

Hartcoherentie – breng jezelf terug in evenwicht.

Oersysteem actief!!

Het oersysteem is vaak onze redding bij acuut gevaar. Het reflex- en het emotioneel brein werken samen en zorgen ervoor dat er een heel mechanisme in ons lichaam in werking treedt. Het bloed gaat grotendeels naar de spieren en levensbelangrijke organen, extra suiker gaat naar de bloedbaan, adrenaline en andere hormonen komen vrij. Dit geeft ons energie en brengt ons in een vecht – vlucht reactie. Denk maar aan de snelheid waarmee je je hand wegtrekt van heet water.

Toch is dit oersysteem ook actief als we lijden aan langdurige stress, angsten en emotionele conflicten. Er is onvoldoende psychisch en lichamelijk herstel waardoor men uitgeput geraakt. Concentratiestoornissen, hartkloppingen, hoge bloeddruk, slaapstoornissen, depressies, darmklachten, opgejaagdheid, moeheid, lage weerstand, een onbehaaglijk gevoel, prikkelbaarheid, sterk emotioneel zijn, burn-out, kunnen hiervan de gevolgen zijn.

Ons zenuwstelsel is uit balans. Er is geen evenwicht tussen het emotioneel brein en het verstand. Vandaar dat we ons moeilijker kunnen concentreren en emotioneel reageren. We bevinden ons in een neerwaartse spiraal.

Goed nieuws!

Dit proces is omkeerbaar als we ons psychisch en lichamelijk kunnen herstellen. Dit kan door de beoefening van **hartcoherentie**.

Wat is hartcoherentie?

Het hart geeft meer signalen naar het brein dan omgekeerd. Daarenboven kan men met een eenvoudige oefening het hartritme in die mate beïnvloeden dat het hart zich niet meer in een vecht – vlucht reactie bevindt, maar in een veilige modus. Op dat moment geeft het hart signalen naar onze hersenen dat alles veilig is en brengt het hart evenwicht in ons brein en zenuwstelsel!

Hartcoherentie is deze bijzondere toestand waarin het hart zich in een veilige modus bevindt.

Vraagt hartcoherentie oefenen veel tijd?

Je kan 3 maal per dag 6 minuten oefenen of 2 maal 10 minuten. Deze korte tijd geeft je een kwalitatieve herstelfase met een 6 uur durend gunstig effect op lichaam en geest!

Hoe weet ik dat mijn zenuwstelsel in balans is ..?

Hartcoherentie is gebaseerd op degelijk wetenschappelijk onderzoek. Indien men de oefening doet zoals voorgeschreven, dan zal het hart zich naar een veilige modus begeven met gunstig effect tot gevolg. Hartcoherentie is ook meetbaar met biofeedback apparatuur. Deze apparatuur is speciaal ontwikkeld voor het meten van hartcoherentie en geeft je informatie over de toestand van je zenuwstelsel.

Wat zijn de effecten van Hartcoherentie training?

- Verbetering van concentratie en focus
- Bevordering van creatief denken.
- Bevordering van rustgevoel en welbehagen
- Verhoging van de veerkracht t.o.v. stress.
- Verandering van gedrag en denken in positieve zin.
- Bloeddruk regulerend, daling van hoge bloeddruk (stress gerelateerd)
- Effect op hartritmestoornissen (stress gerelateerd)
- Verhoging van weerstand tegen ziekten.
- Beheersing van angsten (angsten t.g.v. ziekten, faalangst, trauma's, stress...)
- Ondersteunend effect bij regulering van bloedsuiker waarden.
- Toename van performantie.
- Regulering van het lichaamsgewicht (emo- eten)
-,

Waar vindt hartcoherentie zijn toepassing?

- Complementair met geneeskundige behandelingen
- Het onderwijs, de sportwereld, ...
- "Stress" beroepen: verpleegkundigen, artsen, politie, onderwijzers, managers, ...
- Coaching in organisaties.
- Ziekteverzuim.
- Burn-out, CVS..., stress gerelateerde klachten.
-,

Hoe verloopt een hartcoherentie training?

De training wordt stelselmatig opgebouwd. Er wordt van jou verwacht actief deel te nemen aan de training. Deze deelname vraagt weinig van je dagdagelijkse tijd maar wel aandacht en discipline voor de beoefening van hartcoherentie. Daarom is coaching zo belangrijk.

Het traject bestaat minimum uit 4 sessies exclusief het intake moment:

- **Sessie 1** (1,5 u) : Hoe werkt jouw zenuwstelsel? Wat doet stress met mij? Wat is de invloed van ademhaling? Hoe kan ik “onthaasten”?
- **Sessie 2** (1 u) **Hoe** kan ik mijzelf in balans brengen? Wat is hartcoherentie en de functie van het hart? Hoe kan ik thuis zelfstandig meten of het zenuwstelsel in balans is?
- **Sessie 3** (1 u) Wat is de rol van hormonen en wat is de invloed van emoties? Hoe kan ik een betere emotionele beheersing bekomen en veerkracht opbouwen?
- **Sessie 4** (1 u) Hartcoherentie in je dagdagelijkse leven: tips en tricks bij acute en toekomstige stress, conflicten, faalangst....
Werken aan een emotionele huishouding.

Afhankelijk van de coach kan het vierstappenplan complementair met een andere behandelingsvorm aangeboden worden.

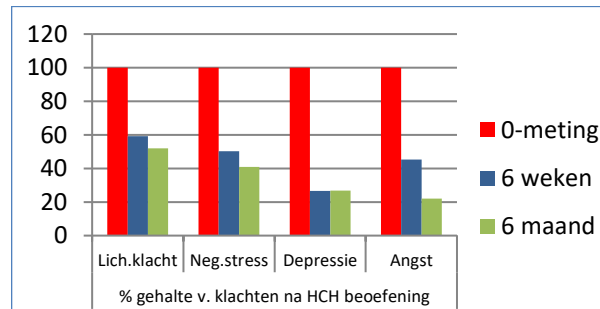
Via Nerva is er ook een **E-learning traject** voorhanden. Bij dit traject is er een mogelijkheid van twee life coachings momenten. Zoek je Nerva-EL coach via de zoekfunctie van de homepage van Nerva.

Bij een life traject, bezorgt de coach je na elke sessie de nodige info, digitaal of op papier.

Tussen elke sessie is er een tijd van ongeveer 2 weken. Afhankelijk van jouw vorderingen tijdens de training kan er een extra sessie toegevoegd worden.

Onze hartcoherentietraining is verwoord in het boek “Blijven Ademen” van Katrien Geeraerts en Louis Van Nieuland.

Studie effecten hartcoherentie AZ Rivierenland



Registratie wet.vragenlijst 4DKL, 117 patiënten. Louis Van Nieuland, Revida ,Stressmanagement Centrum AZR.

Ben je op zoek naar een hartcoherentie coach bij jou in de buurt? Of misschien een coach met een specifieke kennis voor een specifiek probleem?

Bezoek de Nerva site: www.nerva.coach

Je vindt er alle info van de Nerva Coaches terug met een aangeduide locatie van hun praktijk op kaart.



HARTCOHERENTIE

Een wetenschappelijk onderbouwde methode om zelfstandig stress te leren beheersen.

