

# Hartcoherentie - leven vanuit je hart

## Inhoud

- 1 Jurriaan Kamp, Een verandering in je hart verandert alles, 2005
- 2 Tijn Touber, Nooit meer Freud. Nooit meer Prozac. Interview met David Servan-Schreiber, 2006
- 3 Leef vanuit je hart, 2009
- 4 Hartcoherentie voor een gezond leven, 2009
- 5 Hartcoherentie bij emotie- en stressmanagement, 2011
- 6 Hartcoherentie-training, 2011
- 7 Hartcoherentie-oefeningen.

## 1 Jurriaan Kamp, Een verandering in je hart verandert alles

Uit: Ode nummer 77, 2005

Een Amerikaans instituut laat zien hoe mensen hun hart op een gezondere wijze kunnen laten kloppen. HeartMath bewijst dat gezondheid begint met liefde. Dat je liefde zelf kunt maken en daarmee stress kunt verdrijven. Het is een recept dat wereldwijd door meer dan 50 duizend mensen wordt gevolgd. Een recept dat de wereld verandert. Een verslag uit Californië.

All you need is love, zong John Lennon. Waar!, volgens de meesten. De enige vraag is dan: hoe creëer je liefde? Op die vraag is een eigenlijk ontstellend eenvoudig antwoord gevonden in de dichte bossen rond Boulder Creek ten zuiden van San Francisco in Californië. Sinds 1991 heeft het HeartMath-Instituut daar een grote hoeveelheid overtuigend wetenschappelijk bewijs geleverd dat het inderdaad mogelijk is om liefde te maken. HeartMath toont aan dat emoties veel sneller en krachtiger zijn dan gedachten. En dat – als het om het menselijk lichaam gaat – het hart veel belangrijker is dan de hersenen. Positief denken met je hersenen is weliswaar zinvol. Maar positief voelen vanuit je hart geeft een geweldige impuls aan de gezondheid en aan effectief en creatief functioneren.

Een korte herbeleving van een dierbare herinnering maakt het hartritme in luttele seconden gelijkmatiger waardoor de afscheiding van de gezonde hormonen toeneemt, die van schadelijke stresshormonen afneemt, het immuunsysteem opveert, de bloeddruk daalt... en gezondheid en concentratie toenemen. Met een simpel recept dat bestaat uit een aantal oefeningen die iedereen op elke plaats in enkele minuten kan doen – op de details moet u nog even wachten – trekt HeartMath met succes ten strijde tegen de grootste bedreiging van gezondheid, geluk en vrede in deze wereld: stress.

Stress is de pest van onze tijd, een epidemie die woest om zich heen grijpt. Twintig jaar geleden luidde de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) al de noodklok; sindsdien is het alleen maar erger geworden. Elke dag komen zo'n miljoen Amerikanen onaangekondigd niet op hun werk als gevolg van stress. De Europese Unie schatte in 2000 dat de jaarlijkse kosten van stress – ziektekosten én verloren productieve uren – jaarlijks zo'n drie à vier procent van het bruto nationaal product van de EU bedragen. Stress is één van de belangrijkste oorzaken van de hoge bloeddruk waarmee één op de drie volwassenen in Europa en Noord-Amerika kampt en die ten grondslag ligt aan vele ziekten. Stress ligt ook aan de basis van depressies en burn-outs. 'Het goede nieuws is dat de negatieve gevolgen van stress effectief kunnen worden bestreden. Dat leidt ook tot betere prestaties. Het is voor elke organisatie dus een intelligente strategie om deze bron van kosten aan te pakken', zegt Bruce Cryer, de directeur van HeartMath.

Dat inzicht is intussen doorgedrongen in vele bedrijven en instellingen. Managers gaan naar stress-seminars. Op hoofdkantoren worden yogalessen gegeven. En er zijn zelfs bedrijven die hun werknemers aanmoedigen vakantie te nemen. Maar erg effectief zijn zulke maatregelen niet zolang de organisatiecultuur doordrongen blijft van stress. Het opgeluchte gevoel van de yogales of van het weekeinde aan het strand gaat bij het eerste gesprek met een gefrustreerde collega bij de koffieautomaat vaak weer verloren. Een succesvolle anti-stress-strategie biedt resultaat juist op het moment dat de stress wordt ervaren. En dat is het werk van HeartMath.

HeartMath werd in 1991 opgericht door Doc Lew Childre. Childre had naam verworven als adviseur van bedrijven en wetenschappelijke instellingen. Met de oprichting van HeartMath begon hij zijn missie om te bewijzen dat het hart – en niet de hersenen – het menselijk lichaam stuurt. Maar HeartMath is geen new age-verschijnsel. Het is een onderzoeksinstituut dat in bijna vijftien jaar een grote stroom van wetenschappelijk onderzoek heeft gepubliceerd in gevestigde en gerespecteerde periodieken als de Harvard Business Review en de American Journal of Cardiology. Die publicaties ondersteunen het centrale streven van HeartMath om revolutionaire wetenschappelijke vondsten solide en 'kogelvrij' te presenteren. Zoals Cryer zegt: 'Het is geen geloof. Er is sprake van bewezen fysiologische reacties.' Ofwel: opportunisme wordt binnen het initiatief angstvallig vermeden.

En dat is opmerkelijk omdat financiering en voortbestaan door de jaren heen voor lastige uitdagingen hebben gezorgd. De locatie van HeartMath is in overeenstemming met deze voorzichtige strategie. Het instituut is gevestigd in een verzameling houten barakken in Boulder Creek, een plaatsje dat vrijwel onvindbaar is te midden van de hoge bomen van oude Californische bossen. Stress en Boulder Creek hebben weinig met elkaar te maken, stel ik vast na een autorit door de stromende regen. Maar toch is de locatie van HeartMath niet zo gek gekozen. Een half uur verder begint een bekende brandhaard van de 'moderne pest': Silicon Valley.

Directeur research, Rollin McCraty, is in zijn kantoor bezig met één van de laatste vondsten van HeartMath: een computergestuurd experiment dat laat zien hoe het hart eerder reageert op externe prikkelingen dan de hersenen. HeartMath maakt gebruik van moderne biofeedback-systemen waarbij een vinger wordt aangesloten op een sensor die op een scherm laat zien hoe het hart zich gedraagt. Die feedback is geen voorwaarde voor het resultaat van de HeartMath-oefeningen, maar de weergave op een computerscherm maakt het wel veel makkelijker om kritische geesten van het gunstige effect van positieve gevoelens te overtuigen.

Het meten van innerlijke gemoedstoestanden met behulp van moderne instrumenten is op zich niet nieuw. Zo is bijvoorbeeld vastgesteld met behulp van het elektro-encefalogram (EEG) dat mediterende yogi's heel andere hersengolven produceren dan – zeg maar – aandelenhandelaren op Wall Street. Maar de hartgestuurde methodiek van HeartMath reikt veel verder dan ontspanning door meditatie. McCraty: 'Meditatie is er meestal op gericht om je bewust los te maken van de werkelijkheid om je heen. Dat heeft heel andere fysieke gevolgen dan onze benadering die erop is gericht om actief positieve energie toe te voegen aan een bepaalde situatie.'

Om de reactie van het hart op gebeurtenissen te meten, maakt HeartMath, aldus McCraty, gebruik van een relatief nieuw begrip dat thans in het centrum van de belangstelling van de moderne geneeskunde staat als een indicator voor een gezond functionerend lichaam: hartritmevariatie (HRV). Onderzoek van dr Andrew Armour van de Dalhousie universiteit in Halifax in Canada wees zo'n tien jaar geleden uit dat het hart over een eigen neuraal (zenuw) netwerk beschikt. HRV – het ritme van de perioden tussen twee hartslagen – speelt daarin een centrale rol. Via dat hartritme blijkt het hart signalen door te geven aan de hersenen en aan het hormonale systeem. Het maakt niet zozeer uit hoeveel slagen een hart per minuut maakt, juist het ritme van de hartslag is bepalend.

Childre en McCraty hebben ontdekt dat bepaalde patronen van het hartritme corresponderen met een bepaalde emotionele gesteldheid. McCraty: 'Met elke hartslag wordt informatie geleverd die onze emoties, onze fysieke gezondheid en de kwaliteit van ons leven beïnvloedt.' Zo leiden gevoelens van compassie, liefde, zorg en waardering tot een rustig glooiend – coherent – hartritme, terwijl gevoelens van boosheid, frustratie, angst en onveiligheid een hoekig en grillig – incoherent – beeld opleveren. Maar dit is meer dan een statistisch verschil. Onderzoek van HeartMath laat zien dat een ander hartritme leidt tot andere chemische en elektrische reacties in het lichaam.

