dat betekent dat je de realiteit van de diagnose accepteert, maar daarnaast verbindt met datgene wat jou kan ondersteunen in je proces. Zo kan te veel boosheid of angst soms een versturende stress factor zijn, waardoor je immuunsysteem, dat je juist nodig hebt om te genezen, verslechtert. Het blijkt dat de zogeheten 'natural killer cells'

van het immuunsysteem onder controle staan van het emotionele brein.^{60,63} Deze cellen zijn je eerste verdedigingssysteem om indringers buiten de deur te houden en kwaadaardige cellen aan te vallen. Om die reden heeft een geestestoestand directe invloed op het afweermechanisme van de mens. Deze genezende energie hoeft niet per se lichamelijk genezing te geven. Er kan soms meer sprake zijn van een geestelijke genezing, door genezen van emoties of ergens op zielsniveau. Fysiek beter worden is niet het enige doel.

Geen enkele arts kan echt goed aangeven hoe je genezing verloopt, omdat er zoveel aspecten zijn die invloed hebben op ziekte en gezondheid. Voorspellingen over je genezingskans worden nog wel eens gedaan, omdat men vaak alleen het fysieke lichaam bekijkt en de invloed van de geest in het proces vergeet. Er zijn genoeg voorbeelden van 'onverklaarbare' genezingen.^{63,71} Het is niet zomaar een toevallige meevaller, maar we kunnen er juist veel van leren.

Je kunt wel je diagnose geloven, maar van de prognose hoef je niet aan te nemen dat die waar is. Welke kracht, energie en emotie uit het hart zetten deze mensen in, waardoor er meer fotonen zijn, de levenskracht een boost krijgt en 'onverklaarbare' genezingen verklaard kunnen worden? Zij blijken hun lichtkracht en de kracht van het hart te versterken, die de veranderingen op celniveau beïnvloeden.^{63,71} Wat zie je bij deze groep mensen?:

- *Ze voeden zich meer met gezonde, biologische voeding.*
- *Ze ondersteunen zich door meditatie, mindfulness, yoga of iets anders, wat ze meer tot ontspanning brengt en ontspanning in het hart oplevert.*
- *Ze gebruiken kruiden en supplementen.*
- *Er is vaker sprake van eigenzinnige mensen, die zich niet uit het veld laten slaan door de angst.*
- *Ze willen meer zelf bepalen wat goed voor hen is en zoeken soms allerlei informatie op, om onderbouwd een keuze te kunnen maken. Ze willen meedenken en gebruiken hun ik-kracht.*
- *Er is sprake van liefde en steun van naasten.*

- *Vanuit het contact met hun hart kiezen ze voor het advies van de arts of soms tegen de adviezen van de medici in, maar in ieder geval voor iets waar ze achter staan. Een keuze vanuit innerlijk weten vanuit het hart.*
- *Ze vechten niet tégen de ziekte, maar zetten zich in vóór het leven.*
- *Ze onderdrukken hun gevoelens niet, gaan door allerlei fases heen, maar blijven niet in de boosheid of slachtofferschap hangen.*
- *Ze verbinden zich met een goede reden om te leven, een doel en zingeving.*
- *Ze leren om oude, stressbevorderende copingstrategieën te veranderen en de pijn eronder los te laten.*

Vanuit bovenstaande kun en mag je nooit zeggen dat iemand overlijdt omdat hij zich te weinig heeft verbonden met liefde. Je kunt ook sterven in vrede en met veel liefde. Het is belangrijk om oordeelloos, vanuit de kwaliteit van het hart, te kijken naar iemand die ziek is.

We hebben niet overal antwoord op en weten niet altijd waarom iets loopt zoals het loopt.

En ook niet alles is in het leven maakbaar. Het is belangrijk te beseffen dat niet alles te veranderen is en er niet overal een antwoord op is. Wat Franciscus van Assisi mooi beschreef in een gebed: *'Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen, geef me de sereniteit om te accepteren wat ik niet kan veranderen en geef me de wijsheid om het verschil tussen beide te zien.'*

Samenvatting: Onze gezondheid kan ook vanuit het contact met het collectieve bewustzijn gevoed worden. In dit collectieve bewustzijn blijkt dat alles energie is. Ook gedachtes zijn energie. Stressbevorderende gedachtes verstoren de hoeveelheid energie en ontspannen, liefdevolle gedachtes blijken de energie te vergroten. Dit is niet meer iets vaags, maar is meetbaar via foto's. Het bevestigt dat lichaam en geest elkaar beïnvloeden. De ontwikkeling van een ontspannen hart door holistische stressreductie is hierin ondersteunend.

Vanuit het hart hebben we een ingang om ons te verbinden met hogere lichtfrequenties die de levenskracht ondersteunen voor onszelf en de ander. Het blijkt dat we vanuit de geest veel meer invloed op onze ziekte en gezondheid hebben dan we dachten. Hierdoor is het onmogelijk om bij een diagnose een vaststaande prognose te geven, aangezien dit van meer factoren afhangt dan alleen de fysieke afwijking.

*'Er is altijd een bewustzijnsprong
die je wat mij betreft intuïtie kunt noemen.
De oplossing komt gewoon naar je toe
en je weet niet hoe of waarom'*

- Albert Einstein (natuurkundige, 1879-1955)

'Het beste wat je kunt worden is worden wie je bent'

- Fons Jansen (schrijver en cabaretier, 1925-1991)



Hoofdstuk 10 Op weg naar ontspanning van lichaam, geest en hart

Ben jij je door het lezen van dit boek bewuster geworden hoe en wanneer jij wel of niet in balans bent en wat jij nodig hebt om weer in balans te komen?

Gelukkig kun je jezelf ook weer in je kracht zetten met effectieve handvatten. Meestal is alleen een lichamelijke aanpak onvoldoende, omdat je niet bewust wordt van je geestelijke aspecten die je in een vicieuze cirkel kunnen houden. Deze eenzijdigheid geldt ook voor een aanpak die alleen geestelijk gericht is. Praten en lezen vergroten je bewustzijn en inzicht, maar vaak zijn er in het lichaam nog vecht-, vlucht- en bevroesreacties die spanning blijven geven en zo een rem kunnen zijn in het proces van ontspanning.

Op weg naar ontspanning betekent holistisch helen: lichaam, geest en ziel in balans brengen vanuit contact met je hart en daarin jezelf ontmoeten. Stress verminderen is niet gericht op symptoombestrijding of een weg van alleen maar ontspannen. Het betekent regelmatig met je aandacht naar binnen gaan en contact leggen met je hart. Voelen wat er in jou geblokkeerd is geraakt. Het is een weg van helen.

Ontspannen is meer dan te kiezen voor sporten, wandelen of iets leuks doen.

Heel vaak blijkt het noodzakelijk te zijn om ook het parasympathische systeem te versterken (ons rustsysteem). Dit blijkt de gezondheid in veel aspecten te versterken.

Voor het loslaten van spanning bestaat geen snelle oplossing of een resetknop. Soms heb je al heel veel jaren de stress en disbalans in je systeem en kan het daardoor lastig zijn dit te veranderen. Met geduld, vertrouwen en je innerlijke motivatie kun je steeds een beetje bijschaven en kom je stap voor stap uit je ingesleten gewoonten. Het

is net als iemand die moet trainen voor een marathon: je hart leren ontspannen doe je gedurende een langere periode met regelmatige training en bewustzijn. Soms kom je hierbij je saboteur tegen. De stem die zegt dat je het niet kunt of dat het zinloos is of dat je niet kunt veranderen. Of die te hoge eisen stelt of te snel wil.

Leer je hartstem spreken die je liefdevol aanmoedigt en je zegt dat je kunt groeien en dat het tijd kost. Groeien en veranderen doe je bijna nooit zonder te struikelen of in één keer. *Het is een weg. Een zaadje in de grond moet je ook regelmatig water geven voordat er uiteindelijk een boom of plant groeit.*

In dit hoofdstuk is een splitsing gemaakt in therapieën en een deel met oefeningen waarmee je je hart zelf verder kunt voeden. De therapieën zijn ingedeeld in verschillende doelen en zijn kort omschreven. Uitgebreidere info is bijvoorbeeld op internet of in specifieke boeken te vinden. Natuurlijk zijn dit niet de enige mogelijkheden. Er zijn veel meer wegen die naar Rome leiden. Voor iedereen is er een andere weg. Het belangrijkste is dat je contact krijgt met wat jouw weg is en dat kun je het beste zelf voelen. Wat heb jij nodig om in balans te zijn en jezelf te zijn? Zie de voorbeelden in dit hoofdstuk als een inspiratie voor jouw weg.

1. Therapieën – belangrijke doelen voor stressvermindering en vergroting van hartbalans

Naast de stappen die je zelf kunt doen met de stappenplannen van hoofdstuk 6 en 7, kun je aandacht besteden aan:

a. Balans versterken in het parasymphatische systeem

Als we te veel in stress zijn, is het belangrijk om onze innerlijke rust weer te leren ontwikkelen. Door het verkeerd afgestelde hartbreinsysteem weer te resetten, kun je hier weer meer contact mee maken. Een goed werkende ventrale nervus vagus, als onderdeel van het parasymphatische zenuwstelsel, helpt je deze balans te vergro-

ten. Hierdoor kom je minder snel in stress en word je veerkrachtiger. Dit zorgt voor meer balans in allerlei processen in het fysieke lichaam, de emotieregulatie en de energiehuishouding. Er zijn hiervoor verschillende mogelijkheden:

- *Craniosacraaltherapie*

Ook wel cranio genoemd, is een holistische therapievorm die ontstaan is uit de osteopathie. Het is een zachte, lichaamsgerichte therapievorm die je in diepe ontspanning brengt door loslaten van (oude) spanningen. Het versterkt je balans in het hart-breinsysteem, waardoor je steeds meer bij jezelf uit kunt komen.

Het is een ondersteunende therapievorm waarin aandacht is voor de verstoringen in het parasympathische systeem, de nervus vagus, het limbische systeem, het hart, de fascia, de psoas en de ademhaling.

In balans komen betekent vanuit cranio soms ook helen in lagen die verstoord zijn geraakt tijdens de zwangerschap, bij de geboorte, kindertijd of vanuit de familielijn.

Cranio is een therapievorm die je weer in contact brengt met het voelen en bewust worden van jezelf en je hart, door naar binnen te gaan.

- *Hartcoherentietraining*

Hartcoherentietraining is een behandeling die zowel in de alternatieve als in de reguliere zorg in Nederland steeds vaker succesvol wordt toegepast ter behandeling van angst, depressie, chronische pijnklachten en stressgerelateerde klachten.

Door deze training verminderen je spanningsklachten, verbetert je concentratie, verbetert je veerkracht, verminderen je slaapproblemen en wordt je hartverbinding vergroot.

