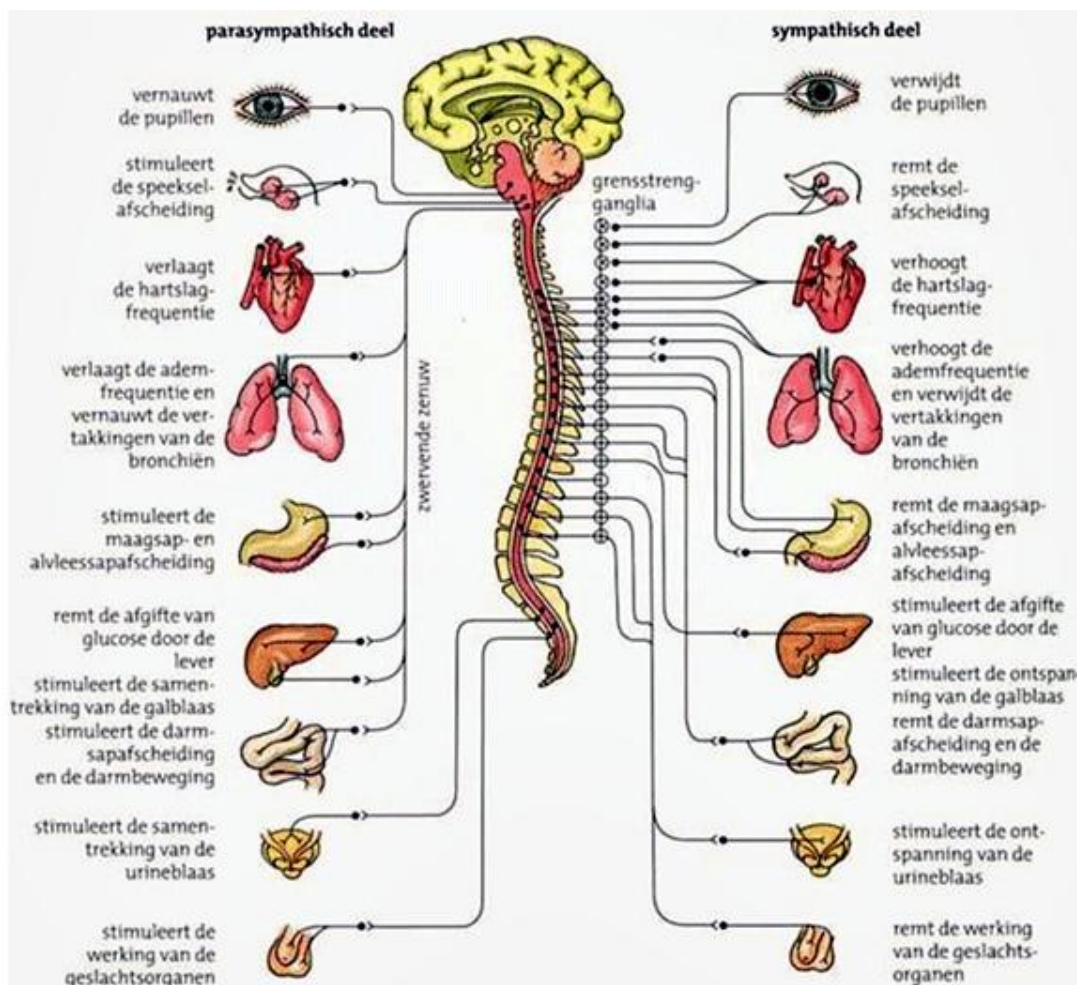




**MASSAGECENTRUM
DE KRACHTBRON**

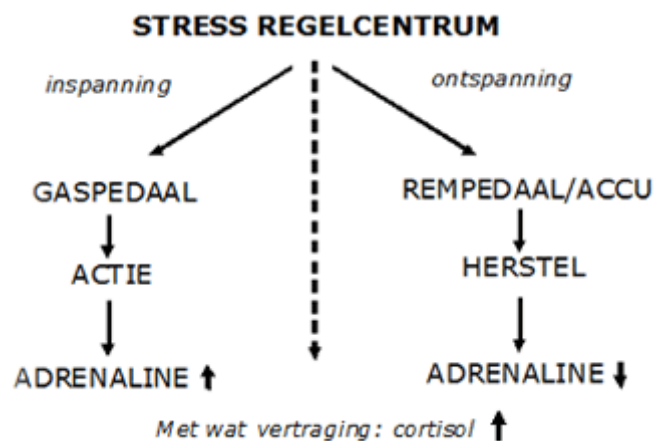
STRESS EN HARTCOHERENTIE

Het autonome zenuwstelsel is verantwoordelijk voor een aantal automatische functies zoals lichaamstemperatuur, de hormoonhuishouding, het immuunsysteem, de spijsvertering, de ademhaling en de hartslag. Het bestaat uit twee delen die elkaar in evenwicht houden: het sympathische zenuwstelsel (het acitverende deel, de gaspedaal) en het parasympathische zenuwstelsel (*het rustgevende deel, de rempedaal*).



Als er veel activiteit van het lichaam wordt gevraagd zal het gaspedaal worden ingedrukt. Je hart zal sneller kloppen, je gaat sneller en oppervlakkiger ademen, je spieren gaan zich aanspannen, ... Op dit moment heeft het sympathische zenuwstelsel de overhand.

Als het lichaam wordt voorbereid op rust en ontspanning, dan wordt het rempedaal ingedrukt. Op dit moment gaat je hart langzamer kloppen, je bloed wordt naar het verteringsstelsel geleid, je gaat minder snel en dieper ademen, je spierspanning neemt af, ... Het parasympathische zenuwstelsel heeft de overhand.