Simpelweg: wie liefde ervaart, voelt zich niet alleen blij en gelukkig, maar produceert bijvoorbeeld ook meer van DHEA, het hormoon dat onder meer veroudering, Alzheimer, geheugenverlies, diabetes, depressie en vermoeidheid tegengaat, en dat tegenwoordig in pillen veel wordt verkocht in drogisterijen en natuurvoedingswinkels. Tegelijkertijd vermindert de productie van schadelijke stresshormonen, zoals cortisol. Een 'liefdevol lichaam' neemt minder cholesterol op waardoor de aderen minder dichtslibben en het produceert meer immunoglobuline A, een belangrijke indicator van de staat van het immuunsysteem. Verder daalt de bloeddruk. McCraty: 'Er bestaat een duidelijk verband tussen ziektekosten en het bloeddrukniveau. Als de bloeddruk daalt, daalt het aantal artsbezoeken...' En dus concludeert HeartMath dat liefde een fysieke staat is: positieve gevoelens – zoals liefde – produceren gezondheid. Het omgekeerde gaat ook op. Iemand die boos is, produceert juist minder DHEA en meer cortisol. Et cetera. De slogan van HeartMath – a change of heart changes everything, een verandering in je hart verandert alles – biedt een treffende samenvatting.

Maar hoe 'verander je je hart'? Dat – zo blijkt uit het onderzoek van HeartMath – is veel simpeler dan het lijkt. McCraty: 'Als je bewust je aandacht verlegt naar een positieve emotie, zoals waardering of erkenning, of als je je gedachten laat teruggaan naar een dierbare herinnering, verandert je hartritme onmiddellijk.' Dat verschijnsel doet cursisten van HeartMath – zo'n 25 duizend mensen per jaar afkomstig van bedrijven, ziekenhuizen, scholen en andere organisaties – steeds weer versteld staan. Aanvankelijk beschikte HeartMath alleen over eigen apparatuur waarmee de ontwikkeling van het hartritme kon worden getoond. Sinds enige tijd biedt het instituut een 'doe-het-zelf'-variant aan: de Freeze Framer, een programma inclusief sensor dat iedereen thuis op de computer kan aansluiten.

Als ik thuis Freeze Framer voor het eerst opstart en de sensor aan mijn vinger koppel, verschijnt er een grillig patroon op mijn computerscherm. Mijn hartritme vertoont wilde pieken, of – in de vakterm van HeartMath – een 'incoherent patroon'. Vervolgens doe ik de voorgeschreven oefening. Ik verleg mijn aandacht naar de streek rond mijn hart, ik visualiseer dat ik adem haal door mijn hart en uitblaas door mijn solar plexus (het energiepunt onder het borstbeen, boven de navel). Ik breng een lief moment met mijn dochter in herinnering. Ik voel de warmte van ons contact op dat moment... én ik zie de grafiek op mijn computerscherm veranderen. Zo snel. Zo effectief is de oefening die nu misschien een paar minuten aan de gang is. De grillige pieken veranderen in glooiende bergen op mijn scherm. Mijn incoherente hartritme synchroniseert in een coherent ritme. En wat ik niet aan de lijn van de grafiek kan zien, maar wel weet – uit het onderzoek van HeartMath – is dat mijn lichaam nu gezond en heilzaam functioneert.

Het onderzoek is overtuigend. Een groep managers van Motorola volgde een workshop van Heartmath en werd vervolgens na zes maanden op de resultaten van de dagelijkse oefeningen getest. Een kwart van de managers had bij de aanvang van het project een te hoge bloeddruk. Na zes maanden viel de bloeddruk van allen binnen de gewenste marges. De gemiddelde bloeddruk was gedaald van 147/89 naar 128/80. Ter vergelijking: zo'n verlaging komt overeen met meer dan tien kilo afvallen.

Een recent onderzoek onder werknemers van Unilever laat zien dat de productie van het gunstige hormoon DHEA na zes maanden gemiddeld met vijftig procent was toegenomen en na negen maanden zelfs met negentig procent. De oefeningen hebben ook effect in het geval van chronische ziekten.

Diabetes-patiënten die wekelijks in totaal een uur oefeningen van HeartMath deden, scoorden bijvoorbeeld na zes maanden significant beter op een aantal voor hun gezondheid cruciale aspecten. Een ander onderzoek van HeartMath geeft aan dat de besparingen aan de kosten van gezondheidszorg en ziekteverzuim kunnen oplopen tot 700 dollar per werknemer per jaar.

Het gemak van de oefeningen is misschien wel het meest veelbelovende van de HeartMath-therapie. Bruce Cryer: 'De tijdsdruk neemt voortdurend toe. Hoe goed het ook voor hen is, mensen nemen de tijd niet om dagelijks in hun gezondheid te investeren. Een oefening mag geen tijd kosten, maar moet wel resultaat opleveren. Dat is de kracht van onze aanpak. Je kunt de oefeningen in vijf minuten leren en je boekt al resultaten als je ze een paar keer per dag gedurende dertig seconden doet. Als je bijvoorbeeld over de gang naar je volgende vergadering loopt. Of als je je computer opstart. Of als je voor een rood licht staat. Op die manier kan iedereen de oefeningen in zijn of haar dagelijkse schema integreren, zonder dat je je leven drastisch hoeft te veranderen.'

Vooraf ook het regelmatig gebruik van het Freeze Framer-programma helpt om stresspatronen te gaan herkennen. Je verwerft inzicht in je eigen gedrag. Wat dat betreft, werkt de Freeze Framer als een thermometer: op een gegeven moment hoef je de temperatuur niet meer op te nemen om te weten dat je koorts hebt. En daardoor wordt het steeds makkelijker om de ervaring van stress snel te corrigeren. Cryer zegt: 'Het doel van HeartMath is niet om stress te elimineren. Het doel is dat je leert herkennen welke omstandigheden stress creëren zodat je je reactie op die situaties kunt veranderen. HeartMath helpt je om, als je op de snelweg wordt afgesneden, niet te vloeken, maar anders te reageren met als belangrijkste gevolg dat er in je lichaam geen schadelijke stresshormonen vrijkomen.'

Is HeartMath het enige effectieve antwoord op stress? Er is natuurlijk veel meer. Iedere strandwandeling is nuttig. Hetzelfde geldt voor een mooi concert. En voor ervaringen van vriendschap en liefde. Er zijn ook andere initiatieven die een vergelijkbare focus hebben en zich eveneens richten op de synchronisatie van hart- en hersenrhythmen om daarmee gunstige biochemische en elektrische processen in het lichaam te stimuleren. De kracht van HeartMath ligt echter in het geleverde overtuigende bewijs én in de eenvoud van de aanbevolen oefeningen. Dat sluit aan bij de tijdnood die de gestreste doelgroep voortdurend ervaart.

Minder stress en meer gezondheid is vanzelfsprekend al een voldoende aanbeveling om de therapie van HeartMath te volgen. Maar er is meer: onderzoek toont aan dat het elektromagnetisch veld van het hart van iemand tussen één en twee meter van zijn of haar lichaam kan worden gemeten. HeartMath heeft ontdekt dat een coherent hartritme van iemand een aantoonbaar positief effect heeft op een ander in zijn of haar nabije omgeving (waarbij het tegenovergestelde overigens ook waar is).

Ofwel: als jouw eigen hartritme coherent is, neemt de kans toe dat ook jouw omgeving zich coherent zal gedragen.

Ofwel: jouw eigen gezondheid is het begin van de gezondheid van je omgeving.

Ofwel: de verandering van de wereld begint bij jezelf.

Cryer: 'Veel mensen voelen zich machteloos. Klimaatverandering. Armoede. Oorlog. Er zijn zoveel misstanden. Waar begin je als individu? Maar het is belangrijk om te weten dat jij aantoonbaar een positief effect op de wereld kunt hebben. We kunnen de wereld veranderen, met één mens tegelijk.'

Die bevlogenheid schuilt achter al het degelijke onderzoek van HeartMath. Die visie verklaart ook waarom het instituut nooit voor snelle kansen koos, maar prefereerde om gestaag bewijs op te bouwen. Cryer tot besluit: 'Het is onze missie om de wereld te helpen veranderen. Aan de meeste problemen van onze wereld ligt een gebrek aan emotioneel management ten grondslag. De meeste organisaties en overheden zijn behoorlijk disfunctioneel. Die disfunctionaliteit schaadt de planeet elke dag. Wij bieden instrumenten die nodig zijn om grote uitdagingen en problemen het hoofd te bieden en misstanden te bestrijden.'

Die instrumenten helpen het hart om liefde te maken.

All you need is love, zong John Lennon.

Zo simpel is het.

Meer informatie: <http://www.heartmathbenelux.com/>

## 2 Tijn Touber, Nooit meer Freud, nooit meer Prozac Interview met de Franse psychiater David Servan-Schreiber

Uit: Ode nummer 88, 2006

De Franse psychiater David Servan-Schreiber weet het zeker: het lichaam kan stress, angst en depressies zelf genezen.