Het is een evidencebased trainingsvorm om balans in het autonome zenuwstelsel en de activiteit van de nervus vagus te vergroten. Hiermee leer je jouw stressniveau te verminderen en na stressvolle situaties sneller weer in balans te komen. Het kan ondersteunend zijn deze training te starten samen met een therapeut die getraind is de

metingen te kunnen interpreteren en je te begeleiden bij je valkuilen van de saboteurs.

Wat zijn de positieve effecten van hartcoherentietraining?

60,84,93,115

- Meer DHEA.
- Minder stresshormonen.
- Meer oxytocine.
- Beter werkend immuunsysteem.
- Verbeterde nachtrust door activatie van het parasympathische systeem.
- Verbeterd concentratievermogen en geheugen.
- Vermindering van depressie, door stijging van de serotoninespiegel.
- Verbetering van de activiteit van de nervus vagus. Met allerlei positieve gezondheidsvoordelen (zie hoofdstuk 5).
- Minder vermoeidheid.
- Vermindering van hartkloppingen.
- Openen van je hart.
- Gezond(er) oud worden.
- Je blijft meer in verbinding met jezelf.
- Verhoging van de trillingen in jouw elektromagnetische veld.
- Aanzienlijke klachtenreductie lijkt op te treden bij fibromyalgie, astma, revalidatie na hartfalen, chronische pijn, depressieve stoornissen, angststoornissen en posttraumatische stressstoornis (pts). Doordat het emotionele brein zich stabiliseert.

- ***Ademtherapie***

Je adem is de expressie van je ziel en dus een verbinding met je hart. In het Latijn zien we die connectie terug: geest en adem heten beide spiritus. Vaak zijn we ons niet bewust van onze adem. Voel jij

wanneer je jouw adem inhoudt of sneller ademt? (Bij iedereen kan een andere reactie optreden).

- Adem je oppervlakkig?
- Is je adem snel?
- Adem je meer hoog of in je buik?
- Hoelang is je inademing en hoelang je uitademing?

Een te snelle ademhaling activeert het sympathische zenuwstelsel en omgekeerd geeft een te actief sympathisch zenuwstelsel een te snelle ademhaling. Een hele oppervlakkige ademhaling, die nauwelijks waarneembaar is, is een teken dat er sprake is van dissociatie (de persoon heeft slecht contact met zijn lichaam).

Ook gedachten hebben invloed op je adem. Als je denkt dat je iets eng vindt, is de gedachte eraan al voldoende om je adem meer in te houden. Zo kan er bij bijvoorbeeld hyperventilatie sprake zijn van spanning in het lichaam én geestelijke spanning door piekeren of angst. Een belangrijke stap is deze spanningen in lichaam en geest te verminderen.

Het kan behulpzaam zijn om je bewust te worden van je adem en te kijken hoe je rustiger kunt ademen, waardoor je een stuk stress vermindert en de vicieuze cirkel doorbreekt. De ademhaling reguleren betekent ook je nervus vagus reguleren, omdat ze met elkaar verbonden zijn.

Wat je vaak ziet is dat iemand wel rustiger kan ademen vanuit een bepaalde focus, maar zodra de focus wegvalt, komt de gespannen adem weer terug. Dit is een teken dat er ergens nog een schakel is die de adem verstoort. Bij ademtherapie werk je eerst met de onderliggende spanningen die de adem verstoren. Zoals:

- Ondersteuning die het sympathische systeem tot rust brengen en het parasympathische systeem versterken.
- Verminderen van de te hoge spanning in de psoasspier. Spanning in de psoasspier geeft namelijk ook spanning in het middenrif, aangezien deze spieren met elkaar verbonden zijn. Deze spanning blokkeert een normale, ontspannen adem.
- Spanning verminderen in het hart en de fascia, omdat deze

verbonden zijn met het middenrif.

- Saboteurs leren herkennen die je in de spanning houden.

Er zijn verschillende ademtherapieën om dagelijks toe te passen. Voel vooral welke bij jou rust geeft. Het is niet voor iedereen hetzelfde. Als je het lastig vindt, kun je beter contact opnemen met een ademtherapeut die je hierin begeleidt.

* *Rustige buikademhaling met 5 tellen in en 5 tellen uit.*

* *Of 4-6 tellen als dat beter voelt.*

* *3 keer rustig inademen en zo lang mogelijk uitademen, alsof je door een rietje blaast.*

* *4-7-8 ademhaling: adem in 4 tellen in via de neus, houdt 7 tellen je adem vast en adem in 8 tellen uit via je mond (alsof je een kaars uit blaast).*

Je kunt dit ondersteunen met een app, waarbij je een balletje volgt in het ritme wat jij toepast. Bijvoorbeeld de app Breathe of iBreathe (misschien komen er in de toekomst nog andere apps).

Verder zijn de volgende oefeningen ondersteunend voor de ventrale nervus vagus, het parasympathische systeem en het hart (hiermee je regelmatig voeden en toepassen als je stress ervaart):

- *Je voeden met situaties die je verbinden met de ventrale staat van de nervus vagus (je innerlijke rust).* Men noemt dit ook wel: ankeren.⁶⁷ Dat kan voor iedereen iets anders zijn. Maar denk aan: zonlicht, de natuur, het bos, het water, de bergen, rustig ademhalen, personen bij wie je graag bent of bepaalde muziek.
- *Lachen en zingen.*
- *Yoga, vooral yin yoga.* (Zoals de 'kameelhouding' met mond open A-klanken makend of 'draai door de naald' en de 'ploeg'. Waarbij je ongeveer twee tot vier minuten in de houding blijft en daarbij rustig in- en uitademt).
- *Ontspannende massage en cranio in het verloop van de zenuw, met name in het nekgebied en heiligbeen.*
- *Tai chi en qi gong.*

- *De Wim Hof-methode.*
- *Koud afdouchen of beginnen met gezicht wassen met koud water.*
- *Sauna.*
- *Verzwaringsdeken.*

b. Ontspanning van lichaam en geest bevorderen – (oude) stress loslaten

Belangrijke stappen die je zelf kunt zetten om ontspanning van lichaam en geest te bevorderen en daarmee balans te ontwikkelen staan beschreven in de vorige hoofdstukken. Het is de weg waarin je opgeslagen spanningen in je lichaam leert los te laten en waarin oude emoties kunnen worden bevrijd. Hoe meer het lichaam, hart en zenuwstelsel kunnen ontladen uit de emotionele en fysieke stress van vechten, vluchten of bevriezen, hoe meer je in contact komt met je eigen lichaam, je rust en zelfliefde.

Er staan hieronder enkele voorbeelden die je een richting kunnen geven in wat verder ondersteunend kan zijn. Het is bijna altijd zinvol om dit te combineren met het versterken van de ventrale nervus vagus en het ontspannen van het hart.

- *Craniosacraaltherapie*
- *Hartcoherentie training (zie hiervoor)*
- *Mindfulnessstraining*

Mindfulnessstraining heeft verschillende aspecten, met daarin bewustwording van je lichaam, je gedachten en emoties en hoe je hier je meer in kunt ontspannen. Je bent met vriendelijke open aandacht aanwezig bij de ervaringen in het moment. De training vergroot je lichaamsbewustzijn en helpt je oude automatische reacties te doorbreken. Op deze manier geeft het je handvatten om je zelf te reguleren.

Mindfulness based stress reduction heeft veel positieve gezondheidswinst:

- Meer rust in de amygdala.⁹⁶
- Minder aanmaak van het stresshormoon cortisol.⁹⁶
- Verlaging van de bloeddruk en hartslagfrequentie.⁹⁶
- Verbetering van de hippocampus.⁹⁶
- Vermindering van chronische ontstekingen.¹¹³
- Toename van de grijze stof in de hersenen die geassocieerd wordt met aandacht en geheugen.
- Invloed of bepaalde genen wel of niet aan staan. Mindfulness brengt bepaalde erfelijke belasting minder tot uiting (universiteit Harvard).
- Het is bewezen effectief bij de bestrijding van depressie en angststoornissen.²⁵
- Genen die verantwoordelijk zijn voor ontstekingen, zijn minder actief.²⁵
- Een ondersteuning in gezond oud(er) worden, door vermindering van stress en daarmee verlenging van de telomeren.³

- **Ontspanningstherapie**

Je verliest door stress in het hart-breinsysteem het contact met je innerlijke rust en daardoor ook met jezelf. Ontspanningstherapie is een hulpmiddel om weer contact te maken met jezelf en je ontspanning en waarmee je oude spanning kunt loslaten. Het is je bewust worden hoe je minder 'aan' kunt staan, waarmee je een vicieuze cirkel doorbreekt. Hierdoor zullen je klachten verminderen en kun je meer contact maken met je hart. Zowel je lichaam als je geest kun je leren steeds verder te ontspannen met behulp van verschillende technieken. Zoals:

- Autogene training (methode Schulz).
- Spierrelaxatie (methode Jacobson).
- Meditatie of visualisatietechnieken.

- Bodyscan.
- Mindfulnesswandelen.
- Craniosacraaltherapie.

- *Holistische massage*

Elke massage ontspant lichaam en geest en doorbreekt hiermee de cirkel van spanning en stress. Vooral massages met een langzaam tempo en in stilte hebben een kalmerend effect op het autonome zenuwstelsel. Door de aanraking zal de oxytocine-aanmaak versterkt worden en hierdoor zullen de stresshormonen verminderen.

De stilte en de aandacht naar binnen helpen je te luisteren en contact te maken met je lichaam, waardoor je beter leert te voelen wat je lichaam met je klachten wil aangeven. Je wordt je steeds bewuster van jouw ingehouden emoties en je leert deze steeds meer los te laten. Hierdoor kan het ondersteunend zijn in je eigen proces op weg naar je hart.

- *Haptonomie*

Haptonomie is een lichaamsgerichte therapievorm waarbij aanraken de verbinding kan herstellen met gespannen lichaamsdelen. Je leert beter te luisteren en te voelen naar wat er diep in jezelf aanwezig is. Haptonomie is weer leren contact te maken met de delen waarvoor jij je in het verleden hebt afgesloten. Zo kom je weer meer in contact met je lichaam, je emoties en jezelf.

- *Psoas-release*

Als er veel stress is in het lichaam is er bijna altijd sprake van een te grote spanning in deze spier. Door de vastgehouden spanningen in deze spier weer los te laten, doorbreek je de vicieuze cirkel van spanning en verhoogde stress in het lichaam. Lichamelijk en emotioneel. Deze ontspanning en ontlading helpen het doorbreken van de vecht-, vlucht- of bevriesreactie die is ontstaan, waardoor je weer kunt zakken en ontspannen in je lichaam. Dit geeft meer balans in je fysieke lichaam, je emotionele reacties, je emotionele brein, je energie en op zielsniveau. Er zijn verschillende mogelijkheden om deze spier

te ontladen, bijvoorbeeld: craniosacraaltherapie, specifieke yin yoga of T.R.E.® (Trauma and Tension Release Exercises).

