***Wat is hartcoherentie?*** 

***HARTCOHERENTIE IS EEN WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWDE ADEMHALINGSMETHODE OM ZELF STRESS TE LEREN BEHEERSEN.***

Ons hart klopt altijd, maar niet altijd even snel. Dit is omdat het zich aanpast aan de omstandigheden. Het wisselende ritme tussen twee hartslagen in noemen we de **hartritmevariabiliteit (HRV)** en dit kan gemeten worden via **biofeedback apparatuur.**

Een harmonische wisseling van het hartritme beïnvloedt positief onze gezondheid en ons algemeen welbevinden. We kunnen dan zeggen dat ons hart zich in een veilige modus bevindt en er **hartcoherentie** optreedt.

Deze **veilige modus** is belangrijk omdat het hart er zo kan voor zorgen dat er ook een evenwichtige samenwerking is tussen de verschillende delen van onze hersenen. Ja, het hart beveelt dus de hersenen en niet omgekeerd!

Dit zorgt er op zijn beurt voor dat we ons beter kunnen concentreren, beter kunnen nadenken en emoties beter kunnen verwerken, waardoor we volledig **in balans komen en veerkracht opbouwen.**

Stress kan een grote boosdoener zijn bij het uit evenwicht brengen van ons hartritme.

Iedereen heeft wel eens stress en dat is ook nodig om ons te activeren, te focussen, te handelen en goed te presteren.  Dit is positieve stress. Zolang er daarna recuperatie of ontspanning volgt is alles in orde.  Indien de stress echter blijft aanhouden en steeds sterker wordt en we niet meer kunnen recupereren of ons ontspannen, dan wordt het **negatieve, chronische stress.** Dit kan verschillende **gevolgen** hebben op fysiek, mentaal en emotioneel vlak.

***VIA DE ADEMHALING NAAR HET HART***

Om die negatieve stress te vermijden is een **evenwichtig hartritme** dus essentieel. Hoe bereiken we dat?

Hartcoherentie is een methode om je **innerlijke balans** terug te vinden en evenwicht te vinden tussen de spanning en ontspanning in je lichaam.

Ons hartritme is sterk verbonden met onze **ademhaling**. Als je inademt, versnelt je hartslag en als je uitademt, vertraagt die opnieuw. Wanneer je ademhaling een regelmatig tempo aanhoudt, zal ook je hartslag dat tempo volgen en is het versnellen en vertragen van je hartslag in balans. In dit geval spreken we over hartcoherentie.

In emotionele of stresssituaties merken we vaak dat we gejaagder ademhalen, met opvallend meer inademen dan uitademen.

Tijdens het coachingstraject leer je een **specifieke ademtechniek (focusademhaling)** om je hartslag op een eenvoudige manier te doen vertragen en geheel tot rust te komen. Verschillende mechanismen in het lichaam gaan elkaar versterken zodat er een **harmonische werking ontstaat tussen het brein, het hart en de bloeddruk, ademhaling en hormoonregeling.**

***VIA HET HART NAAR HET BREIN***

Het hart geeft meer signalen naar het brein dan omgekeerd. Daarom is het ook zo belangrijk om eerst je hart in de goede staat te brengen via je ademhaling, om het zo **optimaal signalen te laten zenden naar het brein**. Hierdoor wordt het angstcentrum, dat dominant actief is tijdens het ervaren van stress, gedempt in zijn werking. Dankzij het hart komt je brein in een veilige modus, **weg van de vecht-, vlucht- of verstarreactie bij stresssituaties.**

Door het beoefenen van hartcoherentie bouw je de vaardigheid op om een gezonde balans te creëren in je hersenen. Dit is precies wat je **veerkracht** geeft ten opzichte van je stressbeleving. Na verloop van tijd zal je in staat zijn je te distantiëren van een overprikkeld, emotioneel brein en zal dit een positieve invloed hebben op je gedrag, denken en beleving van emoties.

***voordelen van hartcoherentie:***

* Je lichaam produceert minder stresshormonen en meer positieve hormonen, die veroudering, vermoeidheid, burn-out en geheugenverlies tegengaan.
* Je krijgt meer veerkracht tegenover stress.
* Je cholesterolwaarde zakt.
* Je immuunsysteem verbetert.

**Myriam Deroo**

**HARTCOHERENTIECOACH – BIOFEEDBACKTRAINER – STRESS EN BURN-OUT COACH**



Ik ben Myriam, en sterk geëngageerd in mijn job, gezinsleven, vrijwilligerswerk, sport en vriendenkring. Het is een hele opgave om dit altijd even gepassioneerd te doen, waardoor er dikwijls stress bij komt kijken. Daarom heb ik zelf de stap gezet naar **hartcoherentie** om terug die **innerlijke rust** te vinden. Door mijn eigen positieve ervaring, heb ik in maart 2016 de opleiding tot hartcoherentiecoach gevolgd bij Louvanie.(louvanie.be)

Aangezien hartcoherentie voor een positieve ommezwaai heeft gezorgd in mijn leven, ben ik enthousiast om mensen te ondersteunen in het trainen van deze **ademhalingstechniek**. Iedereen heeft zijn persoonlijk verhaal en vanuit het luisteren naar dit verhaal begeleid ik je aan de hand van een **eenvoudig stappenplan** naar innerlijke rust en hartcoherentie.

Naast de individuele **trainingen** geef ik ook **lezingen** en **workshops** in groepsverband (via organisaties). In de lezing van 1,5u maakt de deelnemer kennis met hartcoherentie. Er wordt ook een real-time meting uitgevoerd met gebruik van **biofeedback** **apparatuur**, waarvan de beelden geprojecteerd worden op een scherm. Zo ontdekt men hoe krachtig hartcoherentie kan zijn in het kader van stressreductie.

In mijn aanpak vertrek ik vanuit een **holistische visie**, gericht op de mens als geheel. Gezondheid en goed kunnen functioneren gaan zowel over het fysieke, het mentale, als het emotionele. Ervaringen leren ons dat het bewust worden van mechanismen in ons lichaam en denkpatronen, het verruimen van de blik en het scheppen van keuzemogelijkheden zorgen voor gezonde persoonlijke groei en balans.

Naast hartcoherentiecoach ben ik ook **stress en burn-out coach**(yourcoach.be) voor mensen die graag een individueel coaching traject volgen met betrekking tot deze problematiek.