'Kijk', zegt David Servan-Schreiber, terwijl hij een blikje sardientjes uit het schap van een Parijse supermarkt trekt, 'op dit blikje staat dat de inhoud "rijk is aan omega-3 vetzuren".' Hij doet twee blikjes in zijn mandje en vervolgt: 'Voordat mijn boek uitkwam, stond dat er nog niet op.'

Zijn boek 'Uw brein als medicijn' attendeerde miljoenen op het belang van omega-3 vetzuren en – belangrijker nog – het rekende af met pillen en praatsessies als dé methode om trauma's, paniekaanvallen, depressies en stress op te lossen. Servan-Schreiber presenteert een aantal complementaire geneeswijzen die niet alleen vaak goedkoper en eenvoudiger zijn dan de traditionele Westerse behandelmethoden, maar ook effectiever.

Daarmee heeft de 45-jarige psychiater in Frankrijk een kleine revolutie ontketend. Dat is een belangrijke queeste, want nergens ter wereld worden zoveel antidepressiva of kalmeringsmiddelen geslikt. Tweeëntwintig procent van de Fransen lijdt aan depressies en één op de zeven slikt er pillen tegen. Bijna driekwart van alle huisartsbezoeken is direct gerelateerd aan stress. In de meeste gevallen gaat de patiënt met een doosje pillen naar huis. De Fransen zijn niet uniek: stress en depressie zijn in de Westerse wereld grotere bedreigingen voor de volksgezondheid geworden dan roken. Bijna driekwart van alle huisartsbezoeken is direct gerelateerd aan stress.

Als auteur profiteerde Servan-Schreiber van een – voor de meeste Fransen – zeer bekende achternaam. Zijn vader is de beroemde journalist, politicus en ingenieur Jean-Jacques Servan-Schreiber (JJSS), die onder meer het gerenommeerde weekblad L'Express oprichtte en persoonlijk adviseur was van de presidenten Valéry Giscard d'Estaing en François Mitterrand.

Maar het feit dat David Servan-Schreiber's boek ook buiten Frankrijk tot een bestseller werd, geeft aan dat er meer aan de hand is dan een beroemde achternaam. Het boek is niet alleen uitermate toegankelijk maar ook geloofwaardig, omdat David Servan-Schreiber een traditioneel geschoolde psychiater is met een grote staat van dienst. Hij studeerde medicijnen aan de Carnegie Mellon University in het Amerikaanse stad Pittsburgh, gaf daar vervolgens leiding aan een prestigieus psychiatrisch onderzoekslaboratorium en is nu professor aan dezelfde universiteit evenals aan de Ecole de Médecine in Lyon. In heel Frankrijk is geen psychiater te vinden die vaker publiceerde in gerenommeerde wetenschappelijk vakbladen als Science en Archives of General Psychiatry. Daarbij komt nog eens dat David Servan-Schreiber net zo sceptisch tegenover 'alternatieve' geneesmethoden stond als de gemiddelde Fransman.

Het omslagpunt kwam vijf jaar geleden tijdens een reis naar India voor Artsen zonder Grenzen. In het Himayalyadorp Dharamsala, het centrum van Tibetaanse gemeenschap in ballingschap, liep hij op een dag het plaatselijke ziekenhuis binnen en zag behandelmethoden die volstrekt nieuw voor hem waren. Tibetaanse artsen stelden feilloze diagnoses door slechts de pols te voelen en de tong en de urine te bestuderen. David Servan-Schreiber: 'Ik begreep er helemaal niets van. Ook zag ik een arts op een bepaald punt tussen duim en wijsvinger drukken, waardoor het angstcentrum in de hersenen werd "uitgezet".' Terug in de Verenigde Staten dook hij in de literatuur. En, inderdaad, vrijwel iedere geneeswijze die hij was tegengekomen, stond duidelijk omschreven. Waarom, zo vroeg hij zich af, wist hij hier niets van? Waarom had hij deze technieken niet op de universiteit geleerd?

Na zijn ervaring in India deed Servan-Schreiber wat elke rechtgeaarde wetenschapper zou moeten doen: onderzoek. Hij testte alle bekende 'alternatieve' geneeswijzen om psychische problemen op te lossen – van acupunctuur, tot voedingsstoffen; van ademhalingsoefeningen tot lichaamsbeweging en van hightech computer software tot oeroude meditatietechnieken.

Een van zijn meest interessante ontdekkingen: het emotionele brein – waar onze instinctieve en emotionele reacties vandaan komen – wordt rechtstreeks door het hart beïnvloed. Servan-Schreiber: 'Er is een voortdurende wisselwerking tussen het hart en de hersenen. Uit onderzoek is gebleken dat een coherent hartritme in staat is om het emotionele brein tot rust te brengen. Wanneer je hart op een gezonde manier klopt, kun je stress, depressiviteit, spanning en andere geestelijke aandoeningen genezen.'

Om dat te demonstreren, sluit hij mij via een elektrode op een computer aan. Op het scherm laat een grafiek niet alleen mijn hartslag zien, maar ook mijn hartritme – het ritme tussen twee hartslagen. Dat ritme bepaalt de coherentie tussen het hart en de emotionele hersenen. De grafiek toont een redelijk rustige hartslag, totdat de psychiater mij opdracht geeft om van 9573 terug te tellen naar nul. De grafiek laat grote uitschieters in het hartritme zien. Wanneer hij mij vervolgens vraagt om me voor te stellen dat ik 'door mijn hart ademhaal,' laat de grafiek een prachtige gelijkmatige curve zien. Wanneer hij mij vraagt om aan iets te denken waarvan ik blij en dankbaar word, wordt de hart-hersen-coherentie optimaal. Servan-Schreiber: 'De eenvoudigste en snelste manier voor het lichaam om coherentie tussen hart en hersenen te bewerkstelligen, is positieve gevoelens te hebben. Als er een pil zou bestaan met hetzelfde effect, dan zou dat een wonderpil zijn.'

De resultaten van de methode om hart en hersenen op elkaar af te stemmen, zijn verbluffend. Het Amerikaanse instituut HeartMath, een voortrekker op dit gebied, biedt een reeks oefeningen.

Bij een groep gestreste managers, waarvan 47 procent aangaf last te hebben van hartkloppingen, namen deze na zes weken HeartMath oefeningen tot 30 procent af. Symptomen van fysieke spanning daalden van 41 naar 6 procent, slapeloosheid van 34 naar 6 procent, uitputtingsverschijnselen van 50 naar 12 procent en pijn en steken van 30 naar 6 procent. Niet alleen fysiek maar ook psychisch had de methode een enorm effect: het percentage managers dat aangaf meestal gespannen te zijn, daalde van 33 naar 5 procent, ontevredenheid daalde van 30 tot 9 procent en boosheid van 20 naar 8 procent. Servan-Schreiber: 'De reden waarom je dat niet voor elkaar krijgt met psychoanalyses en praatsessies, is dat deze niet rechtsreeks tot de emotionele hersenen spreken, maar tegen de neocortex, het analyserende deel van de hersenen. Maar dat is niet waar angsten, spanningen en onverwerkte trauma's liggen opgeslagen. Die liggen, net als de instinctieve, natuurlijke vermogens van het lichaam en de geest om te helen, opgeslagen in de emotionele hersenen. De HeartMath methode toont aan dat emoties sneller en krachtiger zijn dan gedachten. En dat het hart – wanneer het om ziekte en gezondheid gaat – belangrijker is dan de hersenen. Positief denken met je hersenen is zinvol, maar positief voelen vanuit je hart geeft een geweldige impuls aan de gezondheid en aan effectief en creatief functioneren.'

Servan-Schreiber kwam ook EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) op het spoor. Deze ontdekking uit 1989 van de Amerikaanse psychologe Francine Shapiro blijkt een van de krachtigste methoden om trauma's te helen. Servan-Schreiber laat een video zien van een van zijn patiënten. We zien Mary, die zozeer van zichzelf walgt dat ze niet naakt voor een spiegel kan staan zonder braakneigingen. Tijdens de EMDR-sessie vraagt Servan-Schreiber haar om voor de spiegel te gaan staan. Aan Mary's gezichtsuitdrukking is duidelijk te zien dat het haar grote moeite kost.

'Op een schaal van een tot tien,' vraagt de psychiater, 'hoe pijnlijk is deze ervaring?'

'Vijftien!' snikt Mary.

'Goed, hou dit beeld vast en kijk naar mijn wijsvinger.' Mary's ogen volgen de hand die regelmatig voor haar gezicht heen en weer beweegt, zoals de pendule van een klok. Er komt een reeks pijnlijke herinneringen omhoog, totdat Mary bij de meest traumatische herinnering belandt: het moment waarop haar man, terwijl zij hoogzwanger was, tegen haar zei dat zij 'het meest afzichtelijke wezen is dat hij ooit heeft gezien.'