- *Fascia-release*

Het blijkt dat de oorzaak van pijnklachten vaak in een verstrakking van de fascia ligt, in plaats van in de spieren. Dit is gekoppeld aan emotionele spanning die op een specifieke plek (onbewust) wordt vastgehouden. Door het ontspannen van de fascia kan er weer meer ruimte in een gebied ontstaan en kan de onderliggende vastgehouden emotie vrijkomen.

Ook de hartbeschermer bestaat uit fascia, die door verschillende oorzaken in het verleden te veel gespannen kunnen zijn. Je kunt dit ondersteunen door verschillende fascia-technieken die lichaam en geest verbinden, waaronder bijvoorbeeld cranio.

- *EMDR*

EMDR betekent Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een behandelmethode voor posttraumatische stressstoornissen en -klachten. De therapeut werkt volgens een bepaalde procedure waarin eerst gevraagd wordt de gebeurtenis opnieuw voor de geest te halen. Dit gebeurt in combinatie met een afleidende stimulus. Meestal is dit het volgen van de hand van de therapeut of door geluiden die door middel van een koptelefoon afwisselend links en rechts worden aangeboden.

Onderzoek van het Radboudumc in Nijmegen heeft nu ontrafeld waarom deze therapie werkt: de amygdala (het hersengebied dat de emotionele herinneringen opslaat en verbonden is met het stress-systeem in de hersenen) is namelijk inactief op het moment dat je de oogbewegingen maakt. De therapie verzacht zo de nare herinneringen en de daaraan gekoppelde stressreactie in het lichaam.

- *Somatic experience*

Somatic experience is ontwikkeld door P. Levine, op basis van inzichten vanuit de neurowetenschap. Het is een lichaamsgerichte traumatherapievorm die helpt de vecht-, vlucht- of bevroersreactie vrij te

maken uit de oorspronkelijke traumatische situatie, door specifieke bewegingsoefeningen te doen en daarbij te zorgen voor een totale ontspanning van het lichaam. Deze koppeling van ontspanning en oude herinneringen geven uiteindelijk fysiek weer meer ruimte en ontspanning op de vastgezette plekken. Zo kan het lichaam bevrijd worden van de oude stressreacties en kunnen bijbehorende emoties worden losgelaten.

- *Lichaamsgerichte emotietherapievormen*

Verskillende lichaamsgerichte emotietherapievormen helpen je om de spanningen los te laten in je lichaam en geest door oude vastgezette emoties te leren loslaten. Niet door te praten, maar door te voelen. Denk aan bijvoorbeeld: rebalancing of lichaamsgerichte psychotherapie.

- *Sporten*

Bij de meeste mensen geldt dat de 'aan'-knop te veel gestimuleerd is en er aandacht mag komen in meer 'uit' staan, met bovenstaande ontspanningen en het versterken van het parasympathische systeem.

Echter bij mensen die meer stress hebben vastgehouden vanuit een bevroersreactie, helpt juist actief bewegen of licht sportieve bezigheden. Bij de bevroersreactie is er te veel yin-energie en moet juist de yang-energie wakker geschud worden om balans te ontwikkelen. Het is dus belangrijk om inzicht te krijgen in je stressreacties door een uitgebreide vragenlijst of eventueel aanvullend een HRV-meting en coherentiemeting bij een gediplomeerde therapeut. Dan komt er inzicht wat het meest passend is voor jouw stressvermindering.

Verder zijn ondersteunend:

- *Stembevrijding.*
- *Dansen. Vrij dansen maar ook bijvoorbeeld biodanza en vijf ritmes van Gabrielle Roth.*
- *Springen, stampen, schudden, zoals bijvoorbeeld Osho dynamische meditatie.*

c. Oude patronen doorbreken

Als je niet goed weet waardoor je (steeds) in oude patronen van spanning komt, is het belangrijk hierin inzicht te krijgen en te leren voelen hoe je dit kunt veranderen. Hier zijn verschillende ingangen mogelijk. Voel vooral wat bij je past.

- *Voice dialogue*

Voice dialogue is een methode waarin je, begeleid door een therapeut, in contact kunt komen met je innerlijke stemmen. Het is verbonden met de psychoanalyse van Jung, waarin het belangrijk is je bewust te worden van de onbewuste delen in je schaduw en je saboteur.

Iedereen heeft ergens deze delen in zijn onbewuste, omdat je hiermee hebt geprobeerd liever te zijn en je aan te passen. Hierdoor gaat het contact met je eigenlijke kern (deels) verloren. Het doel is je steeds meer bewust te worden van het verschil tussen de stem van je saboteur en je eigen ik-stem. Door deze bewustwording en het loslaten van spanningen van de saboteur ga je anders in het leven staan. Uiteindelijk zal het je steeds duidelijker worden hoe je vanuit je hartstem kunt leven.

- *Coaching of psychotherapie*

We zijn ons niet altijd bewust van de gedachten en het gedrag die ons gevangenhouden in stress. Je overlevingsstrategie is je zo eigen geworden dat het een automatische reactie is geworden. Als je niet voldoende ziet of ervaart waarin jij jezelf blokkeert, en je wel behoefte hebt om een patroon te doorbreken, kan coaching of psychotherapie een aanvullende ondersteuning zijn. Dit kan je inzicht in jezelf vergroten. Aangezien lichaam en geest een eenheid zijn, is het vaak lastig om oude patronen te doorbreken als je niet ook de lichamelijke spanningen vermindert, naast de geestelijke bewustwording. Lichamelijke spanningen kunnen anders een soort rem zijn in je proces, omdat deze nog in een vlucht-, vecht- of bevroesmodus blijven.

- *Familieopstelling*

Familieopstelling is een therapievorm die door Bert Hellinger is geïntroduceerd. Je verbindt je met jouw familiesysteem, het gezin waarin je bent opgegroeid en je voorouders. Hellinger gaat ervan uit dat allerlei gebeurtenissen in deze systemen kunnen leiden tot klachten of disfunctioneren in je huidige leven. Vaak onbewust aanwezig. Familieopstellingen helpen je meer inzicht te krijgen en bij het loslaten van verstoorde familie-energieën door bijvoorbeeld oorlog, overleden kinderen, overleden ouders, abortus, incest, afwezige ouder, een emotioneel onbereikbare ouder, onverwerkte trauma's die ooit in de familie zijn geweest. Deze trauma's kunnen een houding geven van schuld, slachtoffer, dader, vechter, vluchter, er niet mogen zijn, enzovoort. Zo kan dit in het systeem een verstoring geven in iemands leven (zie hoofdstuk 4).

Onverwerkte, weggestopte gevoelens in de familie kunnen kinderen onbewust en onbedoeld belasten, waardoor zij uit balans zijn. Alles wat zich heeft vastgezet in het familiesysteem geeft stress of verkramping in de generatie(s) erna. Die klachten kunnen zich bijvoorbeeld uiten in nek-schouderklachten, als je vanuit het familiesysteem je verantwoordelijk hebt gevoeld en meer bent gaan dragen. Via familieopstellingen kun je weer leren je oude spanningen en gedrag los te laten, waardoor je weer beter bij jezelf komt.

d. Ondersteuning in je persoonlijke ontwikkeling

Alle bovenstaande therapievormen zijn voorbeelden die je kunnen ondersteunen in je persoonlijke ontwikkeling op weg naar je hart. Soms kun je merken dat sommige klachten blijven terugkomen of je voelt innerlijk dat er nog iets nodig is. Aanvullend kunnen zijn:

- *Bloesemremedies/homeopathie*

Dr. Edwach Bach ontwikkelde als eerste bloesemremedies. Daarna zijn er meer remedies ontwikkeld, onder andere Californische remedies, Nederlandse bloesemremedies, FES-essences en Findhorn Flower Essences. Natuurlijke genezende krachten van specifieke wilde bloemen kunnen balans in de psyche en het emotionele lichaam

ondersteunen. Hierdoor kunnen ook sommige fysieke klachten verminderen.

Er zijn heel veel verschillende bloesemremedies, waarbij iedere plant weer een eigen specifieke levensenergie heeft en daarmee zijn eigen unieke helende kwaliteiten. Bijvoorbeeld als er spanning is door een geboortetrauma, of verlatingsangst, zal een specifieke bijpassende combinatie van bloesems je psychische wond verzachten. Op deze manier helpen de bloemen je te openen in je hart, dat nog (deels) geblokkeerd kan zijn. Het is een ondersteuning om steeds meer jezelf te ontdekken en de uischillen die blokkerend werken, laag voor laag af te pellen.

Homeopathie is niet hetzelfde als een bloesemremedie, maar kan ingezet worden om dezelfde reden. Ook middelen van mineralen, bacteriën, virussen of dieren kunnen van toepassing zijn. Krachten van deze middelen zorgen ervoor dat de levenskracht van een persoon geactiveerd wordt, zodat het zelfgenezende vermogen zo gaat reageren dat de fysieke of emotionele klachten verdwijnen.

In de klassieke homeopathie bestaan ook nog zogenaamde miasmatische middelen, die invloed hebben op de doorgegeven verstoringen in het familiesysteem. Hiermee zijn het ondersteuning in je persoonlijke ontwikkeling, ontspanning en de weg naar het hart.

- *Acupunctuur/acupressuur/tuina massage/shiatsu*

Acupunctuur, acupressuur, tuina massage en shiatsu behoren tot de holistische geneeskunde en zijn ontstaan vanuit de Chinese geneeskunst. Hierbij is het ondersteunen van de levenskracht verbonden met het creëren van een evenwicht tussen lichaam en geest en balans tussen het sympathische en parasympathische zenuwstelsel. Tussen yin en yang. Deze behandelingen geven weer ruimte en doorstroming in de meridianen die geblokkeerd zijn, zodat de levenskracht weer vrij kan stromen en de onderliggende stress kan worden losgelaten. Het effect van de behandeling kan invloed hebben op je fysieke klachten, op je emoties en op je energie. Zo ondersteunt het de balans in jezelf en helpt het je op weg naar je hart.

- *Heling door middel van licht*

Zoals in het hoofdstuk van kwantumgeneeskunde beschreven, is genezing verbonden met het verhogen van je lichttrilling, het vergroten van de lichtenergie. Aangezien het hart verbonden is met het lichtveld, kun je vanuit het hart of vanuit de verbinding met het universum licht sturen naar plekken van pijn of spanning. Ondersteunend hierin kan zijn een bepaalde intentie en visualisatie vanuit je hart die de genezing ondersteunt. Bijvoorbeeld: 'Deze plek mag pijn loslaten of verzachten', 'ik hoef dit niet meer te dragen', 'ik ontvang licht voor mijn proces'. Door dit te visualiseren kun je de intentie versterken.

*'Alles zit in je.
Je hoeft het alleen maar voeding te geven vanuit je hart'*

- Davida



Hoofdstuk 11 Dagelijkse voeding voor je hart en ontspanning

Er zijn veel mogelijkheden om je hart in balans te brengen die je zelf kunt toepassen. Veel voorbeelden zijn simpel en makkelijk toepasbaar en bij dagelijkse toepassing ondersteunend. Sta even stil bij onderstaand plaatje, voordat je gaat lezen over de mogelijkheden van hartvoeding.