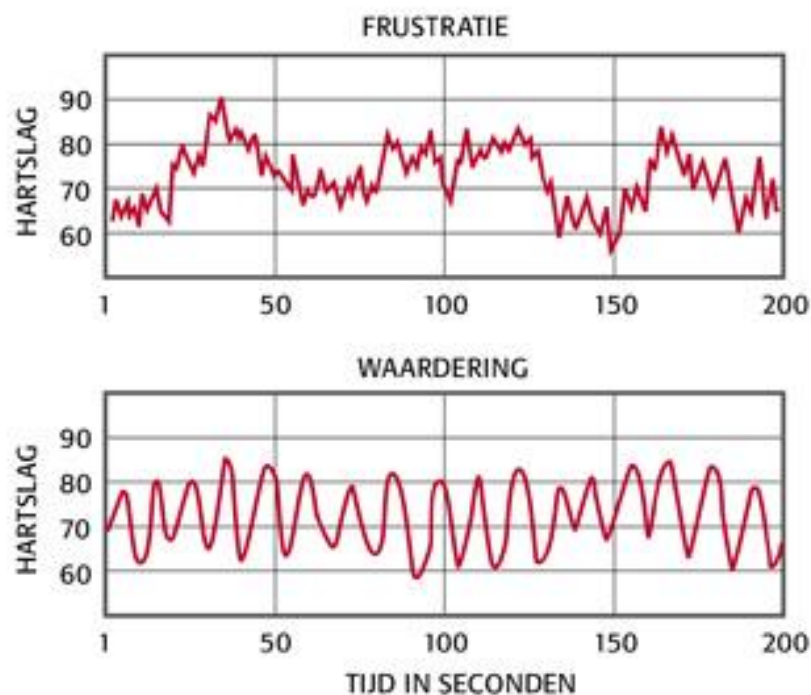


Evenwicht wordt bereikt door een balans tussen het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel. Deze balans zorgt ervoor dat wij ons snel kunnen aanpassen aan een veranderende omgeving.

In de huidige maatschappij wordt er door drukte op het werk, in het verkeer of in het privéleven, te vaak een beroep gedaan op ons gaspedaal. Er is een hoge samenhang tussen hoge activiteit van het sympathische zenuwstelsel enerzijds en angst, depressie, aandachtsstoornissen, chronische spierspanning, slaapproblemen en hoge bloeddruk anderzijds.

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat ons gaspedaal en ons rempedaal beter op elkaar afgestemd worden?

Als je bang bent, zenuwachtig of gestresseerd dan is het hartritme ongelijk en onregelmatig. Als je merkt dat je vertrouwd of gewaardeerd wordt, als je leuke dingen doet en daarvan geniet heeft het hartritme een patroon dat er veel glooiender uitziet



In je lichaam is nu alles beter op elkaar afgestemd. Je kan helderder denken. De wetenschap noemt dit hartcoherentie.

