



## *Lelevita Nieuwsbrief september 2010*

### **Hart**

Het hartchakra, oftewel het energiecentrum in de borstkas, dat het gebied van het hart en de longen bestrijkt, is het middelste van de 7 chakra's. Het is een uitermate belangrijk centrum in je hele functioneren. Als dit hartchakra goed in balans is, kun je gemakkelijk contact maken met het gevoel van liefde, dankbaarheid en harmonie, zelfs als het leven soms wat tegen zit. Balans in je hartchakra werkt ook positief door op de gezondheid van je fysieke hart. Als je je concentreert op je hart, kun je misschien voelen dat het klopt. Of dat het er warm, koud, tintelend of bijvoorbeeld gespannen is. Er kan ook verdriet voelbaar zijn. Voelen hoe het gaat met je hart, betekent ook dat je de mogelijkheid hebt om te luisteren naar de boodschappen die je krijgt. Je kunt dan iets gaan doen met wat je werkelijk ter harte gaat. Misschien laat je hart je voelen dat je niet op de juiste weg bent voor wat betreft je keuze voor bepaalde mensen in je leven en voor de dingen waar je je tijd aan besteedt of voor wat betreft de manier waarop je je gedraagt.

Het hart blijkt in nauwe samenwerking te staan met de hersenen. Als het goed gaat met je hart, functioneren de hersenen ook beter. Als je dankbaar en gelukkig bent, of oprechte waardering voelt, werkt dat bijvoorbeeld positief door op je concentratie en leervermogen, in tegenstelling tot gevoelens van angst of boosheid.

Onze harten blijken ook met elkaar te kunnen communiceren. Als jouw hart in balans is, ben je een stimulans voor anderen. Maar heeft je hart het zwaar, dan maak je het andere harten ook moeilijker.

Hoe weet je nu of het goed gaat met je hart of niet? Of je hart in balans is of niet? Sommigen kunnen dat gewoon voelen. Maar met biofeedback is het ook zichtbaar te maken. De variatie in ons hartritme kan worden gemeten en weergegeven en dit blijkt een maat te zijn voor de innerlijke balans. Een gezonde variatie in hartritme ziet eruit als een regelmatig golfpatroon. Het hart versnelt en vertraagt in een regelmatig patroon. Zo kun je, als je in rust een hartslag

hebt van ongeveer 60, op de computer zien dat de hartslag dan bijvoorbeeld varieert tussen 50 en 70, in het tempo van je ademhaling. Inademend versnelt je systeem en uitademend vertraagt het. Een minder gezond patroon ziet er wat chaotisch uit, met onregelmatige piekjes. Het kan ook zijn dat er nauwelijks uitslag te zien is, dat het verschil tussen versnellen en vertragen hooguit 3 of 5 slagen per minuut bedraagt. Bij het ouder worden daalt de hoogte van de golven, maar als we op jonge leeftijd al zo'n kleine variatie hebben, is het wel een teken aan de wand en is het goed om te leren hoe je dit veranderen kunt.

### **Leren met je Hart**

Eind augustus ga ik deze vorm van biofeedback toepassen op een basisschool in Voorburg. De leerlingen van de groepen 4 en 5 krijgen les in hoe ze hun hart op een gezonde manier kunnen laten kloppen. Op een computerscherm kunnen ze zien of ze het goed doen. En iedere dag gaan ze 1 of meer keer oefenen met deze methode. Ze vullen ook wekelijks een vragenlijst in, waarin ze aangeven hoe het met ze gegaan is de afgelopen week. Hoe vonden ze het om de oefeningen te doen? Konden ze zich goed concentreren op hun leerwerk? Hebben ze goed kunnen samenwerken? Wat voor emoties waren er? Alleen al door over dat soort dingen na te gaan denken, kan er veel voor kinderen veranderen. Werken aan een gezonde variatie in het hartritme betekent dat de innerlijke rust kan gaan toenemen, en dat angst, spanning en onzekerheid kunnen afnemen. Wanneer je op jonge leeftijd leert hoe je zelf dingen kunt veranderen in je leven, heb je daar waarschijnlijk je leven lang plezier van.