Er zijn in dit plaatje vier blokken met vier verschillende emoties en gedragingen. Alle emoties mogen er zijn. Kruis in elk hokje de dingen aan die je herkent en schrijf vervolgens in de vier blokken het percentage dat jij in een dag hieraan besteedt (wat natuurlijk wisselend kan zijn).

Hoe is dit bij jou?

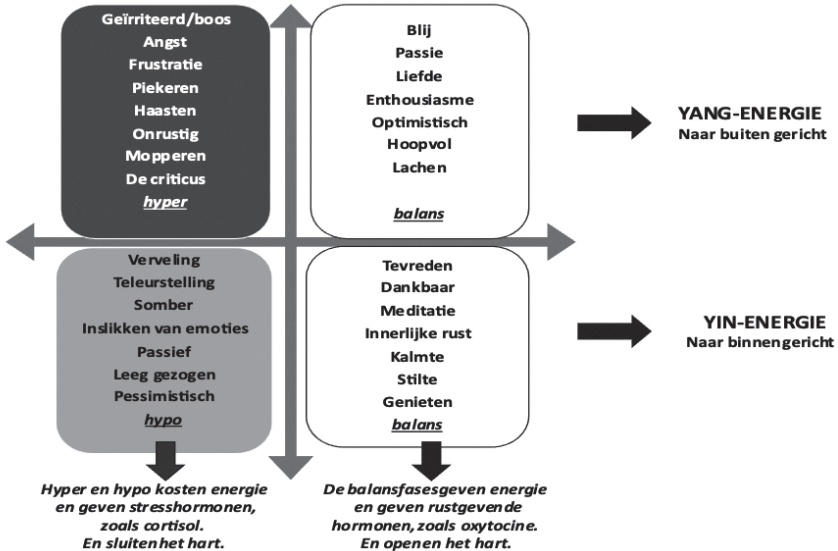


Fig. 20 - Inzicht in je balans

Het is belangrijk dat je alle emoties kunt doorleven en ze niet onderdrukt. *Om gezond en in balans te blijven is het zinvol om minstens drie keer zoveel ontspannen emoties te ervaren dan emoties waarbij je stresshormonen aanmaakt.* Dat betekent dat je maximaal 25 procent in de linkerkolom en ruim 75 procent in de rechterkolom zou moeten zijn. Als dit niet het geval is zal je energie verminderen, je stress te groot zijn en je hart meer sluiten of gespannen zijn.²⁴ Daarnaast is belangrijk om in de rechterkolom een gelijke mate van verdeling te hebben in yin en yang.

Herken je dat bepaalde hartkwaliteiten wel aanwezig zijn en ben je je bewust dat er andere kwaliteiten zijn die minder ontwikkeld zijn of geblokkeerd? Bij iedereen is dat verschillend. Lees hieronder de verschillende mogelijkheden en kijk welke bij jou meer aandacht mogen krijgen om je hartbalans te vergroten.

- **Meditatie**

Mediteren is volledig in het nu zijn en daarin waarnemen wat er is, met voelen of focus vanuit de zintuigen. Je gaat hierdoor steeds meer ervaren dat je gedachten meer tot rust komen, waardoor je de stilte meer kunt ervaren. Het is niet het doel om je hoofd stil te krijgen. Wanneer je gedachten afdwalen neem je dit waar zonder dit te veroordelen. In het begin zul je vaak ervaren hoe onrustig je hoofd is, waardoor focus lastig kan zijn. Er zijn heel veel verschillende vormen van meditatie. Een paar voorbeelden:

- *Aandacht op een object: een kaars, een punt op de muur, een bloem, Boeddha of iets waaruit schoonheid spreekt.*
- *Aandacht bij je adem. Dit helpt je concentratie te versterken.*
- *Focus op je hart en adem hier in en uit.*
- *Een mantra herhalen. Dit kunnen heel verschillende mantra's zijn. Ook gewoon een zin als: 'ik verbind me met mijn rust' of 'ik verbind me met mijn oordeelloosheid'.*

Het boeddhistische Om manipadmé hum is een mooi mantra om rust in de geest te brengen en voor het ontwikkelen van mededogen. Dit versterkt de hartcoherentie. Tegenwoordig kun je allerlei mantra's beluisteren en daarmee voelen wat jou aanspreekt en raakt.

Wat zijn de positieve effecten van meditatie? ^{105,107,114}

- De grijze stof/zenuwcellen in de insula, de hippocampus en de prefrontale cortex nemen toe. (Dit zijn de gebieden die verbonden zijn met aandacht, werkgeheugen en concentratie.)
- Vergroting van de activiteit van de linker frontale gebieden, waardoor de stemming verbetert.
- Minder activiteit in de amygdala (en daardoor meer ontspanning in het emotionele brein).
- Afname van stresshormonen, zoals cortisol.
- Slapen verbetert.
- Het immuunsysteem wordt versterkt.
- Meer dopamine- en endorfine-aanmaak (dit versterkt je geluksgevoel).
- Een ontspannener hart-breinverbinding en dus ontspanning in lichaam en geest.
- Diverse medische aandoeningen kunnen worden verlicht. Zoals hart- en vaatziekten, astma, diabetes type 2, premenstrueel syndroom en chronische pijn.
- Verlichting van psychologische aandoeningen zoals slapeloosheid, angst, fobieën, eetstoornissen.
- Toename van lichtuitstraling in het hart. (Gemeten door de universiteit in Kassel in 1997. Honderdduizenden biofotonen per seconde.) En dus sterkere levenskracht.
- Een ondersteuning in gezond oud(er) worden, door vermindering van stress en daarmee verlenging van de telomeren.
- 48 procent vermindering van cardiovasculaire gebeurtenissen (zoals *hersen-* en *hartinfarct*).

Hindernissen op weg naar meditatie

Realiseer je dat mediteren niet iets is wat zomaar vanzelf gaat. De hindernissen kunnen zijn: twijfels, verveling, irritatie, onrust en afdwa-

len. Geef niet op als het je niet direct lukt. Het is net als bij sporten: je kunt dit trainen. Soms kan meditatie lastig zijn, omdat je te veel in de hyper- of hypostand staat en waarbij de nervus vagus niet krachtig genoeg is om je in het hier en nu te houden. Je vliegt dan in te veel gedachten of in afwezigheid en uit contact. Het kan zinvol zijn om de nervus vagus te versterken en zo de positieve effecten van meditatie te vergroten.

- **Rust en stilte**

Je raakt niet alleen vermoeid door je inspanningen, maar het kan ook door gebrek aan ontspanning en stilte ontstaan. Stilte is in onze huidige tijd niet altijd gemakkelijk. We vergeten dat we ons wel vaker 'uit' mogen zetten voor de balans. Je kunt ook beter slapen als je er overdag voor zorgt minder 'aan' te staan en je 'uit'-knop voedt. Dat betekent dat we vaker mogen lummelen, even dagdromen, naar buiten staren, je ogen even dichtdoen of gewoon even niets te doen.

Stil zijn is een belangrijke voeding voor het hart en je voor eigen contact met je hart. Met stilte wordt niet bedoeld de stilte waarbij het helemaal stil is en dat er geen geluiden of gedachten zijn. Maar een voeding met niets doen en pauze. Soms is dit lastig omdat er nog te veel spanningen in je lijf zijn. Spanning loslaten is een voorwaarde om in de stilte te kunnen komen. Door met je aandacht naar binnen te gaan, kun je jezelf en je hart ontmoeten.

- **Dankbaarheid**

Dankbaarheid is een belangrijke sleutel tot ons geluk en het openen van ons hart. Niet als een oppervlakkige manier om blij te zijn, maar een diepe laag waarin je de vreugde en schoonheid van de wereld kunt zien. Leren dankbaar te zijn voor wat je hebt in plaats van te kijken naar wat je niet hebt of vanuit dat er iets ontbreekt.

Dankbaarheid kent veel voordelen voor lichaam en geest:

- In je hersenen blijken andere zenuwbanen geactiveerd te worden door dankbaarheid. Deze verminderen je stresshormonen, zodat je meer kunt ontspannen.²⁸
- Het immuunsysteem versterkt, je slaapt beter en je veerkracht wordt gevoed.²⁹
- 'We zijn niet pessimistisch aangelegd, maar pessimisme is aangeleerd gedrag. Met het trainen van dankbaarheid helpt het je te ontwikkelen van pessimisme naar optimisme.'²⁵
- Het geeft een boost aan ons welzijn, onze innerlijke rust, vreugdegevoel, geluk en het voedt tevens het parasymphatische zenuwstelsel.¹⁰⁶

Vaak vergeten we dankbaar te zijn voor wat er is. Onze criticus en onze mopperaar focussen zich meer op het negatieve in iets, waardoor je soms te weinig aandacht voor het mooie hebt. Je voeden met dankbaarheid heeft veel invloed als je er een ritueel van maakt. Bijvoorbeeld door er elke dag mee op te staan en/of als je naar bed gaat bij stil te staan. Een boeddhistische oefening is dagelijks al je vingers langsgaan en bij elke vinger dingen of mensen benoemen waar je dankbaar voor bent én dit te voelen in je hart. Ook de kleine dingen zoals een lekker kopje koffie, je opgeruimde bureau, een bos bloemen of een ontmoeting kun je benoemen. Dankbaarheid kun je ook voeden door eens stil te staan en te denken aan iemand voor wie je dankbaar bent dat diegene in je leven is of was.

- ***Zelfcompassie***

De meeste mensen hebben geleerd aardig, liefdevol en hartelijk te zijn voor anderen. En anderen te steunen als ze het nodig hebben. Maar hoe gaan we om met onszelf? Ben jij net zo aardig, hartelijk en liefdevol naar jezelf? Kun jij jezelf omarmen in alle omstandigheden vanuit zelfcompassie, ook als je niet lekker in je vel zit? Hoe meer jij je verbindt met je eigen hart, hoe meer zelfcompassie in je leven aanwe-

zig kan zijn. Je kunt leren meer te kijken vanuit mildheid, in plaats van uit kritiek of schaamte. Soms kan het helpen om eens met de ogen van een vriend(in) naar jezelf te kijken. Wat zou zij zeggen in plaats van een saboteur? Jij bent oké zoals je bent.

'Het voeden van zelfcompassie uit je hart blijkt ondersteunend te zijn voor mensen met een depressie of angststoornis.' ²⁵

- **Metta-oefening - oordeelloze vriendelijkheid**

Metta-oefening wil zeggen je verbinden met liefdevolle vriendelijkheid en je bewust worden van je oordelen over een ander of een situatie. De houding van oordeelloze vriendelijkheid is ook op jezelf van toepassing. Het betekent dat je vriendelijk bent naar jezelf en elke moeilijke of onplezierige gebeurtenis accepteert.