Terwijl Mary trilt van woede, schaamte en verdriet blijven haar ogen de hand van de psychiater volgen. Langzaam maar zeker neemt de intensiteit van haar pijn af, totdat die helemaal lijkt te zijn verdwenen. Ze haalt een paar keer diep adem en kijkt nu recht vooruit. We zijn hooguit zes minuten verder als Servan-Schreiber haar opnieuw vraagt om naakt voor de spiegel te gaan staan. Mary doet dit en is stomverbaasd: de emotie is verdwenen.

Servan-Schreiber: 'Ik moet er nog steeds aan wennen hoe snel en effectief deze methode werkt. In eerste instantie dacht ik: "Dit kan helemaal niet. En als het werkt, dan zal het effect wel tijdelijk zijn." Maar patiënten die werden gevolgd, bleken na een jaar nog steeds vrij te zijn van post-traumatische stress symptomen.'

De gedachte achter EMDR is, dat het bewegen van de ogen hetzelfde effect heeft als het heen en weer schieten van de ogen tijdens de REM (Rapid Eye Movement) slaap. In deze slaapfase worden opgedane ervaringen in de hersenen verwerkt door ze een plek te geven in het langetermijngeheugen, waardoor de emotionele lading afneemt. Servan-Schreiber: 'Net zoals het lichaam een manier heeft om fysieke trauma's te verwerken, zoals het helen van wonden, zo hebben de hersenen dat ook. EMDR is een effectieve methode om pijnlijke emoties naar de oppervlakte te brengen, zonder dat de patiënt erin verdrikt. Omdat je, tijdens het opkomen van de herinnering, met je ogen heen en weer beweegt, behoud je enige afstand. Je zwelgt er niet in maar drukt ook niets weg. In feite doe je precies hetzelfde als tijdens meditatie, waarvan is aangetoond dat het een krachtig middel is om emotionele pijn te helen.'

Verderop in het gesprek begint David Servan-Schreiber over het belang van voeding: 'Je moet een opleiding tot arts hebben gevolgd om af te leren dat voeding een groot effect heeft op fysieke en emotionele gezondheid. Voor de meeste mensen is dat belang volstrekt vanzelfsprekend. Niettemin heb ik tijdens mijn opleiding eigenlijk maar vier dingen over voeding geleerd: van teveel eten word je dik, van teveel zout krijg je hoge bloeddruk, als je diabetes hebt moet je minder suiker eten, en als je een hoog cholesterolgehalte hebt moet je minder vet eten. Einde van de voedingsleer. En dat terwijl zelfs de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) nu stelt dat chronische ziekten wereldwijd de eerste doodsoorzaak zijn. En wat is de voornaamste reden voor chronische ziekte? Slechte voeding.'

Een voorbeeld uit zijn eigen praktijk: 'Wanneer ik kinderen met leerproblemen essentiële vetten voorschrijf, leren ze twee keer zo snel. Er is geen medicijn op de markt dat dat voor elkaar krijgt. Logisch: de hersenen bestaan voor twintig procent uit essentiële vetzuren die we zelf niet kunnen maken. Als je ze niet eet, heb je ze niet. 'Not on the plate, not in the brain.' Hij doet een gewaagde voorspelling: 'Wanneer historici later de geschiedenis van de geneeskunde in de twintigste eeuw analyseren, ben ik ervan overtuigd dat er twee belangrijke omslagpunten zijn. De eerste is de ontdekking van antibiotica en de tweede de ontdekking dat voeding de belangrijkste oorzaak is van ziekten, zeker in het Westen. Het veranderen van voedingspatronen is dan ook de allerbeste economische investering: geen enkele andere methode zal de financiële last op de schouders van de samenleving sterker doen afnemen. Maar erkende voedingsexperts zeggen dat het allemaal wel meevalt. Het punt is dat de meeste onderzoekers – vooral in de Verenigde Staten – op de loonlijst van de farmaceutische industrie staan. Ze hebben er geen belang bij dat gezondheidsproblemen op natuurlijke wijze worden opgelost.

Nog zo'n voorbeeld: het is krankzinnig dat er veel en overtuigend onderzoek bestaat dat aangeeft dat lichamelijke oefeningen hetzelfde effect hebben als geneesmiddelen – zonder de bijwerkingen – en dat vrijwel geen arts ze voorschrijft.'

Servan-Schreiber is eraan gewend geraakt af en toe in zijn eentje tegenover de gevestigde orde te staan. In de praatprogramma's en panels waarvoor hij wordt gevraagd, is er altijd wel een arts die het niet kan nalaten een spottende opmerking te maken over het feit dat hij liever een huisdier voorschrijft dan Prozac. Zijn streven om geestelijke aandoeningen niet te onderdrukken met medicijnen, maar echt te verhelpen met effectieve behandelingen wordt door veel artsen niet begrepen: 'De meesten nemen niet de moeite om de onderzoeken erop na te lezen. Het bewijsmateriaal is echter overweldigend. Alleen al het zorgen voor een plant doet het sterftcijfer in bejaardentehuizen met vijftig procent dalen. Toen een groep overspannen makelaars van dokter Karen Allen van de universiteit van Buffalo in de Verenigde Staten geen pillen kreeg voorgeschreven, maar een hond of een poes, was hun bloeddruk na een half jaar niet alleen sterk gedaald, maar reageerden zij ook heel anders op stress. Ze waren beter in staat met hun emoties om te gaan en konden zich beter concentreren.'

Het probleem is dat artsen hun informatie vaak uit dezelfde wetenschappelijke bronnen halen, die allen nauw verbonden zijn met de farmaceutische industrie. Hierdoor weten de meeste artsen niets van zulke simpele en effectieve oplossingen. Onlangs werd dat nog bevestigd, toen Servan-Schreiber op een receptie een bekende collega tegenkwam die zich bezighoudt met de behandeling van angst. Ze hadden elkaar tien jaar niet gezien en raakten in een geanimeerd gesprek. Servan-Schreiber: 'Totdat ik over alternatieve behandelmethoden voor geestelijke aandoeningen begon. Zijn reactie was: "Zijn die er dan?" Toen ik hem vertelde dat die er inderdaad zijn en dat ze zelfs beter werken dan conventionele methoden, vroeg hij om voorbeelden. Ik noemde EMDR en vertelde erbij dat tachtig procent van alle patiënten met post-traumatische depressies in drie sessies van anderhalf uur volledig geneest – qua genezingspercentage te vergelijken met antibiotica. Na twee minuten was hij weg, omdat hij "nog wat andere mensen wilde spreken".'

Soms doet het hem pijn, dat onbegrip van collega's: 'Het is toch mijn eigen stam. Ik voel me zeer verwant met andere wetenschappers, we delen dezelfde waarden en dezelfde nieuwsgierigheid. Daarom vind ik het vaak zo onbegrijpelijk dat zogenaamd "alternatieve" behandelmethoden die aantoonbaar werken, bij voorbaat van de hand worden gewezen. Dat verontrust me.' Op milde toon vervolgt hij: 'Ik heb niets tegen scepsis. Je hebt dat nodig om geen al te gekke dingen te doen, zeker in de geneeskunde. Maar bekrompenheid is iets anders. Ik ben destijds medicijnen gaan studeren vanwege de wetenschappelijke uitdaging, het avontuur. Je kunt wel steeds de gebaande paden bewandelen, maar ik hou ervan om ook naast het pad te kijken. Daar is het pas echt interessant, al is het er vaak donker. Veel wetenschappers zijn die avontuurlijke geest kwijtgeraakt. Ik snap best dat artsen bang zijn voor hun positie en ik snap ook dat ze nerveus worden van methoden die ze niet begrijpen. Maar ik vind dat geen goede gronden om zulke aanpakken "dus" te verwerpen. Wat veel artsen bovendien vergeten, is dat neurowetenschappers ook nog steeds niet weten hoe Prozac werkt.'

Servan-Schreiber is niet van plan zich stuk te bijten op het systeem. Hij zet zich liever in voor een verdere verspreiding van natuurlijke en effectieve behandelwijzen. Hij werkt aan een website waarop mensen hun ervaringen met andere geneeswijzen kunnen rapporteren. Op die manier kunnen stelselmatig data worden verzameld en vastgelegd. Op den duur ontstaat daarmee een bron van kennis en bewijs die, aldus Servan-Schreiber, evenveel zeggend is als de resultaten van dubbelblind onderzoek. Volgens Servan-Schreiber kunnen we binnen de geneeskunde grote veranderingen verwachten: 'Ik voorspel dat het wetenschappelijk landschap in korte tijd onherkenbaar zal veranderen. Nu de verouderende babyboom generatie zich – noodgedwongen – massaal met het medische systeem zal gaan bezighouden, zullen steeds minder mensen zich door een "expert" de les laten lezen. Alleen een witte jas is niet meer genoeg. De regeerperiode van de "experts" is voorbij. Steeds meer mensen zullen hun gezondheid in eigen hand nemen en zelf – op basis van informatie die zij via het internet krijgen – beslissen welke remedies zij nemen.'