### **Methode**

De methode om een gezonde variatie in het hartritme te krijgen is vrij eenvoudig. Je begint met rustig en regelmatig adem te halen, vanuit je buik. Terwijl je je op je ademhaling richt, verandert er al iets. Misschien wordt de variatie

wat groter, dus met hogere golven op het computerscherm. Niet alleen de hoogte van de golven is van belang. Om je hart echt gezond te laten kloppen is het vooral belangrijk dat er regelmaat zit in de variatie. Zijn we boos, bang of gestresst, dan ziet het patroon er meestal erg chaotisch uit, vol onregelmatige piekjes. Voelen we ons werkelijk gelukkig, liefdevol en dankbaar, dan is er meestal een regelmatig golfpatroon te zien op de computer. We noemen dit een coherent patroon. Dit betekent dat er een positieve samenwerking is tussen hart en hersenen. De hersenen gaan beter functioneren. Ons lichaam maakt daardoor meer gunstige hormonen aan en we hebben alle rust en ruimte om helder na te kunnen denken. Laat ons hart echter een niet coherent patroon zien, dan kunnen we minder helder denken en zorgen de hersenen

ervoor dat het lichaam stresshormonen aan gaat maken. Het lichaam komt in een staat van vechten, vluchten of bevriezen. Heel nuttig misschien als je ooit een leeuw op je pad zou tegenkomen, maar als je in het dagelijks leven steeds in zo'n stress-patroon zit, word je behoorlijk belemmerd in je functioneren.

Een paar keer per dag oefenen met bovengenoemde methode kan je helpen om een nieuwe basis aan te leren. En daar kun je je leven lang plezier van hebben! Zelf gebruik ik hiervoor allerlei momenten dat ik even moet wachten. Bijvoorbeeld voor een stoplicht, in de rij van de supermarkt of bij het opstarten van de computer. Op deze manier heeft mijn hart geleerd om na momenten van stress steeds weer terug te keren naar een gezonde basissituatie.

## Agenda

**Doorlopend:** Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Emotionele Integratie, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness.**

**Vr 10 september:** start **Kennismaking met Aura en Chakra's**, 5 vrijdagavonden van 20.00-22.00 uur in Centrum Sterrenkind, Den Haag, € 95,-

**Ma 13 september:** start **Kennismaking met Aura en Chakra's**, 5 maandagavonden van 19.30 tot 21.30 uur in Wijkcentrum de Oranjehoek, Voorburg, € 60,-

**Di 14 september:** start **Kennismaking met Aura en Chakra's**, 5 dinsdagochtenden van 9.30 tot 11.30 uur in Wijkgebouw de Poort, Kastelenring 112, Leidschendam € 60,- (€ 50,- voor leden wijkvereniging Nieuw Duivenvoorde).

**Zo 10-10-10: workshop Staan voor jezelf** en het creëren van Flow, voor jongeren 15-20 jaar; 10.00 tot 17.00 uur bij Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113, Den Haag. Kosten € 50,-.

**Zo 7, 14 en 21 november: Verdieping Intuïtieve Ontwikkeling**, 3 middagen van 14.00 tot 17.00 uur bij Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113, Den Haag. Kosten € 95,-.

**20-23 mei: Lang weekend 'Verstillen in Zweden'**, € 340,- (vroegboekprijs).

***In alle gevallen:***

***meer informatie en aanmelding zie [www.lelievita.nl](http://www.lelievita.nl) of bel/ mail me (zie hieronder).***

Met warme groet, Harriet

***Lelievita***

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697 (of b.g.g. soms bereikbaar op 06-38193775)

[harriet@lelievita.nl](mailto:harriet@lelievita.nl)

[www.lelievita.nl](http://www.lelievita.nl)

Weet je meer mensen die wat aan deze nieuwsbrief zouden kunnen hebben, stuur hem dan door (en ontvang je deze nieuwsbrief niet van mij maar via bekenden, meld je dan aan bij [harriet@lelievita.nl](mailto:harriet@lelievita.nl) als je hem maandelijks wilt ontvangen). Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen, stuur me dan een mailtje zodat ik je van de verzendlijst af kan halen.