'Vriendelijkheid is positieve voeding voor je hart-hersenverbinding. Het blijkt ons te kalmeren. Er wordt meer oxytocine aangemaakt waardoor het werkgeheugen beter werkt, mensen langer leven en chronisch zieken minder pijn ervaren.' ²⁵

Ervaar jij wel eens weerstand of erger jij je aan sommige mensen of oordeel je over bepaalde mensen? Ze raken vaak jouw oordelen, je mening over normen en waarden. Niet oordelen is een belangrijke en soms lastige stap die het hart kan voeden. In het boeddhisme oefent men deze oefening om te leren niets buiten te sluiten, waardoor je hart kan openen naar alles en iedereen.

Hoe kun je een metta-oefening doen?

Vanuit je hart kun je leren je te verbinden met de meditatie die staat beschreven in hoofdstuk 12.

En realiseer je:

- De ander is net als jij iemand die op zoek is naar geluk in zijn leven.
- De ander heeft net als jij een geschiedenis, waarin pijn, trauma, verdriet of andere dingen een rol spelen. We zijn allemaal mensen die niet volmaakt zijn.
- De ander wil net als jij leven vanuit verbinding.
- De ander is niet verantwoordelijk voor jouw gevoel. Jouw frustratie, irritatie of boosheid is niet veroorzaakt door de ander.
- Zie in iedereen ook de goede dingen. De ander is meer dan het conflict, meningsverschil of andere visie met betrekking tot het leven.
- We denken verschillend, maar dat is oké.

• Meer aandacht voor je lichaam en minder in je hoofd

Als je gedachten niet stoppen, zullen ze onrust en spanning in jezelf creëren. Bewust een activiteit plannen waarbij je merkt dat je minder in je hoofd bent is de eerste stap. Voor iedereen is dit verschillend, bijvoorbeeld: wandelen, muziek luisteren, muziek maken, sporten, tekenen, je laten masseren of lezen. Een volgende stap die belangrijk is om de balans te herstellen is: bewust je voelende kwaliteit meer aandacht geven en je aandacht naar binnen richten. Hierbij kan het ondersteunend zijn om oude spanningen in lichaam en geest te leren loslaten om meer rust in je hoofd te creëren.

Voelen is je lijf aandacht geven en voelen waardoor er een groter lichaamsbewustzijn ontstaat en meer contact met jezelf. Dit helpt je om meer in het nu te zijn en even niet je gedachten of gepieker in

je hoofd te volgen. Zo kun je dit bijvoorbeeld doen door een zogenaamde bodyscan-oefening waarin je met je aandacht van je hoofd naar je voeten gaat. In dit contact met je lichaam kun je even stilstaan en voelen welke plek gespannen is en hoe je deze plek kunt ontspannen. Laat al je gevoelens er zijn.

- ***Yoga/tai chi/qi gong***

Verschillende oosterse bewegingsvormen zijn naast het voeden van ons fysieke lichaam een ingang om ons spirituele, geestelijke en energetische lichaam te voeden. Vanuit de oosterse filosofie is het niet hetzelfde als gymnastiek. Het zijn bewegingsvormen die het bewustzijn voeden. In de oorspronkelijke filosofie zijn ze een weg naar verlichting. Een weg naar liefdevol leven, verbinden met het universum en de energie die daar is, verbinden met je ademhaling en je geest. Ze ondersteunen daar waar we ons ooit, door wat dan ook, hebben vastgezet. Daar brengt het weer opening, beweging en doorstroming en dit zorgt uiteindelijk voor balans. Yin yoga is een mooie ondersteuning in het loslaten van spanning in de fascia.

- ***Acceptatie van het nu – tevredenheid en optimisme ontwikkelen***

Je kunt acceptatie van het nu ervaren als een tevreden zijn met wat er is. De innerlijke gedachte dat het anders 'moet' dan het op dit moment is, houdt je steeds bezig in je best doen om iets te veranderen, omdat je denkt dat je je dan pas goed voelt. Als je leert te verbinden met 'het is goed zoals het is', kan je hart openen. Niets en niemand willen besturen, controleren, veranderen, verbeteren of er iets anders van willen maken. Proberen de situatie, jezelf of een ander te verbeteren is eigenlijk niets anders dan de situatie, jezelf of de ander afwijzen. Dit is de stem van je saboteur, het ego.

Daarnaast versterk je je ik-kracht door te focussen op de dingen die goed gaan. Als je geneigd bent te veel te mopperen en te kijken wat er fout gaat, verbind je je met een negatieve focus vanuit de saboteur die je uit je hartkracht haalt.

- **In de natuur zijn**

Je kunt in de natuur lopen en volledig door je denken in beslag worden genomen. Het ontspannen effect van wandelen ontstaat vooral als je niet je hoofd alle aandacht geeft maar regelmatig je aandacht naar je voeten of je hart brengt. Het helpt om af en toe stil te staan bij de mooie dingen in de natuur. Vanuit aandacht en verwondering kijken naar wat er groeit, bloeit en leeft. Op deze manier wandelen en genieten van de schoonheid van de natuur opent je hart en geeft je ontspanning. Dit wordt versterkt als je daarbij vanuit een innerlijke glimlach kijkt naar al dit moois.

In een bos kun je heerlijk opladen, omdat er een fijne energie is met vaak een hogere trilling. Je kunt ervaren dat dit heel anders voor je is dan wandelend in een drukke stad. Gewoon aan de wandel zijn, zonder telefoon, of zonder piepje op de telefoon, zonder tijdsdruk of een doel. Soms kan er zo een spontaan contact met je hart ontstaan. Je merkt dat je een ingeving krijgt of een goede tip hoe iets op te lossen.

- **Me-time om te genieten**

Tijd en aandacht voor jezelf nemen is iets wat je doet vanuit zelfliefde. Je verdiept zo de relatie met jezelf en voedt je hart. Dit kan tijd zijn om je op te laden, inspiratie te zoeken, uit te rusten, te ontspannen, je hoofd leeg te maken. Soms lijkt het of de dag zo vol zit dat er geen tijd is voor me-time. Je geeft overal aandacht aan: je werk, je gezin, je sociale verplichtingen, je vriendschappen, maar vaak vergeet je jezelf. Maar het is net als een taart die je te verdelen hebt in stukjes. Alleen als je jezelf een stukje geeft, blijf je in balans. Bijvoorbeeld een vast moment op de dag, of een vaste avond in de week. Je voedt je hart door iets te kiezen waar jij blij van wordt, waar je van geniet en wat geen 'moeten' is. Je kunt 's avonds voordat je gaat slapen nog je genietmomenten herinneren en doorvoelen, waardoor je meer vanuit ontspanning kunt slapen.

'Door bewust te genieten vermindert het aantal stresshormonen en ontstaat er meer afgifte van dopamine (het gelukshormoon) en endorfine. Deze endorfine vermindert je lichamelijke en emotionele pijn.' ²⁸

- **Vergeven**

Het verleden kun je niet veranderen. Je kunt alleen zelf als volwassene bewust besluiten wat je wilt loslaten en hoe je je leven nu wilt voeden. Vergeven doe je niet omdat je aardig bent voor de ander, maar omdat je aardig bent voor jezelf. Blijven hangen in boosheid, woede, wrok of gekwetstheid sluit je hart. Realiseer je dat wat er is gebeurd is gebeurd. Alleen door jouw gedachten blijf je erin hangen. Het kan helpen om het van verschillende kanten te bekijken, en vanuit je oordeelloze stem te kijken. Hierin kan de metta-oefening behulpzaam zijn.

- **Vreugde van het geven**

Het geven van een compliment, een glimlach of een bloem doet zoveel. Ook als je iets ontvangt. Voel maar eens wat het met je doet door je een situatie voor de geest te halen waarin dit gebeurde. Ervaar je hoe je op deze manier vreugde en liefde kunt laten stromen? Bijvoorbeeld door:

- Een ouder iemand helpen boodschappen te halen of in te laden bij de auto.
- De deur openhouden voor iemand.
- Vriendelijk glimlachen naar onbekende mensen die je ontmoet.
- Iemand, in stilte of hardop, een fijne dag toewensen.
- Iemand die het moeilijk heeft uitnodigen om te eten, of diegene eten brengen.

Word je bewust van je innerlijke glimlach en neem die mee naar buiten, in de wereld waarin je leeft. Het werkt aanstekelijk.

Glimlachen blijkt meer oxytocine aan te maken en het stresssysteem te ontspannen, waardoor er een relaxtere hartbreinverbinding ontstaat. 'Zelfs het verouderingsproces van de hersenen wordt erdoor afgeremd.' ²⁵

- ***Oxytocine-aanmaak ondersteunen (de tegenhanger van cortisol, ons stresshormoon)***

In de hersenen en het hart zullen bepaalde stoffen worden aangemaakt als jij je verbindt met ontspanning of met liefdevolle aandacht. Zo'n verbinding verhoogt de aanmaak van oxytocine, het knuffelhormoon. Oxytocine verlaagt je bloeddruk, vermindert stress en helpt je zo weer meer in je hart uit te komen. Oxytocine wordt door iedereen aangemaakt bij positief onderling contact, zoals bij elkaar aankijken, aanraken, knuffelen, knuffelen van een huisdier, massage, vrijen, het geven van een welgemeend compliment, lachen, dankbaarheid en meditatie. Eigenlijk dus alle vormen van liefdevol hartcontact met jezelf en de ander.

Het inbeelden ervan blijkt even sterk te werken als de realiteit. Visualisaties waarbij je je een heerlijke plek voorstelt of waar je een huisdier vasthoudt of naast een liefdevol iemand ligt, maken meer oxytocine aan (knuffelhormoon) en verlagen de hoeveelheid stresshormonen.²⁸

- ***Hartmeditaties***

Er zijn allerlei hartmeditaties die je kunt volgen.

- Je kunt gewoon je handen op je hart leggen. Vervolgens ga je langzaam met je aandacht naar binnen, naar je hart.
- Voel of visualiseer je hart of hartchakra en adem hier in en uit.
- Of train jezelf met hartcoherentie om met aandacht bij je hart te zijn.
- Volg een hartmeditatie op YouTube of via een meditatie-app.

Doordat je je hart op deze manier aandacht geeft, kan het meer ontspannen en raak je zelf ook meer ontspannen.

- ***Communicatie vanuit het hart***

Gesprekken die we met elkaar voeren over allerlei onderwerpen bestaan uit een combinatie van vertellen en luisteren. Degene die vertelt wil graag iets delen met een ander. De luisterende luistert. Dat wil zeggen écht luisteren. Dat is niet hetzelfde als horen. Echt luisteren is je verbinden vanuit je hart met wat de ander zegt en bedoelt.

Waarbij het er niet om gaat als luisterende dezelfde mening te hebben, raad te geven, het te interpreteren of mogelijk over eenzelfde ervaring te vertellen. Voor luisteren vanuit je hart geldt dat je luistert zonder innerlijk oordeel als de ander iets vertelt waar jij een andere mening over hebt. Vertellen vanuit je hart is iets zonder de ander een wijze les te willen vertellen of op andere gedachten te willen brengen. Als je gehecht raakt aan een bepaald ideaal, dan verlies je het respect voor de mensen om je heen en de verbinding vanuit je hart.