Er is één remedie in omloop die misschien wel het krachtigst is van allemaal. Hij eindigt zijn boek er ook mee: liefde. Niets, zo blijkt uit onderzoek, is zo vitaal voor ons gevoel van welbevinden als het gevoel van verbondenheid, van te worden geliefd en lief te hebben, van ons deel te voelen van een groter geheel. Ook in dit opzicht slaan veel van de hedendaagse psychologische therapieën de plank mis. Servan-Schreiber: 'Er is een wereldwijde trend die sterk is gericht op het "zelf". Het draait allemaal om zaken als persoonlijke groei, zelfontwikkeling, autonomie, onafhankelijkheid, individuele vrijheid en zelfexpressie. Heel mooi natuurlijk, maar de prijs die we ervoor betalen, is vaak een brandend gevoel van eenzaamheid, van isolatie en van verlies aan betekenis en zingeving.'

David Servan-Schreiber ziet de effecten op zijn computer en op de hersenscans die hij bestudeert. Hij ziet het effect van echtscheidingen (in Frankrijk en de Verenigde Staten inmiddels bijna vijftig procent) en hij ziet de effect van gevoelens van tederheid voor anderen. Hij ziet ook dat geest en lichaam een natuurlijke neiging hebben zichzelf te helen, wanneer ze daartoe de kans krijgen.

### 3 Leef vanuit je hart

Site: HappyNews, 2009

De overvloed aan boeken over de onvermoede kwaliteiten van je hart is bijna niet meer te negeren. Een stille revolutie. Want al sinds de Verlichting zijn we 'hoofdmensen'. We geloven in de superioriteit van ons verstand, en ons hart wordt vooral gezien als een pomp die je bloed helpt stromen. Dat tijt keert dus. Het hart heeft aanwijsbare intelligentie; de bewijzen daarvoor stapelen zich op.

In zijn boek 'Het pad van creatie' wijst Ab Straatman erop dat het hart zeventigduizend hersencellen bevat. Dat het hart een eigen intelligentie bezit, was bij oude beschavingen al een aangenomen feit. In haar boek 'Denken vanuit je hart' zegt psycholoog en schrijfster Marie-Thérèse Lips: "Lang geleden wist men al dat het hart los van het verstand kan denken, en dat het hart soms anders, veelal wijzer, denkt dan het verstand. In oude Chinese geschriften, vastgelegd op bamboelatjes, staat geschreven dat het hart een eigen denken kent."

#### Volg je gids

Waaruit bestaat dan die geheimzinnige intelligentie van je hart? Onder meer uit het kunnen 'zien', oftewel direct kunnen waarnemen. In 'Het hart als zintuig' vertelt schrijver en onderzoeker Stephen Harrod Buhner dat de oude Grieken al een term kenden voor het waarnemingsvermogen van het hart: aïsthesis, wat letterlijk 'inademen' betekent. En dat is niet voor niets. Je hart neemt direct waar, alsof het informatie inademt. Terwijl het brein eerst moet rekenen. Concreet betekent dit dat je hart je het best kan leiden bij het maken van bepaalde keuzes. Bijvoorbeeld keuzes die direct actie vereisen: vertrouw ik hem of niet? Maar ook levensbepalende keuzes: wil ik die baan of niet? Sjamanistische inzichten benadrukken dat juist je hart je gids is bij het bepalen van keuzes omtrent je levensweg. Geeft de ene keuzemogelijkheid een benepen, verkrampt gevoel in je hart, terwijl de andere keuze een goed gevoel oplevert? Dan past die laatste keuze bij je levenspad.

#### Hartentaal

Een ander opzienbarend vermogen van het hart is communicatie. Het is aangetoond dat het hart een vérgaande wisselwerking aan kan gaan. Ten eerste binnen jezelf, door interactie met je brein en de rest van je lichaam. Pikt je hart bijvoorbeeld schadelijke stress op, dan produceert het een neuroprotector die de zenuwcellen van zowel hart als brein beschermt. Niet alle hartkwaliteiten zijn direct aanwijsbaar, maar talloze waarnemingen zijn verbazend feitelijk. Het Amerikaanse HeartMath-Instituut onderzoekt ons hartpotentieel en biedt concrete manieren om dat te leren begrijpen en gebruiken. Volgens de oprichter van het HeartMath-Instituut, Howard Martin, gebruiken we ons 'hartvermogen' onvoldoende. Martin: "We hebben soms een beetje contact met ons hart, bijvoorbeeld als we een heerlijke tijd met een geliefde hebben. Ook maken we soms instinctmatig enig gebruik van de intelligentie ervan. Maar al met al gebruiken we lang niet al het aanwezige potentieel."

#### Open bewustzijn

Martin stelt dat contact leggen met het hart zeker niet alleen iets is voor 'zoekenden'. "Er zijn mensen die, gedreven door spirituele levensvragen, bij ons aankloppen, maar we werken ook met het Amerikaanse leger en grote bedrijven." Een van de door HeartMath gebruikte methodes bestaat uit oefeningen met namen als 'freeze-frame' en 'snelle coherentie-techniek'. 'Coherentie' is een sleutelbegrip. Het staat voor de bevordering van een flexibel, harmonieus hartritme dat communiceert.

Het HeartMath-onderzoek laat zien dat bepaalde hartritme patronen corresponderen met specifieke emotionele gesteldheden. Gevoelens van compassie, liefde, aandacht en waardering laten een rustig glooiend – coherent – hartritme zien, terwijl gevoelens van boosheid, frustratie, angst en onveiligheid een hoekig en grillig – incoherent – beeld opleveren.

In een toestand van coherentie ervaar je lichamelijke en geestelijke harmonie. Je hebt 'hartgerelateerde' gevoelens als sereniteit, hoop, liefde, compassie, waardering, balans en motivatie. Lichaamsfuncties raken geharmoniseerd en er worden gezondheidsbevorderende stoffen aangemaakt, zoals de antistof immunoglobine A. Stress wordt gereduceerd en je prestaties verbeteren.

Coherentie reikt echter verder dan je eigen lichaam. Zo zou het hart communiceren met andere harten. Al in de baarmoeder synchroniseren de harten van moeder en kind zich. In 'Het geheugen van het hart' licht de gezaghebbende Paul Pearsall, ex-directeur van een Amerikaans klinisch onderzoekscentrum, toe dat harten onderling 'praten' via de uitwisseling van zogenoemde info-energetische signalen.

Dit kan verklaren waarom je je in een trein tegenover de ene persoon op je gemak voelt, terwijl een ander op je zenuwen werkt – al wordt er geen woord gewisseld. Spannend is in dat verband het ambitieuze Global Coherence Project van HeartMath. Via de website Gcoherence.com wordt een poging gedaan om door het coherent maken van harten wereldwijd een opener, vreedzamer en uitgebalanceerder bewustzijn te creëren.

#### Schatkamer

Misschien is niet alles wat je hierboven leest makkelijk voorstelbaar. Maar coherentie is zoals gezegd ook concreet te benaderen. Neem je verstandelijke prestaties. Door hart en brein tot harmonieuzere samenwerking te brengen, blijken er voordelen te behalen voor je intelligentie. Ons brein wordt gezien als de schatkamer waaruit we zo'n beetje alles van waarde in het leven kunnen halen. Daardoor is het brein chronisch overbelast. Dat maakt het brein weinig effectief. Dat kun je gemakkelijk bij jezelf constateren op momenten dat je sterk in je hoofd leeft. Je hebt steeds dezelfde gedachten en je brein geeft nutteloze input, zoals angstgevoelens, saboterende gedachten en kritiek.

In 'Het pad van creatie' wordt daarvoor een komische Aziatische term aangehaald: 'Koning Aap', wat staat voor zoiets als het brein als cockpit van een doldraaiend vliegtuig. Wil je de vermogens van hartbreincoherentie gaan gebruiken, dan kun je simpelweg beginnen door de informatie vanuit je hart meer toe te laten en er bewuster naar te kijken. Howard Martin: "Het is er altijd, van binnen. De enige reden dat het ongebruikt blijft, is dat we er zelf voor kiezen elders te kijken!" Ga je het anders doen, dan betekent dat letterlijk een revolutie van het denken. Je kunt jezelf allereerst bewuster maken van de uitwisseling van signalen tussen hart en brein. Een voorbeeld is de neurologische prikkel die het hart aan de hersens doorgeeft als het een voor gevoel van onheil registreert. Door daar alerter op te zijn en dit serieus te nemen, kun je jezelf veel narigheid besparen.

