Hartcoherentie

Focussen op je hart, ademen door je hart en hartgevoel? Deze drie stappen vormen de basis van een methode ter voorkoming en genezing van hart- en vaatziekten: hartcoherentie.

Een coherent hart betekent dat er harmonie is tussen hoofd en hart. En dat is dé manier om stressgevoelens de baas te blijven. Stress is een grote risicofactor voor hart- en vaatziekten. Misschien nog wel veel groter dan we denken.

**Hartslagvariabiliteit**Uit onderzoek is gebleken dat de communicatie tussen hart en hersenen verloopt via de variatie van het hartritme. Het hart klopt namelijk niet helemaal regelmatig: er zitten verschillen tussen de intervallen van de hartslagen. Een zekere mate van variabiliteit is gezond. En die variabiliteit hangt weer samen met de ademhaling.
Wanneer de ademhaling zich verdiept en langzamer wordt, sturen zenuwen een boodschap naar het hart. Het gevolg is dat de hartslag daalt. Een diepe rustige ademhaling heeft dus effect op de hartslag en ook op de hartslagvariabiliteit. Een gezond hart vertoont veel variatie in hartslag en ritme: het laat zien dat het hart zich soepel aanpast aan veranderende behoeften.

**Kun je het hartritme beïnvloeden?**Het is goed om te weten hoe het werkt, maar het is natuurlijk beter om te weten wat je ermee kunt. Hartslag, ademhaling, bloeddruk etc. zijn ‘autonome’ functies. Toch is het mogelijk ze te veranderen: door anders te gaan ademhalen en zelfs door anders te gaan denken of – en dat is het belangrijkste – anders te voelen.
En daarmee zijn we beland bij een nieuwe methode die de laatste tijd veel opzien baart als het gaat om stressreductie: hartcoherentie.

**Hartcoherentie**Hartcoherentie is gebaseerd op de biofeedback: het inzicht dat we ons autonome zenuwstelsel tot op zekere hoogte gericht kunnen beïnvloeden. Gebleken is namelijk dat het bewust veranderen van onze emotionele gesteldheid een gunstige invloed heeft op de wisselwerking tussen hart en hersenen. Anders gezegd: wanneer mensen oprechte positieve gevoelens ervaren, wordt het hartritme coherent, wat samengaat met reductie van stresshormonen en verlaging van de bloeddruk.

**Basisoefening Hartcoherentie**• Ga stevig zitten of staan, voel je balans
• Twinkel met ogen, smile, ontspan tong, kaken en schouders
• Haal rustig en regelmatig diep adem “vanuit je tenen”
• Wees je bewust van het “hier en nu”, gebruik al je zintuigen.
• Concentreer op je hart, voel het kloppen
• Focus op een positieve emotie / dierbare herinnering

**Meten en zien**Er bestaat een computerprogramma waarmee het hartritme kan worden gemeten en meteen gevisualiseerd wordt: HeartMath. De software is ontwikkeld door het gelijknamige instituut, het HeartMath instituut in de VS, dat al jaren onderzoek doet naar de hartslag en de gevolgen hiervan voor de gezondheid. Dit instituut staat aan de basis van de hartcoherentie methode en heeft ook enkele technieken daarvoor ontwikkeld (waaronder de basisoefening hierboven). In Nederland worden diverse zorgverleners (van huisartsen en psychiaters tot fysiotherapeuten) momenteel getraind in het gebruik van deze biofeedbackmethode.

**Hartcoherentie & onderzoek**In divers onderzoek is aangetoond dat hartcoherentie samengaat met een verlaging van de bloeddruk en het cortisolniveau (een stresshormoon), en met een stijging van DHEA (een vitaliteithormoon).
Recent onderzoek van het UWV in het kader van een re-integratietraject toonde aan dat de HeartMath methode effectief is bij stressreductie. En in het kader van een medisch onderzoek worden in de Isala Kliniek in Zwolle hartpatiënten die op een bypass wachten, momenteel getraind in de HeartMath methode. Men onderzoekt het effect ervan op hartritmestoornissen die bij 30% van deze patiënten voorkomen.

**Hoe wordt hartcoherentie gemeten?**Het is eigenlijk heel eenvoudig: er wordt een klipje aan je vinger verbonden, en die meet de hartslag en de variabiliteit. Op een computerscherm zie je direct het verloop daarvan. Ook kun je meteen zien wat het effect is van rustig ademhalen en het oproepen van positieve emoties.
De hartcoherentie therapeuten en artsen maken gebruik van de HeartMath software, maar in principe kan het ook zonder deze digitale techniek. Maar zeker in het begin is het heel stimulerend om te zien dat de oefeningen (zoals hartfocus, hartademhaling en hartgevoel) meteen op een grafiekje in een mooi hartritme zijn terug te zien.
Bij hartcoherentie werken de lichaamssystemen in hoge mate van efficiëntie en harmonie en worden natuurlijke herstelprocessen makkelijker gemaakt.

**Conclusie**Hartcoherentie is een natuurlijke, effectieve methode voor stressreductie en zou daarom standaard in de nazorg van hart- en vaatpatiënten moeten worden aangeboden. Daarnaast is hartcoherentie een goede methode om de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen voor iedereen die last heeft van een hoge bloeddruk, hartritmestoornissen of andere stressgerelateerde klachten.