- ***Voeding met licht***

Zoals in hoofdstuk 9 is beschreven, is alles energie en is alles wat leeft lichtenergie. Gedachten van liefde, dankbaarheid, compassie en tevredenheid versterken het lichtveld van je hart. Ook in je leven dingen blijven doen waar je blij van wordt hebben hierop effect. Het trainen van je rust, hartcoherentie en hartmeditatie versterken dit lichtveld, omdat er meer fotonen uitstralen. Hiermee voed je je hart en je ontspanning. Daarnaast kunnen speciale bloesemremedies, olien, edelstenen, visualisaties met licht en energetische behandelingen deze lichtenergie versterken, waardoor ze het hart en de ontspanning kunnen ondersteunen.

- ***Muziek***

Muziek raakt het hart. Dit kun je voelen omdat je er blij of emotioneel van wordt of soms energie van krijgt. Muziek kan een ondersteuning zijn om meer in je ontspanning te komen en ontspanning in je emotionele brein te vergroten. Vooral rustgevende muziek in een rustig tempo dat correspondeert met het rustige ademen zoals bij hartcoherentie. Hierin wordt steeds meer onderzoek gedaan, zoals op de Erasmus Universiteit waar evidencebased studies worden gedaan naar muziek als medicijn: 'Er lopen onderzoeken naar de invloed van muziek bij dementie, angstvermindering bij operaties, het effect van muziek op delier, de invloed op stress met klassieke muziek en de invloed van muziek op een hoge bloeddruk.'

Specifieke muziek kan ondersteunend zijn, zoals binaural beats. Wetenschappelijk heeft men een geluidssysteem van binaural beats

ontwikkeld, door aan elk oor een bepaalde frequentie toe te dienen. Het blijkt dat de hersenen een nieuwe frequentie produceren die het verschil is van beide toegediende frequenties. Dit heet de binaural beat. Deze frequenties liggen in het bereik van de alfa-golven. Op deze manier kan er een diepe ontspanning ontstaan. Ook blijkt dit van invloed te zijn op angst- en pijnvermindering.^{92,101}

Dit hoofdstuk om je hart te voeden is zeker niet compleet. Er zijn nog veel meer mogelijkheden om je hart te voeden. Voel vanuit je hart wat bij je past. Waarmee jij je verbonden voelt en waar jij blij van wordt. Ieder mens is uniek en heeft zo zijn eigen behoeftes en wensen. Kies altijd vanuit je eigen wens en gevoel. Niet omdat iemand anders zegt dat het goed voor je is. Ook niet omdat het in dit boek staat. Jezelf zijn betekent je eigen route volgen.

*'Als jouw hart openstaat, is je leven gevuld met
vrede, geluk, licht en liefde'*

- Sogyal Rinpoche (Tibetaans boeddhist, 1947-2019)

'Mindfulness is een levenslange reis over een pad dat uiteindelijk nergens naartoe gaat, alleen naar wie je bent'

- Jon Kabat-Zinn (oprichter mindfulness stress reduction, 1944-)



Hoofdstuk 12 Leven vanuit je hart

Ontspanning van het hart geeft je de mogelijkheid om meer te leven vanuit je hart. Nelson Mandela beschreef mooi waarom het zo belangrijk is om ons hart te voeden: *'Het is de bedoeling dat we als mensen stralen als kinderen en dat zo ons licht en de liefde onze sterkste kracht zijn.'*⁴⁵

We kunnen allemaal op onze eigen manier stappen nemen om ons hart te openen en te ontspannen, zoals je in de vorige hoofdstukken hebt kunnen lezen. Daarmee kunnen we ons hart herwaarderen als onze kracht en daarmee ook als ons medicijn. Het ondersteunt de weg naar balans in het lichaam, geest en de ziel. Vanuit het ontspannen hart heb je een liefdevollere verbinding met jezelf en meer contact met je verlangens en je missie.

Vanuit deze bewustwording kun je misschien begrijpen waarom er een paar plekken op de wereld zijn, de zogenaamde 'blue zones', waarin mensen vitaal oud worden. Deze mensen kunnen een spiegel voor ons zijn: hoe meer wij ons hart vitaal kunnen houden door het hart te voeden op allerlei gebieden, hoe vitaler we kunnen blijven. Zij voeden het hart vanuit gezonde voeding, voldoende beweging, het hebben van sociale contacten, liefde, mentale en fysieke ontspanning en er is sprake van zingeving. Hierin zie je de relatie met het eerste hoofdstuk waarin gezondheid holistisch wordt bekeken en het hart een belangrijke spil in al deze kwaliteiten is.

Nu je bij het laatste hoofdstuk bent aangekomen kun je nog eens stilstaan.

- Wat is je opgevallen in jouw leven met betrekking tot de verbinding met het hart?
- Wat zijn jouw wensen om je leven vanuit een ontspannen hart te voeden?

Alles is goed zoals het is

Herken jij dat je soms van alles 'moet'? Zoals: Ik moet rust vinden, ik moet naar yoga, ik moet dankbaar zijn, ik moet slapen, ik moet genieten, ik moet loslaten, enzovoort. Maar hoe goed bedoeld dat ook is: dit zet je ook in de doe-modus en in stress. Op deze manier dingen uit het boek toepassen heeft geen positief effect op je ontspanning. Je hoeft niet goed je best te doen, je moet niets. Alleen maar ontspannen en zijn zoals je nu bent op dit moment. Zonder oordeel en zonder enig verlangen naar iets anders. Hoe jij bent, wie je bent, waar je bent: het is allemaal oké. Vergelijk je nergens mee, met welke maatstaf dan ook. Zo kun je rusten in het nu en accepteren wat er is. Zoals het is, is het goed.

Hoe meer jij leert vanuit deze bewustwording te verbinden met een ontspannen en open hart, hoe meer je in hogere trilling komt, waardoor je meer contact maakt met je zielsplan. Je kunt ervaren dat de dingen die naar je toe komen passen bij je leven. Accepteer dit als je een moment hebt waarin je niet goed in je vel zit, als je ziek bent, als je twijfelt of als je niet vrolijk bent. Dat hoort erbij. Door te accepteren kun je zakken in de ontspanning. Je hoeft niet te vechten of te vluchten. In de natuur schijnt ook niet altijd de zon. Dat is heel normaal. Dit geldt niet alleen voor jezelf, dit geldt ook voor de mensen die we in ons leven ontmoeten. We hoeven niemand te veranderen. Ten diepste zijn we volmaakt. We zijn op aarde gekomen om dat te herinneren. We mogen onszelf en de ander omarmen.

Vanuit het boeddhisme is dit een belangrijke stap in het ontwikkelen van (zelf)liefde:

Alles is volmaakt zoals het is. Er hoeft niets te veranderen.

Het enige wat je hiervoor hoeft te 'doen' is je zelf ontmoeten.

Hierdoor kun je jezelf en de ander vanuit je hart ontmoeten.

Kun jij je verbinden met deze flow? Geen strijd in jezelf vanuit moeten, vechten of vluchten? Niet te veel willen vastleggen of controle houden? Je hartopenhouden voor de flow?

Het is een levenskunst. Je kunt je leven, je reis, vergelijken met schilderen of boetseren waarbij je steeds een volgende stap maakt,

maar je niet weet waar je naartoe gaat. Elke streek of verandering doe je omdat je voelt dat dit hetgene is wat nodig is. Genietend van het proces. Op deze manier zul je in ontspanning blijven en kan de verbinding met je hart zich steeds verder versterken. Het is de weg waarin je steeds beter innerlijk weet wat jouw missie is om hier op aarde vorm te geven.

Liefde voor de wereld om je heen

Het hart heeft niet alleen effect op jouw gezondheid en jouw leven, maar ook op de verbinding die je met de anderen maakt. Je straalt meer licht uit naar de ander, dat de ander kan ontvangen in zijn hart. Kun je je voorstellen wat dit met twee mensen doet die verbonden zijn uit liefde en licht en die elkaar liefdevol vasthouden? En als er heel veel mensen bij elkaar zijn of op afstand zich verbinden met hun hart, licht en liefde, wat dit doet met die mensen en wat voor effect dit heeft op de wereld? Hoeveel kracht we hebben om het helen van iemand of de wereld te ondersteunen?

Verbinden met je hart is niet alleen voor jezelf, maar je draagt daarmee bij aan een betere wereld, een wereld waarin geen oordeel is in goed of fout, waar liefde en vrede kunnen zijn. In plaats van de polarisatie te vergroten door ons terug te trekken in een kring van gelijkgestemden, maken we de kring groter. We luisteren naar anderen, zonder hun mening te hoeven veranderen. We snappen hoe iemand aan zijn standpunt komt. Het helpt door je af te vragen: 'hoe komt het dat de ander zo denkt?' Het is een stap waarin je elkaars wereldbeeld respecteert. Dan pas kan er vrede in de wereld zijn. Onderstaande meditatie kan hierin ondersteunend zijn.

Meditatie om liefde in jezelf en naar de wereld te vergroten (metta oefening):

- Doe even je ogen dicht, maak contact met je hart door je hart te visualiseren. Leg je hand op je hart. Zie je hart als bondgenoot en bedank het voor alles wat het doet. Stuur

waardering, liefde vanuit je hart naar jezelf. Blijf hier een paar minuten.

- Neem daarna iemand in gedachte met wie je een goede, liefdevolle verbinding hebt. Richt je naar binnen, open je hart als een bloem en stuur een liefdevolle gedachte of liefdevol licht vanuit je hart. Blijf hier ook een paar minuten.
- Houd je ogen dicht en voel wie er allemaal dicht bij je staan. Stuur ze vanuit je hart liefdevolle woorden of licht.
- Denk ook aan mensen die niet automatisch dicht bij je staan, maar misschien wel in je buurt wonen, of lid zijn van eenzelfde vereniging. Met wie je niet vanzelfsprekend contact maakt.
- Streck in gedachte de armen naar hen uit of stuur ze een liefdevolle gedachte. Dit kun je ook doen met mensen die je op straat ontmoet. Voel wat dit met je doet.
- Sta stil bij mensen of een groep mensen aan wie je je ergert, met wie je niets hebt, voor wie je bang bent of andersdenkenden. Kun je oordeelloos zijn? Of soms bedenken dat iedereen dingen heeft meegemaakt die hen gevormd hebben? Heeft niet iedereen van binnen een goed hart? Kun je respect hebben voor een andere mening of andere normen en waarden? Wat kun jij hen sturen vanuit je hart?
(Deze stap is de meest lastige.)
- Kijk of je je eigen cirkel van liefde steeds groter kunt maken en iedereen kunt toelaten.

