

Stress

Het oersysteem in ons lichaam dat reageert bij stress (stressreactie, vecht- of vluchtreactie) is onze redding bij acuut gevaar. Tijdens een stressreactie zorgt adrenaline voor een aantal veranderingen in ons lichaam die ons in staat van paraatheid brengen om te vechten of te vluchten: onze hartslag en onze ademhaling versnellen, onze bloeddruk stijgt, onze spieren zich op, suiker wordt gemobiliseerd en geeft ons energie,...

Als we echter te lang te veel stress hebben, is dit stress-systeem in ons lichaam te lang overactief. Als er tussendoor onvoldoende rust en recuperatie is, kan men hiervan fysiek en psychisch onvoldoende herstellen, waardoor er op lange termijn uitputting ontstaat.

Concentratiestoornissen, hartkloppingen, hoge bloeddruk, slaapstoornissen, burn out, depressies, darmklachten, opgejaagdheid, moeheid, lage weerstand, een onbehaaglijk gevoel, prikkelbaarheid, sterk emotioneel zijn, kunnen hiervan de gevolgen zijn.

Dit proces is omkeerbaar als we psychisch en lichamelijk voldoende kunnen herstellen. De beoefening van hartcoherentie draagt hiertoe bij.

Vraagt hartcoherentie oefenen veel tijd?

Je kan 3 maal per dag 6 minuten oefenen of 2 maal 10 minuten. Deze korte tijd geeft je een kwalitatieve herstelfase met een 6 uur durend gunstig effect op lichaam en geest!

Het leuke aan hartcoherentie is, dat je lichaam deze ademtechniek na een tijdje ook op zichzelf begint te kunnen, vergelijk het met leren fietsen, of leren pianospelen. Dan kan je ook oefenen op elk "dood moment" (elk moment dat je niet praat en geen fysieke inspanning doet). En zo'n dode momenten zijn er veel op een dag (terwijl je ergens even moet wachten, terwijl je luistert naar iemand die praat, in een vergadering, tijdens een pauze op het werk, terwijl je aardappelen schilt, in de file, voor een verkeerslicht,...) Dat levert je dus heel veel "gratis oefentijd" op, waardoor het uiteindelijk volhouden van hartcoherentie op lange termijn zeer haalbaar blijft omdat het weinig extra tijd kost.

Hoe weet ik of mijn zenuwstelsel in balans is ..?

Hartcoherentie is gebaseerd op degelijk wetenschappelijk onderzoek. Studies hebben aangetoond dat, als men de oefening doet zoals voorgeschreven, het hart overschakelt naar veilige modus met gunstig effect tot gevolg.

Daarenboven is hartcoherentie meetbaar met biofeedback apparatuur. Deze apparatuur is speciaal ontwikkeld voor het meten van hartcoherentie en geeft je informatie over de toestand van je zenuwstelsel.

Hoe verloopt het aanleren van hartcoherentie?

Tijdens een hartcoherentietraining staan we stil bij thema's als:

Hoe werkt jouw zenuwstelsel? Wat doet stress met jou? Wat is de invloed van ademhaling? Hoe kan je "onthaasten"? Hoe kan je jezelf in balans brengen door middel van je ademhaling?

Wat is hartcoherentie en de functie van het hart? Hoe kan je thuis zelfstandig meten of het zenuwstelsel in balans is?

Wat is de rol van hormonen en wat is de invloed van emoties? Hoe kan je een betere emotionele beheersing bekomen en veerkracht opbouwen?
Hartcoherentie in je dagdagelijkse leven: tips en tricks bij acute en toekomstige stress, conflicten, faalangst,....
Werken aan een emotionele huishouding.