Er is nu een gezonde afwisseling in versnelling en vertraging van het hartritme. Een normaal werkend hart slaat dan weer eens sneller, dan weer eens trager. Dit is een natuurlijk proces.

Wanneer er sprake is van hartcoherentie varieert de hartslag op een harmonieuze manier. Uit onderzoek blijkt dat oefenen in hartslagcoherentie na een maand een daling van 23% van het stresshormoon cortisol te zien geeft.

Om hartcoherentie te bereiken zijn oefeningen beschikbaar.

HARTCOHERENTIE-OEFENING

Het is mogelijk om met ons hart liefde, gezondheid, geluk en vrede te ervaren. Wanneer we leren ons hart evenwichtiger te laten kloppen, ontwikkelen we meer liefde, meer mededogen, meer vrede en meer dankbaarheid en vooral minder stress.

De vlugge hartcoherentie:

De vlugge hartcoherentie is een krachtige hartfocus oefening die u verbindt met uw hartkracht om stress los te laten, emoties in evenwicht te brengen en om u beter te voelen.

Hartfocus: Je legt je hand op je hart en je gaat met je aandacht naar je hartstreek.

Hartademhaling: Je ademt door je hart. Het inademen reinigt en kalmeert je hart. Bij het uitademen ontdoet het hart zich van afvalstoffen en alle zorgen. Over iedere ademhaling doe je zo'n 12 tellen (6 in en 6 uit). Doe dit tot je ademhaling rustig wordt en als vanzelf gaat.

Hartgevoel: Blijf ademen door het gebied van het hart. Denk terug aan een moment dat je je erg prettig voelde (een gevoel van liefde, dankbaarheid, ...) en probeer dat moment opnieuw te beleven, echt te voelen. Het kan een moment van zorg zijn voor een ander, het kan om een reiservaring gaan of een leuke sportieve beleving. Sta stil bij dit positieve gevoel en geef jezelf toestemming het te voelen.

U zult merken dat u een glimlach voelt opkomen, alsof die uit de borst opstijgt om zich in uw gezicht te ontplooien. Een teken dat de hartcoherentie tot stand is gekomen.

Je kunt deze oefening bijvoorbeeld iedere dag 5 minuten doen. De methode kan je helpen om onmiddellijk je stress te verminderen. De stappen van hartfocus, hartademhaling en hartgevoel nemen een minuut in beslag.

Hoe meer je de methode traint op momenten dat je niet al te gespannen bent, lekker in je vel zit, hoe beter je deze kunt toepassen als je angstig bent of een paniekaanval dreigt te krijgen

Freeze-Frame:

De Freeze-Frame is een hartcoherentie-techniek die onze perceptie van een situatie, een persoon of onszelf beïnvloedt. Ideaal bij stresssituaties.

- Richt je aandacht op je hart voor ten minste 10 seconden en ga verder met normaal ademen.
- Denk aan een positief gevoel dat je had in je leven en probeer die situatie opnieuw te beleven en echt te voelen. Enkel visualiseren is onvoldoende.
- Vraag aan je hart: "Wat kan ik doen om mijn stress te minimaliseren?"
- Luister naar de reactie van je hart. Misschien hoort u niets, maar voelt u zich rustiger worden, u ontvangt als antwoord een bevestiging van iets wat u al weet of u kunt een compleet nieuw zicht op de situatie ervaren.

Hoewel wij geen controle hebben over gebeurtenissen, hebben we wel controle over onze perceptie van gebeurtenissen.

Heart lock-in:

Heart lock-in gaat over het ervaren van je hart op een dieper niveau. De heart lock-in is een oefening die de periode dat je coherent kunt blijven verlengt.

- Richt je aandacht weg van het denken en focus op je hart. Inademen via je hart en uitademen via de solar plexus, gebied tussen borstbeen en navel.
- Roep een oprecht gevoel op van waardering, zorg of liefde voor iets of iemand in je leven. 5 à 15 minuten.
- Houd die gevoelens van waardering, zorg of liefde vast, terwijl je ze uitstraalt naar jezelf en anderen. 5 à 15 minuten.

Als je merkt dat je gedachten afdwalen, concentreer je dan weer rustig op het ademen door je hart en je solar plexus en roep opnieuw gevoelens van waardering, bezorgdheid of liefde op. Houd deze gevoelens zo lang mogelijk vast.

VAN HARTE PLEZIER MET DEZE OEFENINGEN