De meditatie is te beluisteren via onderstaande link of QR-code:



<https://www.centrumhestiada.nl/het-hart-als-medicijn-metta-meditatie>

We staan misschien nog maar aan het begin van een transformerende periode. Iedereen kan op zijn eigen manier iets liefdevols vanuit het hart toevoegen aan de wereld. Als licht en liefde je sterkste kracht zijn, zoals Mandela beschrijft, hoef je je alleen te verbinden met je hart. Hoe meer het hart zich kan bevrijden van spanning, hoe meer contact je ermee kunt maken. Dan ga je voelen wat jouw pad is en wat je hier op aarde wilt doen. Het is datgene wat je blij maakt en waar je energie van krijgt. Het maakt niet uit of je dit uit in woorden, daden, via kunst, muziek, voor het milieu, in de politiek, spiritueel, via licht of in stilte. Het is vooral belangrijk dat je datgene doet wat bij jou past. Het maakt niet uit of het groot is of klein (dat is ook maar iets wat ons denken bedacht heeft). Er zijn heel veel verschillende wegen, met hetzelfde doel. Als jij dit doet vanuit liefde, zul je dit uitstralen en zal dit iets positiefs met andere mensen doen en effect hebben op de wereld. Het is een weg naar een gezondere aarde in harmonie met elkaar.

Ik hoop dat dit boek een stimulans kan zijn waarmee meer harten in balans kunnen komen en gaan openen.

*Ik wens je veel contact met licht en liefde,
vanuit mijn hart.*

Davida van Beckhoven



'We zijn de strijders van het licht. Met de kracht van onze liefde en van onze wil kunnen we ons eigen lot en dat van veel andere mensen veranderen'

- Paulo Coelho, in: *Liefde* (1947-)



Dankwoord

Zonder mijn levenservaringen, mijn familie, mijn vrienden, mijn opleidingen en iedereen die ik heb mogen ontmoeten in mijn praktijk, waren mijn kennis en ervaring nooit zo gegroeid dat ik er een boek over zou kunnen schrijven. Ik ben heel erg dankbaar voor al deze prachtige ervaringen die mijn leven tot nu toe hebben gevoed.

Mijn eerste dank gaat uit naar mijn ouders, die me het leven hebben geschonken en mij de prachtige naam Davida hebben gegeven. De naam waardoor ik me sterk verbonden voel met de davidster, het symbool van het hartchakra. Deze verbinding voelt zo sterk, omdat ik mij in mijn leven altijd verbonden heb gevoeld met mijn hart en mijn intuïtie. Het voelt niet als toevallig dat ik deze naam heb gekregen.

Mijn allergrootste dank gaat vervolgens uit naar mijn man Thijs. Hij gaf me alle ruimte, steun en tijd om me hier aan te wijden. Daarnaast heeft hij vanuit ware liefde mijn boek meerdere malen doorgelezen en voorzien van goede kritiek in tekst en grammatica. We vormden zo een heel goed team, vanuit verbinding in onze harten en we vulden elkaar aan. Zonder zijn grote steun en de liefde tussen ons, was het niet geworden zoals het nu is.

Ook verschillende lieve mensen om me heen boden aan te lezen en dit was van onschatbare waarde. Ik wil Egbert, Ingrid, Irma, Liesbeth, Sandra en Theo vanuit mijn hart bedanken voor alles wat ze me hebben aangereikt en voor de tijd en energie die ze erin hebben gestoken. De waardevolle opmerkingen en vragen zetten me ertoe aan om een hoofdstuk nog eens kritisch door te lezen en het her en der aan te passen. Zonder deze lieve hulp was het boek niet geworden zoals dat er nu ligt.

En natuurlijk wil ik Larissa bedanken voor allerlei illustraties die ze heeft gemaakt.

Ook ben ik dankbaar voor de bijzondere ontmoetingen en samenwerking vanuit het hart met Jitske Kingma van uitgeverij Elikser. In het

hele proces bevestigde zij waar het boek over gaat. Alles gaat om het voelen van de verbinding vanuit het hart. Ook het uitgeven van een boek. Als het hart erbij betrokken is zal het boek vanuit het licht de wereld in gebracht worden.

Als laatste, maar zeker niet als minste, ben ik heel erg dankbaar voor de verbinding met het universum. Ik heb zoveel inspiratie en contact ervaren, waardoor ik me erg geleid voelde in het schrijven. Dat heb ik ervaren als een grote steun.

Ik voel me heel erg dankbaar voor alles wat er op mijn pad is gekomen en hoe dit mijn eigen ontwikkelingsweg naar het hart heeft gevoed.

Ben je op zoek naar meer informatie of ondersteuning? Kijk dan op www.hethartalsmedicijn.nl of www.centrumhestiada.nl

*'Het moet onze taak zijn om onszelf uit onze
gevangenis te bevrijden door onze cirkel van
mededogen te verbreden, de hele mensheid en
de hele natuur te omarmen in haar
schoonheid'*

– Albert Einstein (natuurkundige, 1879-1955)

Literatuur

1. B. Bakker (psychiater) - *Verademing*
2. B.T. Baune (psychiater) - *Cardiovascular diseases and depression*
3. Elizabeth Blackburn (microbioloog) - *The telomere effect*
4. J. Bommerez - *Minder moeten, meer flow*
5. Bradley, Taylor, Finn (prof. Biomedical science) - *Behavioral neurobiology of chronic pain*
6. S. Harrod Buhner - *Het hart als zintuig*
7. Pierre Capel - *Het emotionele DNA*
8. Deepak Chopra - *De zeven spirituele wetten van succes*
9. Paulo Coelho - *De alchemist*
10. Paulo Coelho - *Liefde*
11. W. Cortvriendt (arts) - *Lichter*
12. Dalai Lama - *Open je hart*
13. Deb Dana - *De polyvagaaltheorie in therapie*
14. Phyllis Davis - *Liefdevolle aanraking*
15. Rineke Dijinga - *Alles draait om je hormonen*
16. Bernadette von Dreien - *Christina, tweeling als licht geboren*
17. Sarah Durston (hoogleraar biologische psychiatrie) en Ton Baggerman (psychotherapeut) - *The universe. Life + everything*
18. W. Dyer - *de kracht van verbeelding*
19. Masaru Emoto (onderzoeker) - *Hidden messages in water*
20. Prof. Dr. Andrea Evers (hoogleraar psychobiologie) - *Optimaliseer je gezondheid. De psychologie van gezondheid en ziekte. In relatie met het placebo-effect (fastfacts)*
21. H. Eysenck - *Dimensions of personality*
22. C. van der Feltz-Cornelis (psychiater) - *Het stressbeeld*
23. Henk Fransen (arts) - *Handboek kanker*
24. Barbara Fredrickson - *Positive Psychology*
25. Elke Geraerts (psycholoog) - *Mentaal kapitaal*
26. W. Glaudemans - *Boek van eeuwig leven*
27. Lieneke van de Griendt (arts) - *Studeren we medicijnen of geneeskunde?*

28. Rick Hanson (neuropsycholoog) - *Boeddha's brein*
29. Rick Hanson (neuropsycholoog) - *Veerkracht*
30. L. Heller, A. LaPierre - *De invloed van vroegkinderlijk trauma op zelfregulatie, zelfbeeld en het vermogen tot relaties*
31. Bert Hellinger - *De verborgen dynamiek van familiebanden*
32. B. Hendriks - *Dagboek van de ziel. De zeven levensfasen*
33. ETTY HILLESUM - *Het verstoorde leven*
34. Dr. Jolande Jacobi - *De psychologie van Jung*
35. Sandeep Jauhar (cardioloog) - *Het hart*
36. Anodea Judith - *Handboek chakrapсихologie*
37. C.G. Jung (psychiater) - *De mens en zijn symbolen*
38. prof. Dr. H. Kessels - *Synaptische plasticiteit en gedrag (hersentichting)*
39. Liz Koch - *Psoas, de spier van de ziel*
40. Krishnamurti - *The unconditioned mind*
41. P.J van Leeuwen (technisch natuurkundige) - *Kwantumfysica, informatie en bewustzijn*
42. David Lesondak - *Fascia*
43. Peter A. Levine - *Trauma en geheugen*
44. Bernard Lown - *The Lost Art of Healing: Practicing Compassion in Medicine*
45. Nelson Mandela - *De lange weg naar de vrijheid*
46. R. Markus - *Voeding, hersenen en gedrag (kenniscentrumsuiker)*
47. A. Montagu – *De tastzin*
48. J. Nicolai - *Emotieregulatie als basis van het menselijke bestaan*
49. P. Ogden - *Sensori-motor psychotherapie*
50. Dr. P. Pearsall (neuropsycholoog) - *Het geheugen van het hart*
51. Fritz Popp (fysicus) - *Integrative Biophysics*
52. S.W. Porges - *The polyvagaaltheorie - de neurofysiologische basis van emoties, gehechtheid, communicatie en zelfregulatie*
53. M. Portzky (neuropsycholoog) - *Veerkracht, onze natuurlijke weerstand tegen een leven vol stress*
54. G. Rinpoche - *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*
55. Marshall Rosenberg - *Geweldloos communiceren*
56. Antoine de Saint-Exupéry - *De kleine prins*

57. Y. Sangen en K. Tazelaar - *Biofotonen*
58. Dr. S. Schweitzer - *Vuurman en vuurvrouw. Leven in harmonie met de vijf elementen.*
59. S. Segerstrom - *The Oxford Handbook of Psychoneuroimmunology*
60. Dr. David Servan-Schreiber (prof. Klinische psychiatrie) - *Uw brein als medicijn*
61. Rupert Sheldrake - *Een nieuwe levenswetenschap*
62. M. Sikesz - *Bewust zijn*
63. Dr. Bernie Siegel - *Lessen van wonderbaarlijke patiënten*
64. Laura Spinney - *de Spaanse griep*
65. Rudolf Steiner - *De wetenschap van de geheimen der ziel*
66. M. Storoni - *Stressproof*
67. L. Swinnen - *Activeer je nervus vagus*
68. Eckhart Tolle - *De stilte spreekt*
69. Eckhart Tolle - *Een nieuwe aarde*
70. J.D. Toussaint - *ziekte als lot en kans*
71. K. Turner - *Radicale remissie*
72. Dirk de Wachter - *Huidhonger*
73. Alan Watts - *Weg van het denken. Wie ben ik?*
74. Dr. A. Weil (arts) - *Natural Health, Natural Medicine*
75. R. van Wijk, Y. Yan - *Biophoton Technology in energy and vitality diagnostics (MelunaResearch)*

