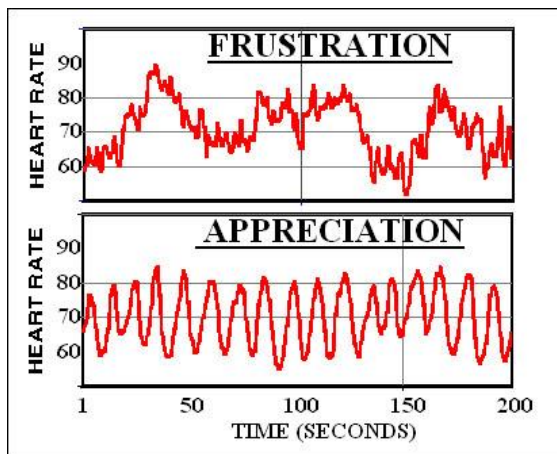


Leren met je Hart

Naar een coherente hartritmevariatie

Onze hartritmevariatie is een bepalende factor voor ons welzijn. Het hart klopt niet permanent op dezelfde snelheid. Het hart versnelt en vertraagt telkens. In een gezonde situatie is deze variatie heel regelmatig. Bij een gemiddelde hartslag van 70 zie je dan bijvoorbeeld dat deze varieert tussen 60 en 80, in een rustig, golvend patroon. Dit noemen we een coherent hartritme. Mensen die gelukkig en ontspannen zijn, en een rustige, diepe ademhaling hebben, hebben doorgaans een hoge hartcoherentie. Maar bij stress, frustratie, onrust en een ondiepe onregelmatige ademhaling is de hartcoherentie laag. Het patroon ziet er dan chaotisch uit. De hartcoherentie is dan ook een sterke indicator van ons emotionele welzijn. Met biofeedback apparatuur kan de hartritmevariatie zichtbaar worden gemaakt op een computerscherm.



Het hart staat in verbinding met de hersenen. Een coherent hartritme zorgt ervoor dat er een goede afstemming ontstaat tussen hart en hersenen en dat het functioneren van de hersenen wordt versterkt. Als een stressvolle of als negatief ervaren situatie vaak voorkomt, dan past ons lichaam zich aan en stelt het de veelvoorkomende situatie als norm. Dat betekent dat onze hartcoherentie dan permanent laag zal zijn, ook als er geen directe stressbron is. Het trainen van de hartcoherentie zorgt ervoor dat een hoge hartcoherentie de nieuwe uitgangspositie wordt. Dit kan bereikt worden door het regelmatig bewust ervaren van gevoelens van liefde, dankbaarheid, onbezorgdheid, oprechte waardering, etc., in combinatie met bewust ademen.

Effecten van het trainen van de hartcoherentie kunnen o.a. zijn: een afname van stresshormonen, een toename van het hormoon DHEA (dat ons lichaam verjongt en zorgt voor vitaliteit), toegenomen productiviteit, betere communicatie, minder faalangst en paniek, meer zelfvertrouwen en een verbetering in de concentratie en de leerprestaties.

Lelievita/ Harriet Marseille

070-3276697

harriet@lelievita.nl

www.lelievita.nl

