



Hartcoherentie

Lees aub deze gehele tekst.

(Het bevat veel nieuwe wetenschappelijk onderbouwde informatie aangaande ons menselijk lichaam en hoe we onze emoties kunnen beheersen).

De ontdekking in de neurobiologie van het emotionele brein en de relatie met lichaam aan de ene kant en het cognitieve brein aan de ander kant is een doorbraak geweest waarmee we een geheel nieuwe richting in slaan m.b.t. emotiemanagement.

Hartcoherentie verenigt een groot aantal medische, fysiologische en psychologische takken van wetenschap in zich. Het is een mix van oeroude vormen van kennis en de laatste ontdekkingen op het gebied van neurowetenschappen, neurofysiologie, gedragspsychologie, filosofie, de neurocardiologie en de endocrinologie.

Het doel is het bereiken van Homeostase (het vermogen van een mens het interne milieu constant te houden met als doel het leven in stand te houden).

We gebruiken bio-feedback apparatuur om de effecten daadwerkelijk individueel meetbaar te maken.

Dus geen vage poespas, maar een wetenschappelijk onderbouwt en een meetbaar resultaat gerichte aanpak!

Uitleg Hartcoherentie

Wij kunnen het autonome zenuwstelsel zelf beïnvloeden op diverse manieren, waarvan hartcoherentie een zeer effectieve manier is gebleken.

Hartcoherentie is een bijzondere toestand waarin het hart functioneert met regelmatige, ritmische versnellingen en vertragingen.

Dit kan worden gerealiseerd door middel van de HeartQ methode en te ademen in je persoonlijke resonantie frequentie.

Het gaat om zelfsturing van emoties door contact met en feedback van het lichaam en dit wordt meetbaar gemaakt aan de hand van Bio-feedback apparatuur.

Hartcoherentie is gebaseerd op hartritmevariabiliteit (HRV), de maat voor het interval tussen hartslagen.

Bij een goede hartcoherentie is er sprake van een gelijkmatig, 'sinus'-golfachtig patroon in de hartritmevariabiliteit (HRV).

De activerende en herstellende activiteit van het autonome zenuwstelsel zijn dan in balans.

De mens is in staat zijn hartritme te beïnvloeden, en daarmee ook zijn gezondheid en mate van welbevinden.

Wanneer je het hebt over hartritme komt het fenomeen 'hartritmevariatie (HRV)' aan bod. Hoe regelmatiger het hartritme varieert, des te gunstiger het effect op lichaam en geest.

'Regelmatige hartritmevariatie' wil in feite zeggen: in balans, voor het lichaam het meest optimaal. Wij noemen deze regelmatige hartritmevariatie hartcoherentie.



Het hartritme is rechtstreeks van invloed op onze hersenen.

De hersenen sturen ons activiteitsniveau aan: het sympathische zenuwstelsel zorgt voor activiteit (het gaspedaal), het parasympathische zenuwstelsel zorgt voor rust en herstel (de rem).



Bij mensen met veel stress is de balans verstoord: zij geven voortdurend gas en weten de rem niet meer te vinden. Door Hart RitmeVariatie (HRV) te trainen wordt de balans tussen gas geven en remmen hersteld.

Verder wordt de productie van twee hormonen via de hersenen beïnvloed: DHEA en cortisol. Het hormoon DHEA zorgt voor het herstel en de opbouw van de cellen in ons lichaam, terwijl cortisol een stresshormoon is dat een stimulerende invloed heeft.

Door de variatie in het hartritme te trainen stijgt de hoeveelheid van het 'herstel' hormoon DHEA in het lichaam en daalt de hoeveelheid cortisol.

Er bestaan verschillende manieren om hartcoherentie op te roepen, waarvan die met behulp van ademhaling de eenvoudigste is.

De versnelling van het hartritme valt onder het regiem van het sympathisch zenuwstelsel en met behulp van ademhaling kunt u uw hartritme beïnvloeden.