### **Startpunt**

Een kleine, maar merkwaardige 'anti-breintrend' is het verstand tot de nieuwe vijand te verklaren en puur leven vanuit je hart als zaligmakend zien. Dat is echter niet zo handig. Martin: "Wij ontkennen het brein niet, maar bekijken het op een andere manier. Het brein is als het ware de computer, en de input komt uit veel plekken uit het lichaam. Maar de beste generator van input is je hart. Door de hartbreinconnectie te maken, vermindert de chaos binnen in jezelf, en ontstaat meer sturing." Vrouwen zijn bevoordeeld bij het vergroten van de vermogens voor coherentie. Zij snappen het intuïtief en passen het vaker spontaan toe dan mannen, zo blijkt uit elektrofysiologisch onderzoek. Dat levert alvast een mooi startpunt op om de vermogens van je hart meer aandacht te gaan geven. (Bron: HeartMath)

### **De weg naar je hart**

- Een snelle coherentie-oefening, bijvoorbeeld bij stress: word je bewust van je hart, en laat het denken los. Adem als het ware rustig vanuit je hart. Roep een positief gevoel op van waardering, liefde, compassie of zorg.
- Bekijk situaties en mensen eens vanuit je hart. Focus met je hartstreek op een ding of mens en ervaar hoe je werkelijk en zuiver waarneemt in plaats van met gedachten erop te gaan 'schieten'.
- Boos of geagiteerd? Bevries het beeld in je hoofd. Verleg de aandacht naar je hartstreek. Roep een positief gevoel op en ervaar dat volledig. Vraag je hart hoe je vanuit dit betere gevoel positief met de huidige situatie kunt omgaan.

## **4 Hartcoherentie voor een gezond leven**

Site: HappyNews, 2009

Focussen op je hart, ademen door je hart en hartgevoel? Het klinkt misschien wat zweverig, maar deze drie stappen vormen de basis van een nieuwe methode ter voorkoming en genezing van hart- en vaatziekten: hartcoherentie.

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

### **Het hart is sterker dan het hoofd**

Dachten we lange tijd dat alle lichamelijke reacties gestuurd worden vanuit het brein, onze hersenen dus, tegenwoordig komt er steeds meer bewijs dat het hart de centrale factor is. Het hart reageert veel eerder op gebeurtenissen om ons heen dan onze hersenen. Of, anders gesteld: emoties zijn veel krachtiger en sneller dan gedachten!

### **Hartbrein**

Een Amerikaanse cardioloog, Andrew Armour, ontdekte begin jaren negentig dat het hart over een eigen neuraal netwerk beschikt: het hartbrein. Weliswaar is dit een klein brein, maar toch bleek dit hartbrein veel meer informatie naar het grote brein te sturen dan andersom.

Op grond van de informatie van het hartbrein worden in de hersenen allerlei biochemische en elektrische reacties in gang gezet: de bloeddruk, de ademhaling en de aanmaak van stresshormonen bijvoorbeeld. Kortom, in tegenstelling tot wat we vaak denken, namelijk dat onze hersenen alles controleren, ligt de werkelijke basis veel dieper: in ons hart.

### **Hartslagvariabiliteit**

Maar hoe gaat de informatie van het hartbrein naar het emotionele brein? 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. En dat is maar goed ook. Een volledig regelmatige hartslag wijst namelijk op het niet goed functioneren van het hart, wat kan duiden op of leiden tot ziekte. Een zekere mate van variabiliteit is dus 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 kan! Ofwel: is het hartritme en de variabiliteit ook te beïnvloeden, zodat je via die weg ook allerlei biochemische reacties in het lichaam kunt sturen? Het goede nieuws is: ja, dat kan.



Natuurlijk, uw hart slaat ook als u daar niet bij stilstaat. En zelfs als u zou willen, kunt u niet beslissen om helemaal op te houden met ademen. Daarom noemen we hartslag, ademhaling, bloeddruk etc. 'autonome' functies. Toch is het mogelijk ze te veranderen: door anders te gaan ademen en zelfs door anders te gaan denken of – en dat is het belangrijkste – anders te voelen. 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.

### **Succesvolle bloeddrukverlaging**

In een onderzoek in 2003 werden 28 mannen en vrouwen met een hoge bloeddruk verdeeld over twee groepen. Een groep kreeg een hartcoherentie training, de andere was de controlegroep. Na drie maanden was de bovendruk bij de hartcoherentie groep met 10,6 gedaald (controlegroep 3,7) en de onderdruk met 6,3 (controlegroep 3,9). De 10,6 daling kan succesvol worden genoemd: het resultaat in bloeddrukverlaging is vergelijkbaar met die bij 20 kilo gewichtsverlies, en twee keer zoveel als kan worden verwacht bij een zoutloos dieet of een bewegingsprogramma.

Om het hartritme bewust te beïnvloeden, is het dus belangrijk positieve emoties op te roepen. En dat is precies waar hartcoherentie om draait: het herbeleven van positieve emoties. Dat is niet hetzelfde als positief denken (wat in het hoofd gebeurt), maar het is positief voelen. Hier zijn verschillende technieken voor, maar om u een voorbeeld te geven vindt u in het kader een basisoefening (zie ook 7).

Basisoefening Hartcoherentie:

- 1 Hartfocus: sluit je ogen en adem regelmatig. Verplaats dan je aandacht naar je hart en voel het kloppen. Blijf je daarop concentreren.
- 2 Hartademhaling: probeer vervolgens 'door je hart' te ademen. Hoewel dat vreemd klinkt, kost het vaak niet eens veel moeite je voor te stellen dat de adem door je hart naar binnen komt en er ook weer door naar buiten gaat.
- 3 Hartgevoel: denk vervolgens aan iemand of iets waar je blij van wordt en ga terug naar een situatie waarin dat ook gebeurde. Beleef opnieuw deze situatie en voel die blijheid. Probeer het vast te houden.

### **Metten 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 oefeningen van 7).

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 vitaliteitshormoon).

### **Hoe wordt hartcoherentie gemeten?**

Het is eigenlijk heel eenvoudig: er wordt een klipje aan je oor of 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 ademen en het oproepen van positieve emoties.

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.

## **5 Hartcoherentie bij emotie- en stressmanagement**

Site: Chivo.nl, 2011

De hartcoherentie is direct gerelateerd maar niet gelijk aan de hartslagvariatie. De hartcoherentie is een sterke indicator van het emotionele welzijn. Bij de term hartslagvariatie kun je al vermoeden dat het hart niet zo regelmatig klopt als men vaak denkt. Bij bijvoorbeeld 60 slagen per minuut, heb je er dus niet elke seconde één, maar zitten er afwijkingen tussen de verschillende slagen. Het versnelt en vertraagt, wat volstrekt normaal is. Als de hartslagen met de regelmaat van een metronoom gaan slaan, dan komen we in de problemen. Dat is namelijk een sterke indicator dat het einde nabij is.

Naast hartslagvariatie is er hartcoherentie en die term heeft betrekking op de regelmaat van de variatie. Hoewel de variatie van een hartslag groot kan zijn, kan deze gelijktijdig chaotisch of juist regelmatig zijn. Dat laatste klinkt vreemd, maar ook in variatie kan een regelmaat zitten. De mate van regelmaat in de hartvariatie wordt hartcoherentie genoemd. Ons welzijn is dus gebaat bij een regelmatig sterk variërend hartslagbeeld. Mensen die doorgaans gelukkig zijn, hebben een hoge hartcoherentie. Het verhogen van deze hartcoherentie leidt tot een gezond emotionele balans. Om dit enigszins te verklaren gaan we dieper in op het hersen-en-hart-systeem.

Vroeger wisten we het zeker, ons gevoel zit ons hart. Intussen weten we dat het in de hersenen zit, namelijk in het limbisch systeem. Dit gedeelte van de hersenen controleert de emoties en de fysiologie van ons lichaam, dus de primaire overlevingsmechanismen. Dit breindeel werkt vaak geheel onafhankelijk van het geavanceerdere gedeelte, de neocortex, waar ons redeneren huist. Het limbische systeem wordt wel eens het emotionele brein genoemd en de neocortex, het rationele of het cognitieve brein.

### **Het emotionele en het rationele brein**

De beide breinen zijn wel met elkaar verbonden en kunnen elkaar beïnvloeden. Zo kan bij het zien van mogelijk gevaar het emotionele brein al tot een afweerreactie komen, terwijl de analyse van het rationele brein nog moet volgen. Als het rationele brein dan tot de conclusie komt dat er geen gevaar dreigt, zendt het signalen naar het emotionele brein, zodat deze tot rust komt. Omdat dit emotionele brein ook de fysiologie controleert is het logisch dat het hart hierop reageert.

