

Opkomende job: hartcoherentiecoach

Ademen is het nieuwe bewegen. Althans qua focus in het domein van *well being*. Het beroep van hartcoherentiecoach én het succes van het boek *'Blijven Ademen'* van Katrien Geeraerts en Louis Van Nieuland bevestigen deze trend.

In buurlanden als Nederland zijn er al honderden getrainde hartcoherentiecoaches. In Duitsland vind je ze terug in kuuroorden en ziekenhuizen. In het Verenigd Koninkrijk zijn er onder meer bedrijfstrainingen rond.

Maar in België is hartcoherentie niet zo bekend. “Jammer, want hartcoherentie is een wetenschappelijk gefundeerd en efficiënt middel dat helemaal niet veel tijd kost”, opperen Katrien Geeraerts en Louis Van Nieuland in hun boek *'Blijven Ademen'* dat intussen al aan zijn achtste herdruk toe is en ook al een Franse versie heeft. Louis Van Nieuland geeft zelf opleidingen aan professionals rond dit thema.

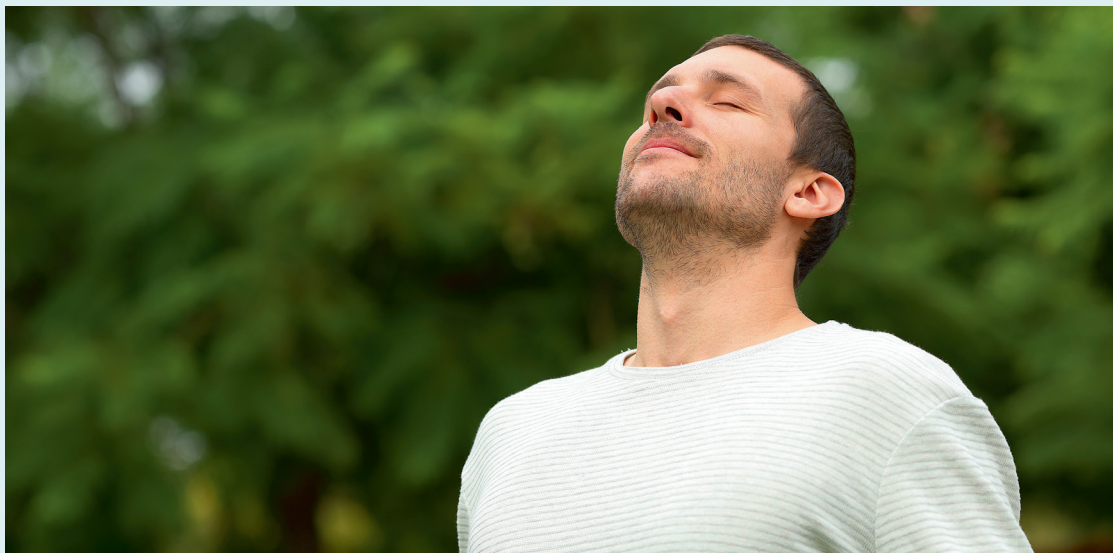
Hij richtte recent Nerva op, een platform voor hartcoherentiecoaches in Vlaanderen.

STRESS

In *'Blijven Ademen'* doen de auteurs onder meer de complexe werking van chronische stress uit de doeken. Vaak wordt daarbij vooral gefixeerd op de lichamelijke klachten. Maar het leren ontspannen en onder controle krijgen van je lichaam en geest is zeer belangrijk. Hartcoherentie heeft op deze lichamelijke problematiek een grote impact, benadrukken ze. “Ademhaling is de enige functie van het autonome zenuwstelsel die je kan beïnvloeden met je wil. Het is de sleutel om je hartritme in balans

te brengen”, zo klinkt het. Maar ook hart, hormonen en emoties én beweging en voeding, komen bij dit alles – en ook in hun boek – aan bod.

Zo'n hartcoherentiecoache leert je alvast op een specifieke manier te ademen via oefeningen, zodat je zenuwstelsel in balans komt. Zo zal zo'n coach je meten met behulp van een biofeedbacksysteem, want hartcoherentie is meetbaar. “Ook in België vragen organisaties steeds meer naar hartcoherentietrainingen. Ook omdat de methode, zowel preventief als curatief, kan worden ingezet in het kader van hyperventilatie, stress en burn-out.”



Blijven Ademen, hartcoherentie als antwoord op burn-out, hyperventilatie en stress Katrien Geeraerts, Louis Van Nieuland, Uitgeverij M-Books, 159 blz.