Hartcoherentie,

theorie en praktijk

De tweedaagse training voor professionals is bedoeld voor diegenen die de Heartmath methodiek niet puur voor zichzelf willen gebruiken, maar hier mee aan de slag willen in een therapeutische setting. De Licentietraining die je hierna kunt volgen geeft je naast verdieping van de stof ook het recht om het door Heartmath ontwikkelde Stress Reductie Programma (SRP) te gebruiken en de naam van het instituut te voeren. Centraal in dit SRP staan het bewust worden van stresspatronen en vervolgens het leren doorbreken van deze patronen. Naast op diverse gebieden gemeten positieve effecten zoals verbetering van cognitieve prestaties, afname bloeddruk bij hoge bloeddruk en toegenomen emotionele stabiliteit (McCraty, 2001), blijkt het SRP ondermeer effectief bij re-integratie. Het Bimra (2008) beoordeelde het SRP als één van de zes (van de 49) instrumenten die bij re-integratie effectief zijn. Naast de wetenschappelijke onderbouwing zijn sterke punten aan dit programma dat het weinig tijd kost, effectief is, moderne technologie gebruikt en er constant gewerkt wordt aan de integratie van de technieken in het dagelijks leven van de cliënt. Transfer naar de praktijk wordt zo gewaarborgd. Daarnaast zitten er diverse andere voordelen aan het volgen van de licentietraining, zoals gereduceerde tarieven waar het de aanschaf van producten en software betreft, vergoedingen door verzekeraars (Present pakket van Achmea bijvoorbeeld) en je gaat deel uitmaken van een actief netwerk met vele mogelijkheden kennis te verdiepen en ervaringen te delen (intervisiegroepen, forum, workshops, verdiepingsdagen). Een prachtig traject; beslist aantrekkelijk voor de therapeut die de wetenschap van het hart graag met gevoel inzet.

> What I want in my life is compassion. A flow between myself and others, based on a mutual giving from the heart.
>
> **MARSHALL B. ROSENBERG**

Een bos rode rozen staat in het midden van een groep mensen die verwachtingsvol en benieuwd naar wat komen gaat in een kring zitten. Aan de rozen hangen kaartjes met daarop spreuken die meteen voor een introductie zorgen die bij velen recht vanuit het hart blijkt te komen, dan wel rechtstreeks de weg naar binnen weet te vinden. En dat is bijzonder. Het is bijzonder dat je je in een groep mensen kunt bevinden, waarin de kennismaking meteen al voor het aanspreken van een diepere innerlijke laag zorgt, waardoor je weet en voelt, dat er bij deze training iets wezenlijks geleerd zal worden. 'A change of heart changes everything.' Het credo van Heartmath.

Beschrijving methode en techniek

In deze tweedaagse training wordt een stevig kader gezet waar het de theoretische basis van de Heartmath methodiek betreft, want het aanleren van deze methode is waar het tijdens deze training om gaat.
Op de website van Heartmath Benelux (2009) is te lezen dat Heartmath een methode is, gebaseerd op zelfsturing van emoties met behulp van biofeedback van HartRitmeVariatie (HRV). HRV duidt op de variabiliteit tussen de afzonderlijke hartslagen. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, slaat het hart niet regelmatig. In een meting van één minuut zullen op een Electro Cardio Gram (ECG) zowel versnellingen als vertragingen te zien zijn. En dat is maar goed ook, want hierdoor is het hart in staat om zich aan allerlei situaties en omstandigheden aan te passen. Deze mogelijkheid om zich aan de diverse omstandigheden aan te passen geeft een indicatie van de flexibiliteit van hart- en bloedvaten en is eveneens een goede graadmeter van iemands emotionele staat. De emotionele gesteldheid van een persoon is namelijk terug te vinden in het ritme van de hartslag (Childre, 2000). Een grote variatie in het hartritme is dus over het algemeen een teken van goede gezondheid.
Nu blijkt dat bij een regelmatig toe- en afnemend ritme van die variatie, wat coherentie genoemd wordt, het hart geordende signalen aan het brein doorgeeft, waardoor het brein op haar beurt signalen uitzendt die corresponderen met een staat van rust, gezondheid en ontspanning. Om beter te begrijpen hoe dit werkt maken we een uitstapje naar de fysiologie van het zenuwstelsel, het ontstaan van stress en vervolgens naar de invloed van emoties op ons welbevinden.