### **Het hart-brein-systeem**

Recent wetenschappelijk onderzoek heeft geleid tot de conclusie dat het hart een eigen neuronennet heeft met voldoende complexiteit om het te betitelen als hartbreinsysteem met een eigen geheugen. Dit is in staat om beslissingen te nemen die geheel onafhankelijk zijn van de hersenen in ons hoofd. Sterker nog, het hart kan niet alleen autonoom beslissen maar ook ons emotioneel brein en ons rationeel brein beïnvloeden. Hier houdt het nog niet op, want het hart is ook nog een zelfstandige hormonenfabriek die adrenaline, ANS en oxytocine kan afscheiden. Het kan dus ons prikkelen tot actie, de bloeddruk verlagen en liefdegevoelens opwekken. Ons gevoel zit dus (ook) in ons hart. Dat het beïnvloeden van de hartcoherentie dus ook ons gevoelsleven kan beïnvloeden wordt nu een stuk aannemelijker.

### **Niet de snelheid maar het ritme is belangrijk**

Naast het brein en het hart is ook het zenuwstelsel en het endocriene (hormoon) systeem betrokken bij onze emoties en vormen samen een dynamisch netwerk dat communiceert en ons gevoelsleven bepaalt. Het is interessant om te zien dat elk van deze systemen met een bepaald ritme werkt. Deze ritmes kunnen elkaar beïnvloeden, waardoor ze kunnen resoneren. Onder resoneren wordt verstaan dat twee of meer trillingen van (bijna) gelijke snelheid elkaar treffen waardoor een grote vibratie ontstaat. De frequentie van een dergelijke vibratie wordt de resonante frequentie genoemd. Bij een hoge hartcoherentie is er sprake van een dergelijke resonante frequentie en vooral in het gebied om nabij de 0,1 Hz. Het systeem vibreert in het bijzonder als de persoon in kwestie zich gelukkig voelt. Een sterke resonantie maakt het lichaam efficiënter en daardoor bespaart het energie. Bovendien zijn er aanwijzingen dat het een positieve invloed heeft op ons leervermogen.

### **Emotioneel management is hartcoherentiemangement**

Uit het voorgaande stuk wordt duidelijk dat er een relatie is tussen het hart en ons gevoelsleven. Emotioneel management is daarom hartcoherentiemangement en andersom. Een gezond lichaam is namelijk ook emotioneel gezond. Ondanks onze oprechte intenties zijn we eerder geneigd om ongezonde, negatieve emoties voorrang te verlenen boven positieve. Hier is zelfs een aannemelijke fysiologische basis voor. Hoewel veel mensen zeggen dat ze geven om anderen en het leven waarderen, lijkt dit meer een rationele dan een emotionele realiteit te zijn. Dit gaat gepaard met een lage hartcoherentie. Als een situatie vaak voorkomt, dan past ons lichaam zich aan en stelt de veelvoorkomende situatie als norm. Als er een schommeling ontstaat in de situatie, zal het lichaam proberen de balans te herstellen en terug te keren naar de uitgangspositie. Als een lage hartcoherentie de uitgangspositie is, zal het lichaam daar dus naar streven.

Het trainen van de hartcoherentie moet er voor zorgen dat een hoge hartcoherentie de nieuwe uitgangspositie wordt. Het oprecht kunnen ervaren van liefde of waardering voor het leven zorgt voor een gezonde hartcoherentie en daarmee ook een gezond lichaam en een gezonde geest.

Hoe beïnvloedt men nu de hartcoherentie, vraag je je wellicht af? Het antwoord is: door middel van emotiemanagement. De bekende technieken zoals positief denken en ritmisch ademen zijn respectievelijk psychologische en fysiologische manieren van hartcoherentie beïnvloeden. Emotiemanagement gaat veel verder. Positief denken zonder positieve gevoelens zijn vaak geen lang leven beschoren. Bovendien wordt steeds duidelijker dat emoties veel sneller reizen dan gedachten en frequent het lineaire denkproces omzeilen. Dat betekent dus dat emoties meestal niet de gedachten volgen, maar geheel onafhankelijk van het rationele brein werken en daarmee onze gedachten beïnvloeden. Al vaker is geopperd dat genomen beslissingen onderbouwd worden door achteraf verzonnen argumenten. De sleutel tot beïnvloeden van de hartcoherentie is niet positief denken maar positief voelen en daarvoor kunnen we putten uit het emotionele geheugen. Het beroemde HeartMath-Instituut ontwikkelde feedback apparatuur en methodieken om positieve gevoelens op te roepen en daarmee de hartcoherentie te trainen. Een snelle en effectieve manier gaat in drie stappen, zie de ingekaderde tekst op p.9 van dit document.

Gevoelens van liefde, onbezorgdheid, waardering enz. lijken het beste te werken. Deze psychofysiologische techniek bleek effectiever dan klassiek mediteren of positief denken. Veel mensen beginnen met deze techniek zodra ze wakker worden en herhalen die tijdens stressvolle gebeurtenissen. Ze proberen het gevoel zolang mogelijk vast te houden zodat het lichaam zich kan instellen op een hoge hartcoherentie.

### **De resultaten**

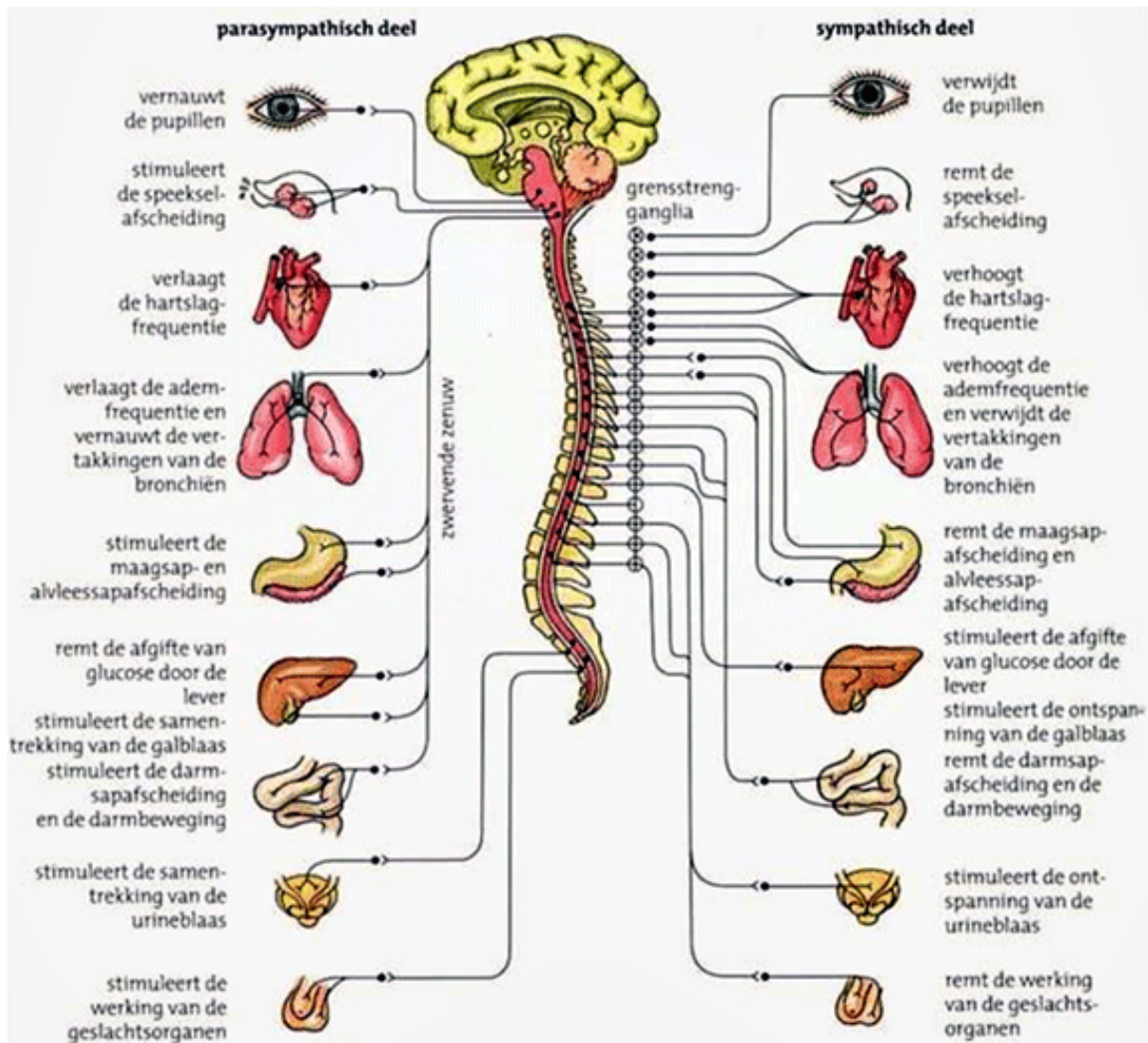
Dit mooie verhaal zou weinig waard zijn als deze in praktijk niet op wetenschappelijke wijze getoetst zou zijn. Een onderzoek uit 1998 wees uit dat een interventie van 30 dagen van emotiemanagement de cortisol (stresshormoon) niveaus met 23% deed dalen en de DHEA (opbouwende hormoon) met 100% deed stijgen. Zo is verlaging van de bloeddruk waargenomen, daling van depressie symptomen bij hartpatiënten, een verbetering van de levenskwaliteit bij diabetespatiënten. Algemene verbeteringen zijn geconstateerd bij hartkloppingen, chronisch vermoeidheidsyndroom, fobieën, depressies enz.

