

Hartcoherentie: de kern van de methode

Het hart speelt een centrale rol in ons functioneren. Het hart, en wel in het bijzonder de variatie van het hartritme (HRV), heeft een diepgaand effect op bijvoorbeeld de cognitie, zoals de helderheid van denken, de strategische beslissingen, de manier van communiceren etc. Het hartritme staat op haar beurt weer sterk onder de invloed van gevoelens en emoties. Het hartritme kan door jezelf beïnvloed worden. Het HeartMath programma is een manier om optimaal in balans te komen. De methode is eenvoudig en solide met wetenschappelijk aangetoonde resultaten. De kracht ligt in de combinatie van eenvoud en effect. Je hersenen ontvangen de patronen van het hartritme en interpreteren deze informatie om te besluiten wat te doen. Hierbij zijn twee belangrijke centra in je hersenen betrokken. Ten eerste de thalamus die de inkomende informatie naar de relevante centra verdeelt. Als de inkomende signalen coherent zijn is dat gunstig voor de corticale functie in de hersenen. Dan is er de amygdala. Hier worden emotionele herinneringen opgeslagen en wordt nieuwe input vergeleken met gearchiveerde patronen. Je reageert negatief op de afzender van een e-mail, bijvoorbeeld, omdat de amygdala vervelende herinneringen over deze persoon heeft opgeslagen.

Er zijn twee routes waarlangs de hersenen emotionele patronen maken, op basis van de informatie die ze binnenkrijgen.

1. De langzame route: thalamus -> cortex -> amygdala
2. De snelle route: thalamus -> amygdala

De tweede route kan leiden tot irrationele reacties, omdat het rationele gedeelte van de hersenen wordt overgeslagen. Ter illustratie: Een man loopt op straat en ziet een puppy aankomen. De thalamus stuurt het beeld van de puppy zowel naar de amygdala als naar de cortex. De amygdala zoekt naar een match met een emotionele herinnering en vindt er een: de man is vroeger gebeten door een hond. Voordat de cortex kan besluiten dat het een ongevaarlijke puppy is, geeft de amygdala al een angstreactie. Als je iets wilt veranderen aan de stressreacties, is het mogelijk te interveniëren in de snelle route. Dan kun je de automatische stressreacties transformeren.

Interveniëren in het stresspatroon

We hebben gezien dat de patronen van het hartritme van invloed zijn op de interpretatie door de hersenen. Dus als je zorgt voor een coherent hartritme, terwijl je je in de stresssituatie bevindt,

verandert dat de signalen die van het hart naar de amygdala en thalamus gaan. Dan doorbreek je het stresspatroon op het moment zelf. Als je bovendien een coherent patroon traint, los van de stressmomenten, dan bouw je nieuwe, bevorderlijke patronen op die het oude circuit transformeren. Het resultaat is wat de mensheid al eeuwenlang intuïtief geweten heeft: het hart vervult een krachtige rol in het veranderen van inzichten en het neerzetten van waarden die het geheel ten goede komen. Hart en brein in harmonie brengen kan snel een complete gezondheid en intelligentie tot stand brengen.

Verbeter de wereld en begin bij jezelf

Minder stress en meer gezondheid zijn vanzelfsprekend al heel aantrekkelijk om met hartcoherentie aan de slag te willen gaan. Er is echter meer! Uit onderzoek blijkt dat het elektromagnetische veld van het hart van iemand, op een of twee meter afstand, kan worden gemeten. Tevens is ontdekt dat een coherent hartritme van iemand een aantoonbaar positief effect heeft op een ander in zijn of haar nabije omgeving (het tegenovergestelde is trouwens ook waar). Anders gezegd: als jouw hartritme coherent is, neemt de kans toe dat ook jouw omgeving zich coherent zal gedragen. Nog anders gezegd: jouw eigen gezondheid is het begin van de gezondheid van je omgeving.

De verandering van de wereld begint bij jezelf, met de taal van het hart: jouw hart