Sympaticus en parasympaticus

Als mens kunnen zijn we ons bewust van onze omgeving door onze zintuigen en kunnen we ook zelf kiezen hoe we ons bewegen doordat we bewust de meeste van onze spieren kunnen gebruiken. Echter 90% van onze lichaamsfuncties, zoals hartslag, ademhaling, bloeddruk, temperatuur regeling, hormoonaanmaak en spijsvertering worden grotendeels aangestuurd zonder dat we ons er van bewust zijn. Dit gebeurt door het autonome zenuwstelsel dat uit twee takken bestaat: de sympaticus en de parasympaticus. De sympaticus zorgt ervoor dat je kunt handelen als dat nodig is. Een passende metafoor voor de sympaticus is het gaspedaal van een auto, waar de rem een mooie analogie vormt voor de parasympaticus. Onder invloed van angst bijvoorbeeld, gaan de hartslag en ademhaling omhoog, wordt de bloeddruk verhoogd en spieren geactiveerd, waarbij de stresshormonen cortisol en adrenaline vrijkomen, die het lichaam voorbereiden op actie (vechten of vluchten). Dit wordt dan ook aangestuurd door de sympaticus. Wanneer het parasympathische deel wordt geactiveerd, waarbij de hormonen DHEA en oxytocine vrijkomen, komt het lichaam in een meer ontspannen staat van zijn en is herstel mogelijk.

Stress

Een zekere mate van spanning blijkt prestaties te verhogen en spanning op zich vormt dan ook niet het probleem. Als het lichaam echter voortdurend gespannen is, kan het zich niet herstellen en blijft het alert en geactiveerd. Bij stressgerelateerde klachten is er in de meeste gevallen sprake van een overactiviteit van de sympaticus. Andere lichaamsfuncties als de spijsvertering en het immuunsysteem komen dan op een tweede plan te staan en het lichaam blijft prioriteit geven aan het handhaven van de alerte staat, waar allerlei lichamelijke en psychische klachten gevolg van kunnen zijn: gejaagdheid, verstoorde concentratie, maagdarmproblemen, hoofdpijn, slaapproblemen, vermoeidheid, burn-out enzovoort. Klachten die we geregeld tegenkomt in ons werkveld.
Het zijn precies die stressgerelateerde klachten waar Heartmath een uniek, wetenschappelijk onderbouwd programma voor ontwikkeld heeft. Door middel van eenvoudig aan te leren technieken komen een betere gezondheid en een groter gevoel van welbevinden binnen handbereik. De sleutel voor dit Stress Reductie Programma (SRP) ligt bij het werken vanuit het hart door middel van het trainen van hartcoherentie, waarbij een essentiële rol is weggelegd voor de invloed van emoties. Emoties en stress hebben namelijk een directe relatie met elkaar en emotiemanagement is dan ook voorwaarde voor effectief stressmanagement.

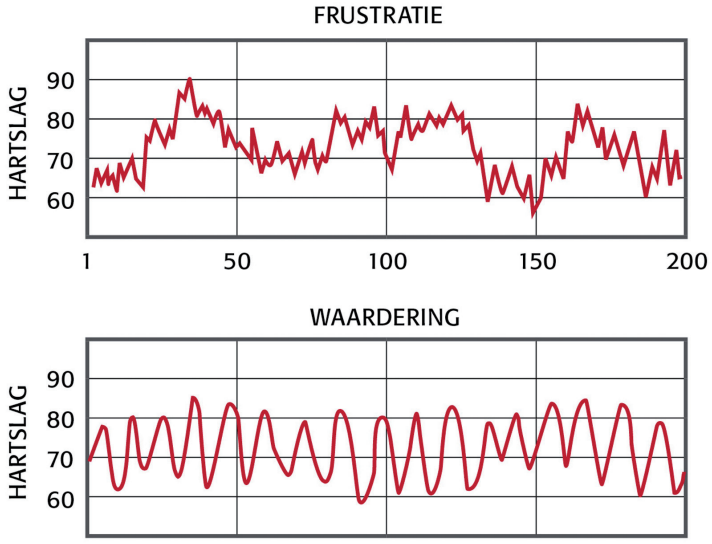
Emotionele patronen

Over welke rol emoties spelen wordt uitgebreid ingegaan in de trainingen van Heartmath. In het kader van dit artikel is het goed te weten dat hersenen werken op basis van patroonherkenning. Wanneer de amygdala, waar emotionele herinneringen worden opgeslagen, oude negatieve emoties uit de langskomende patronen herkent, worden zowel het hormonale systeem als het autonome zenuwstelsel geactiveerd. Als kind gebeten worden door een hond kan zo op