Het hartritme neemt toe bij het inademen en neemt af bij het uitademen.

Dus door u te richten op een langere uitademing, wordt de sympathische activiteit geharmoniseerd.

De ademhaling synchroniseert met het hartritme, waardoor processen in de hersenen en het zenuwstelsel worden gesynchroniseerd, die op hun beurt bepaalde hormonale ritmes synchroniseren en die hebben weer een synchroniserend effect op gedrag.

In feite worden dus de diverse fysiologische circuits en bioritmen op elkaar afgestemd.

De werking van ons hartritme wordt sterk bepaald door onze emoties. Het hart heeft op zijn beurt weer een diepgaand effect op het functioneren van onze cognitieve functie, zoals de helderheid van ons denken, wezenlijke keuzes die we maken en de manier waarop we communiceren.

Negatieve emoties zoals frustratie resulteren in een chaotisch hartritme, wat kan leiden tot verminderd functioneren van het brein (cortical inhibition).



De HartFocus-methodiek berust op zelfregulatie van emoties door lichaamsbewustzijn en training via bio-feedback van Hart Ritme Variatie (HRV).

De HartFocus-methodiek wordt veel ingezet om de toegenomen stress te hanteren en verwerking van heftige gebeurtenissen en trauma's.

Het is met name een buitengewoon krachtig middel tegen stress en aandoeningen die worden veroorzaakt door emotionele ontregeling.

Gemeten en wetenschappelijke bewezen effecten:

Lagere bloeddruk, duidelijk betere prestaties in werk, verkoop, management, sport, examen en schoolresultaten, meer rust, geen hartritme stoornissen meer, aandachtsverbetering bij ADHD en autisme, gewichtsregulatie en meer authenticiteit.

Door met de StressEraser je hartritme te trainen, nemen stress symptomen aanzienlijk af en daarmee ook stressgerelateerde klachten en aandoeningen. Je prestatievermogen in het algemeen groeit, angsten nemen af, je stemming verbetert en je denkvermogen neemt toe

Slanker met je hartritme

Zonder aan emotieregulatie te werken heeft een dieet geen enkele zin en werkt het een jojo-effect in de hand.

Eten en emoties horen bij elkaar, zo ook overgewicht en omgaan met emoties. Mensen met overgewicht hebben het autonome zenuwstelsel en de hormoonhuishouding steeds verder ontregeld. Als je daarop reageert met een streng hongerdieet wordt de ontregeling alleen nog maar erger.

In de methode "Slanker met je hartritme" hebben de Frans-Canadese auteur David 'O Hare en Kees Blase hartcoherentie, ademhaling, cognitieve therapie en mindfulness geïntegreerd en er een zelfhulpmethode van gemaakt, die in Frankrijk zeer succesvol is gebleken. Slanker met je hartritme is een zelfhulpmethode om het emotionele brein op te schonen, zodat het wordt afgestemd op het heden in plaats van door te gaan met reageren op situaties uit het verleden.

Wie zijn of haar hartritme positief weet te beïnvloeden, kan stress en emoties beter in de hand houden en daarmee ook het voedingspatroon beter regelen.

Je stimuleert de natuurlijke regelsystemen van je lichaam en valt "vanzelf" af.

In 9 weken tijd de regie weer over uw eigen lichaam krijgen door stap voor stap eerst je hartritme, daarna je emoties en daarna je eetgewoonten onder controle te krijgen en daardoor op een door u gewenst gewicht komen, kan echt!

Dit is blijvend: jojo-effecten behoren voorgoed tot het verleden!

- De nieuwe manier van afvallen, nu eens niet gericht op een dieet.
- Succesvol, wetenschappelijk onderbouwd programma.
- Resultaat door aansturing van je hartritme met behulp van je ademhaling en emotieregulatie.
- Ditmaal niet door een afvaldieet alleen, maar door emotie-regulatie.
- Ditmaal door het ontregelde patroon op orde te brengen.
- Ditmaal door het jojo-effect onder controle te krijgen.