Artikelen

76. Ardell J., Andresen M.C., Armour J.A., Billman G.E., Chen P.S, Foreman RD, et al (2016) - *Translational neurocardiology: preclinical models and cardioneural integrative aspects*. *J Physiol* 594, 3877–3909
77. Armour J.A. en Ardell J.- *Intrathoracic neuronal regulation of cardiac function* In *Basic and Clinical Neurocardiology*, pp. 118–152. Oxford University Press, New York. (2004)
78. Bhakta A., Gavin K., Yang E., Lyman-Henley L. et al - *Chronic traumatic stress impairs memory in mice: Potential roles of acetylcholine, neuroinflammation and corticotropin releasing factor expression in the hippocampus* – Behavioural Brain research (Elsevier) Volume 335, 29 september 2017, pages 32-40
79. M.K. Bhasin , J.A. Dusek , B.Chang ,M.G. Joseph, J. W. Denninger, G.L. Fricchione, H.Benson ,T.A. Libermann - *Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways* - May 1, 2013 Plos one
80. Bemelmans K.J., Noort A., de Rijk R, Middelkoop HA, van Kempen GM, Goekoop JG. - *Plasma cortisol and norepinephrine in Alzheimer's disease*-*Neuropsychiatr*. 2007 Aug;19(4):231-7. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26952889/
81. A.S. Caravaca, A.L.Gallina, L.Tarnawski. K.Traceu et al- *An Effective Method for Acute Vagus Nerve Stimulation in Experimental Inflammation* *Front. Neurosci.*, 27 August 2019

82. M. De Couck, B. Mravec, Y. Gidron. - *You may need the vagus nerve to understand pathophysiology and to treat diseases.*
Lancet Oncol. 2005; 6: 245-8
83. M.de Couck, D.van Brummelen, D.Schallier, Y.Gidron, J. de Greve- *the relationship between vagal nerve activity and clinical outcomes in prostate and non-small cell lung cancer patients-*
Cancer epidemiologie volume37, oktober 2013
84. Blase K.L, van Dijke A. , Cluitmans P.J.M., Vermetten E.
- *Effectiviteit van hartritmevariabiliteitbiofeedback als aanvulling bij behandeling van depressie en posttraumatische stressstoornis* - Tijdschrift voor psychiatrie 58 (2016) 4, 292-300
85. van Boxtel M.P.J., Speckens A.E. - *Mindfulness, cognitive function and 'successful ageing'*, tijdschrift voor gerontologie en geriatrie, 37-143(2014)
86. R. McCraty, M. Atkinson, W. Tiller, G. Rein, and A.D. Watkins
- *The Effects of Emotions on Short-Term Power Spectrum Analysis of Heart Rate Variability* Rollin McCraty- Vol76 NO. 14 - november 15, 1995 pages 1089-1093
87. R. McCraty, M. Atkinson, D. Tomasino, B.A., and R. Trevor Bradley, - *The Coherent Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order- integral medicine* - December 2009 x-Vol. 5, No. 2
88. *Werner Damen, arts - Stressreductie door middel van hartcoherentie Hoe techniek kan bijdragen aan de verbetering van onze emotionele gezondheid . Supplement nummer 2, februari 2009 Pag. 28,29*

89. V. Drapeau, F. Therrien, D. Richard et al - is visceral obesity a physiological adaptation to stress? *Panminerva Med* 2003 Sep;45(3):189-95.(Pubmed)
90. prof. dr. Filip Van Den Eede - *Chronische stress is niet onschuldig- (UZA Antwerpen)* Mag UZA -oktober 2018
91. Eppel. E.S., Blackburn E.H., S.D. Firdhouse. Adler N.E., Morrow J.D., Cawthon R.M. -*Accelerated telomere shortening in response of life.* National Academy of sciences of the U.S A., vol 101-no 49, pag. 17312-17315
92. Garcia-Argibay M, Santed MA, Reales JM. - *Efficacy of Binaural Auditory Beats in cognition, anxiety, and pain perception: A Meta-Analysis-(Pub Med)*1q
93. Gevirtz R. - *Autonomic nervous system markers for psychophysiological, anxiety and physical disorders.* *Integr Neurosci Personalized Medicine* 2010; 164-80.
94. *Gidron Y, Perry H, Glennie M. - The vagus may inform the brain about subclinical tumors and modulate them; an hypothesis.* *Lancet oncol.* 2005: 6;245-8
95. V. C. Goessl†, J. E. Curtiss† and S. G. Hofmann - *The effect of heart rate variability biofeedback training on stress and anxiety: a meta-analysis.* *Psychological Medicine* (2017), 47, 2578–2586
96. *Gotink R.A. - Mindfulness: Why the brain matters tot he hart – proefschrift Erasmus Universiteit Rotterdam – november 2016*
97. Gouin, J.P. - *Chronic Stress, Immune Dysregulation, and Health.* *American Journal of Lifestyle Medicine* 5, nr. 6 (1 november 2011): 476–85

98. Güney O., Sattel H., Witthöft M., Henningsen P. - *Emotion regulation in patients with somatic symptom and related disorders (SSD): A systematic review*- Plos One 2019 Jun 7;14
99. S. Hilderband - *The role of the autonomic nervous system in diabetes and cardiovascular disease : an epidemiological approach* - Leiden University Medical Center (LUMC) , 2015
100. L.Hoeijmakers, S.L.Lesuis, H.Krugers, P.J.Lucasen, A.Korosi - *A preclinical perspective on the enhanced vulnerability to Alzheimer's disease after early-life stress* - Neurobiology of stress- Volume 8,Februar 2018- pages 172-185 (Elsevier)
101. Jirakittayakorn N., Wongsawat Y. - *A Novel Insight of Effects of a 3-Hz Binaural Beat on Sleep Stages During Sleep*- Front Hum Neurosci 2018 12-387
102. de Jong A. - *Stress maakt meer kapot dan je lief is.* – Tijdschrift voor praktijk ondersteuning 9, 64 (2014)
103. Kennedy, WP - *The nocebo reaction* - Medical World. 95: 203–5. -1961
104. Lacey J.L., Lacey B.C. - *two- way communication between the heart and the brain: significance of time within the cardiac cycle.* American Psychologist 1978 -2; p 99-113
105. Lazar S., Kerr C.E., Wasserman R.H. et al - *Meditation experience is associated with increased cortical thickness* Harvard University 2005- Neuroreport 2005, nov 28, 16 (17): 1893-1897

106. prof dr. M. Leijssen, prof. dr. P.Luyten, dr. S. Casalin, dr. J. Dezutten, F. Van Meerbergen - *Het grote geluksonderzoek* (Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen van de KU Leuven 2014)
107. E.Luders, A.W. Toga, N.Lepore et al -*The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter* – *Nerolmage* Vol 45 issue 3-15 April 2009, Pages 672-678
108. M.F. Muldoon, E.A. Bachen, S.B. Manuck et al - *Acute cholesterol responses to mental stress and change in posture* – *Arch intern med.* 992 Apr;152(4):775-80 – pubmed
109. Vera Novotný- *Congres Evidence Based Supportive Oncology*15 oktober 2019, VNIG 6/2020
110. A.J. Petkus, C.A. Reynolds, J.L. Wetherell, W.s. Kreme, N.L. Pedersen, M. Galz - *Anxiety is associated with increased risk of dementia in older Swedish twins*, *Alzheimer's and Dementia*, april 2016 2(4):399-406. doi: 10.1016/j.jalz.2015.09.008. Epub 2015 Nov 6.
111. Popp F.,Cohen S.(biofysicus) - *Biophoton emission of the human body*. *Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology* 40(2): 187-189.-1997
112. C.M. Rangan, S.Krantic, E.Moyse, B. Fougere -*The Vagal Autonomic Pathway of COVID-19 at the Crossroad of Alzheimer's Disease and Aging: A Review of Knowledge*. *Alzheimers dip rep*2020 Dec 28;4(1):537-551. doi: 10.3233/ADR-200273 (Pubmed)

113. M.A. Rosenkranz, R.J. Davidson, D.G. McCoon et al - *A comparison of mindfulness-based stress reduction and an active control in modulation of neurogenic inflammation- Brain. behavior and immunity* Vol.27 January 2013, Pages 174-184
114. Roth B.- *De kracht van transcedente meditatie* (randomized controlled study Schneider-2012)
115. Schoenberg PL, David AS. - *Biofeedback for psychiatric disorders: a systematic review*. *Appl Psychophysiol Biofeedback* 2014; 39: 109-35
116. K.Schmidt- *Sociologie van de volte*- Sociologie, jaargang 3 -2007 -3
117. Schaffer F., McCrathy R.,Zerr C.L. - *A healthy heart is not a metronome: an integrative review of the hearth's anatomy and heart rate variability*, *Frontiers in Psychologie* 5 (2014)
118. K.Scheuch, W.D. Pietruschka, G. Eckhardt et al. - *HDL and LDL cholesterol changes in psychological stress in relation to stress experience* - *Gesamte inn. Med.* 1984 15 juni: 39 (12): 273-7 (Pubmed)
119. Spira A.P, Lenis P. Chen-Edinboro,Mark N. Wu, and Kristine Yaffe- *Impact of Sleep on the Risk of Cognitive Decline and Dementia* - *Curr opin Psychiatry*, nov 2014, 26(6)- 478-483
120. T. Strien – *Emotioneel eten*. Respository, Ubn.ru.nl -2013
121. Onno van Schayck (*hoogleraar preventieve geneeskunde*)- *Volkskrant 1 mei 2020*

122. Yvo Sijpkens – stichting je leefstijl als medicijn
123. Swaab DF, Bao AM, Lucassen PJ (2005) - *The stress system in the human brain in depression and neurodegeneration.* (Ageing Research Review 4, 141-194.)
124. Thayer, Hansen, Saus-Rose, & Johnsen - *Heart rate variability, prefrontal neural function, and cognitive performance: the neurovisceral integration perspective on self-regulation, adaptation, and health* - Ann Behav Med. 2009 Apr;37(2):141-53.
125. Torpy J.M., Burke A.E. - *Acute Emotional Stress and the Heart*- JAMA. 2007;298(3):360. doi:10.1001/jama.286.3.374
126. Williamson J.B., Porges E.C., Lamb D.G. , Porges S.W. - *maladaptive autonomic regulation in PTSD accelerates psychologic aging.* – in Psychologie 5, 1571. Doi.org /10.3389-2015
127. Jaap van der Wal (arts, docent embryologie) – *nascholing embryosofie (Peirsmann Academie)*
128. Ontspoord hersenmetabolisme -Tijdschrift orthofyto , maart, april 2014Publi media Fiow Laarne
129. J.de Bruin (arts) - het tweede brein. Nascholing con amore 2020
130. Wetenschappelijk bewijs leefstijlgeneeskunde 2019 – Onder redactie van Dr. Hanneke Molema Dr. Marjan van Erk Drs. Martijn van Winkelhof Drs. Karine van 't Land Prof. dr. Jessica Kieft-de Jong -Nederlands Innovatiecentrum voor Leefstijlgeneeskunde - Lifestyle4Health

131. www.hartstichting.nl/wetenschappelijk-onderzoek/hartfalen/onderzoek-samenhang-hart-brein
132. www.alzheimer-nederland.nl - *verhoogt stress op jonge leeftijd het risico op alzheimer? - juli 2018*
133. www.heartmathbenelux.com
134. www.herseninstituut.nl
135. S. Boersen – *zenuwstimulatie tegen ontsteking. Medisch contact 4 maart 2014*