volwassen leeftijd zorgen voor eenzelfde stressreactie, ook al gaat het om die vriendelijke labrador van mensen uit de buurt, en hoe vaker een patroon zich voordoet, hoe sterker dit pad (neuronaal netwerk) zal worden.
De amygdala zorgt er dus voor dat mensen automatisch kunnen reageren. Bij een goede samenwerking tussen het emotionele en rationele brein, zal het rationele brein aangeven dat alles in orde is. Bij patroonherkenning werkt het echter zo dat de lichamelijke reactie al in gang gezet is en je dus bijvoorbeeld angst voelt. Stresshormonen zijn vrijgekomen en sympaticus en parasympaticus zijn druk bezig elkaar in evenwicht te houden. Er wordt tegelijkertijd gas gegeven en geremd, van een samenhangende variatie in het hartritme (coherentie) is geen sprake en de hersenen ontvangen chaotische signalen.
Begrijpen hoe emotionele patronen in stand gehouden worden maakt ook het belang van het er 'laten zijn' van emoties duidelijk. Juist bij een onprettig gevoel, waar de meeste mensen liefst zo snel mogelijk vandaan willen kan toelaten van emoties de cruciale stap zijn in het doorbreken van patronen.

Heartmath Institute en Emotiemanagement

In het Heartmath Institute in Amerika wordt al ruim 15 jaar onderzoek gedaan naar de invloed van het hart op het brein. Armour (1994, 2003) toonde aan, dat het hart beschikt over een eigen neuronaal netwerk. Er blijken zelfs meer verbindingen van het hart naar de hersenen te lopen, dan andersom. Dit minibrein oefent dan ook veel invloed uit op zowel ons emotionele brein (limbisch systeem) als op ons rationele brein (neocortex) (Lacey & Lacey, 1987). Het hart is zelfs in staat volledig onafhankelijk van de hersenen bepaalde hormonen als oxytocine af te kunnen scheiden (Pearsel, 1998). Positieve emoties als liefde, vreugde of dankbaarheid blijken een gelijkmatig hartritme (coherentie) in gang te zetten (McCraty, Atkinson, Tomasino, & Bradley, 2006). Hart en hersenen communiceren dus met elkaar, waarbij beide systemen weer communiceren met ons lichaam. Hoopvolle ontdekkingen, want de feedback die het hart ons geeft over onze emotionele staat, gereflecteerd in het patroon van ons hartritme, geeft ons zo die tools in handen om onze emoties zelf te sturen. Hoe je emoties kunt beïnvloeden, HRV kunt meten en coherentie kunt bevorderen, is waar het Heartmath Institute zich in gespecialiseerd heeft.



Stress Reductie Programma

Via een vinger- of oorsensor die is verbonden met de computer wordt de hartslag geregistreerd en het hartritmepatroon zichtbaar gemaakt op het biofeedback systeem van de software. In dit programma kun je ondermeer zien hoe het ritme van je hart van moment tot moment verandert en wat de invloed is van de ademhaling en emoties op de variabiliteit. Frustratie en angst bijvoorbeeld, geven een onregelmatig en vaak grillig patroon te zien, omdat het lijkt alsof er tegelijk gas gegeven en geremd wordt. Sympaticus en parasympaticus werken elkaar tegen in plaats van dat ze elkaar in evenwicht houden, wat ondermeer zijn weerslag heeft op het hormoonsysteem in het lichaam. Wanneer dit lang duurt en chronisch wordt, kan het cortisolgehalte in het lichaam te hoog worden, waarbij er een tekort aan het gezondheidsbevorderende DHEA ontstaat, zoals bij chronische stress en burn-out het geval is (Van Zweden, 2003). Ontspannen, in slaap komen of doorslapen, worden steeds moeilijker en het ervaren van een blijmoedige stemming lijkt steeds verder weg. Van een coherent hartritme is geen sprake. Toch is hier veel aan te doen. Via het Heartmath Stress Reductie Programma (SRP) leren mensen in circa 6 sessies wetenschappelijk beproefde technieken aan die helpen stress te verminderen en met meer plezier in het leven te staan.

Gevalsbeschrijving

Sophie heeft vandaag de derde afspraak met haar therapeut bij wie ze het Stress Reductie Programma volgt. In de eerste bijeenkomst heeft ze haar stressbronnen geïnventariseerd en doelen opgesteld. Ook heeft ze kennis gemaakt met het emotionele landschap, waarin zij in haar werkboek regelmatig bijhoudt op welke

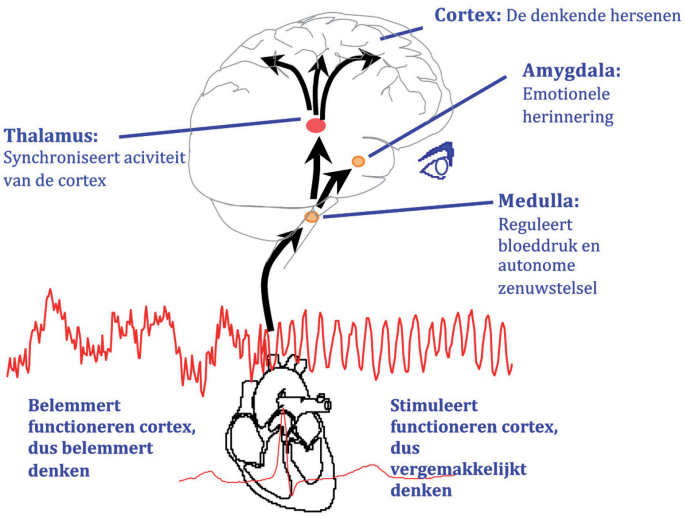
Drs. Audrey de Jong is psycholoog, trainer en hypnotherapeut en geeft met passie invulling aan training- en coachtrajecten rondom brein en leren, stressmanagement en communicatie. Zij is Heartmath 1:1 Provider. Voor meer informatie, over bronvermelding of de Heartmath methode: www.bluecore.nl

plek zij zich met haar emoties bevindt. Hoewel ze zich terdege bewust was van haar onrust en jachtigheid tijdens haar werk is zij zich nu ook bewust geworden van haar aandeel aan de onenigheden thuis. Zowel haar kinderen als haar man krijgen vaker dan haar lief is een snauw en een sneer…

In de tweede bijeenkomst werd Sophie stap voor stap uitgelegd wat er in het lichaam gebeurt bij stress. Sympaticus, parasympaticus, ademhaling, HRV en coherentie; er hangt veel mee samen. Ze heeft een oefening meegekregen die haar helpt meer coherentie in haar systeem aan te brengen. Erg prettig, want zelfs tijdens de drukte thuis heeft deze oefening diverse malen gezorgd dat haar aanvankelijke irritatie neutraler werd, waardoor ze anders heeft kunnen reageren op situaties.

In deze derde sessie maakt Sophie kennis met het programma op de PC. Na een aantal minuten via een oorsensor verbonden te zijn met het biofeedback programma, wordt gevraagd de aandacht te verplaatsen naar het gebied rond haar hart. Dan volgt de instructie: "Stel je voor dat je in- en uitademt door je hart." Ze volgt de instructie op en merkt dat haar ademhaling geleidelijk aan in een soort cadans terecht komt. Wanneer haar even later gevraagd wordt een positief gevoel op te roepen voor iets of iemand uit haar leven, kost het haar nauwelijks moeite om weer helemaal in die prettige beleving te stappen van…

Het is bijzonder om te zien hoe een aanvankelijk onsamenhangend patroon van versnellingen en vertragingen in het hartritme na de oefeningen uit dit programma, over gaat naar een patroon waar samenhang in te zien is. Bij een inademing versnelt de hartslag wat een stijging in het hartritme te zien geeft en bij een uitademing vertraagt de hartslag weer, waarbij je een mooi golvend patroon (sinus) in het hartritme kunt zien ontstaan. Dit coherente hartritme geeft geordende signalen af aan de grote hersenen, waar het bewuste denken plaatsvindt. De coördinatie tussen de verschillende delen van de hersenen wordt versterkt, wat corticale facilitatie genoemd wordt. Met andere woorden: je vermogen problemen op te lossen, beslissingen te nemen en creatief te zijn, wordt gefaciliteerd en denken en handelen worden positief beïnvloed.



Today is your day. Your mountain is waiting, so get on your way.

DR. SEUSS

Literatuur:

- Armour J A (1994), Neurocardiology: Anatomical and Functional Principles, Oxford University Press: 3-19
- Armour, J. A. (2003). Neurocardiology: Anatomical and functional principles, Heartmath Research Center/Institute of Heartmath
- Bimra. (2008), Mei 2010 van: http://www.bimra.nl/downloads/catalogusinpdf.pdf
- Childre, D. M. (2000), The HeartMath solution, Harper Collins
- Heartmath Benelux. (2009), April 2010 van: http://www.heartmathbenelux.com
- Lacey, J., & Lacey, B. (1987), Conversation between heart and brain, Rockville: MD: National Institute of Mental Health
- McCraty R (2000), Psychophysiological coherence: A link between positive emotions, stress reduction, performance and health. Proceedings of the 11th Int. Congress on Stress, Mauna Lani Bay, Hawaii
- McCraty R. et al. (2006), The coherent heart, Heartmath Research Center/Institute of Heartmath
- Pearsel, P. (1998), Het geheugen van het hart, Rotterdam, Lemniscaat
- Van Zweden, S. (2003, maart), Werken tot je erbij neervalt, Intermediair