## 6 Hartcoherentie-training

Site (2016): <http://www.ggzgroep.nl/behandeling/hartcoherentie-training>

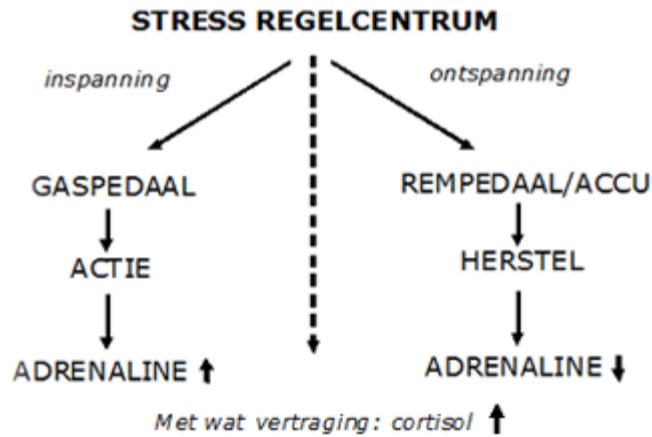
### Hoe werkt het lichaam?

Onze lichaamstemperatuur, hormoonhuishouding, het immuunsysteem, spijsvertering, ademhaling en de hartslag, ze hebben één ding gemeen: ze worden volledig automatisch en onbewust aangestuurd. Over deze functies hoeven we niet na te denken. Het autonome zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de juiste balans van bovengenoemde lichaamsfuncties. Dit autonome zenuwstelsel bestaat uit twee delen die elkaar in evenwicht behoren te houden: het activerende deel en het rustgevende deel. Het activerende deel heet het sympathische zenuwstelsel, het rustgevende deel heet het parasympathische zenuwstelsel. Ze worden ook weleens het 'gaspedaal' en het 'rempedaal' van ons lichaam genoemd.



Wordt er veel activiteit van het lichaam gevraagd? Dan wordt het 'gaspedaal' ingedrukt en wordt het lichaam voorbereid op activiteit. Er kan worden gesproken over een 'vecht-of-vluchtreactie'. Stelt u zich voor dat u schrikt: uw hart gaat sneller kloppen, de ademhaling wordt sneller en oppervlakkiger, de spieren spannen zich aan en u gaat zweten. De bloedvaten in de vingers vernauwen, waardoor het bloedvolume en uw handtemperatuur daalt. Het bloed wordt nu naar de spieren toe geleid. Nu bent u beter in staat om te vechten of vluchten! Op dit moment heeft het sympathische zenuwstelsel de overhand in uw lichaam.

Het 'rempedaal' wordt ingedrukt wanneer het lichaam zich moet voorbereiden op rust en ontspanning (inactiviteit). Dit is het geval wanneer u gaat slapen of moe begint te worden. Op zo'n moment gaat het hart langzamer kloppen, de bloedvaten in de vingers verwijden, waardoor het bloedvolume en de handtemperatuur stijgt. Het bloed wordt nu minder naar de spieren geleid. Bij kinderen is dit vaak te zien aan rode oren. Daarnaast gaat u dieper ademen, de spierspanning neemt af en u zweet minder. Op dat moment heeft het parasympathische zenuwstelsel de overhand in uw lichaam.



Evenwicht wordt bereikt door een balans in het autonome zenuwstelsel. Het sympathische en parasympathische zenuwstelsel dienen in balans te zijn. Hierdoor kunt u zich sneller aanpassen aan een veranderende omgeving. Het 'gaspedaal' en 'rempedaal' moeten goed op elkaar zijn afgestemd en moeten beide even sterk zijn om elkaar in evenwicht te houden.

### Onbalans

De balans in het autonome zenuwstelsel kan verstoord raken. Door drukte op het werk, in het verkeer of in het privéleven wordt steeds vaker beroep gedaan op ons 'gaspedaal'. Het 'gaspedaal' wordt steeds een klein beetje verder ingetrapt. Deze vraag naar extra activiteit is gekoppeld aan overmatige activiteit in het sympathische zenuwstelsel. Het veroorzaakt op lange termijn een scheve maar stabiele balans tussen het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel. Dit leidt tot een verstoord evenwicht van het interne milieu.

Er zijn steeds meer aanwijzingen dat veel 'moderne' ziektes worden veroorzaakt door de verstoring van de balans van het autonome zenuwstelsel. De invloed van het sympathische zenuwstelsel ten koste van het parasympathische zenuwstelsel is daarbij te groot. Er is een relatie tussen een hoge activiteit van het sympathische zenuwstelsel en angst, depressie, aandachtstoornissen, chronische spierspanning, slaapproblemen en hoge bloeddruk. Ook een verhoogde hartslag, verlaagde handtemperatuur, een verhoogde huidgeleiding en verhoogde bèta-activiteit in de hersenen zijn aanwijzingen van een verhoogde activiteit van het sympathische zenuwstelsel.

### Chronische stress

Chronische stress betekent chronische activiteit van het sympathische zenuwstelsel. Dit veroorzaakt angst en depressie. Ook heeft het negatieve invloed op het lichaam. Slapeloosheid, rimpels, hoge bloeddruk, hartkloppingen, rugpijn, huid- en darmproblemen, chronische ontstekingen, onvruchtbaarheid en seksuele impotentie worden allemaal veroorzaakt of verergerd door stress. Chronische stress beïnvloedt sociale relaties en professionele vaardigheden, omdat het irritaties, slechte luistervaardigheid, zwakke concentratie, terugtrekken en het verlies van teamspirit oproept. Tijdens deze situaties wordt de focus vaak gericht op externe oorzaken. "Als ik dit en dat kan veranderen, zou ik me veel beter voelen". We dromen dat het later beter zal gaan, maar helaas werkt het vaak niet zo.

Het probleem dient omgedraaid te worden. Het begint bij het onder controle krijgen van wat zich van binnen afspeelt: de fysiologie. Door het verminderen van de fysiologische chaos en het beperken van de coherentie voelt u zich automatisch beter. De relaties met anderen, de concentratie en vaardigheden verbeteren. De ideale omstandigheden waar u zo op zoek naar bent, komen dan vanzelf opzetten. Heeft u de eigen fysiologie op orde, dan zal wat in de buitenwereld gebeurt minder grip op u hebben. U heeft een betere grip op uw eigen wereld.

### Het hart-brein-systeem

Hoe zorgt u ervoor dat uw 'gaspedaal' en 'rempedaal' beter op elkaar worden afgestemd, weer met elkaar in harmonie komen? Het antwoord ligt in de relatie tussen de hersenen en het hart. De sterkste relatie tussen hart en hersenen is het autonome zenuwstelsel. In het hart-breinsysteem beïnvloeden het hart en de hersenen elkaar voortdurend. Denk maar terug aan het voorbeeld van schrikken. Als u schrikt (wat in de hersenen gebeurt) gaat het hart sneller kloppen. Maar het hart doet meer dan zich aan de invloed van het autonome zenuwstelsel aanpassen. Het zendt ook signalen terug naar de hersenen waarmee het de hersenactiviteit kan beïnvloeden.

### Hartritme-variabiliteit en hartcoherentie-training

Normaal gesproken wordt het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel afwisselend geactiveerd. Bij inademing wordt ons sympathische zenuwstelsel geactiveerd en bij uitademing wordt ons parasympathische zenuwstelsel geactiveerd. Wat er gebeurt? Het hart gaat sneller kloppen bij inademing en bij uitademing gaat het hart trager kloppen. Bij gezonde personen verschilt de tijd tussen twee hartslagen voortdurend. Deze onregelmatigheid toont aan dat de hartfrequentie zich goed aanpast aan de omstandigheden van het hart en de bloedvaten. Het is een teken dat ons 'gaspedaal' en 'rempedaal' goed werken.

Het verschil tussen de hartslag tijdens inademen en de hartslag tijdens uitademen wordt hartritmevariabiliteit genoemd. Deze hartritmevariabiliteit (of hartcoherentie) geeft de autonome status van het lichaam weer. Wie ontspannen is, heeft een grote hartcoherentie. De hartcoherentie neemt af wanneer iemand gespannen is. Bij mensen die zeer angstig of gestrest zijn, zal de hartcoherentie geheel afwezig zijn. Een lage hartcoherentie (kleine hartritmevariabiliteit) wordt geassocieerd met onbalans tussen het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel. Een hogere hartcoherentie (grote hartritmevariabiliteit) staat voor een goede balans tussen deze twee zenuwstelsels. Wie een hogere hartcoherentie wil bereiken, zal het verschil in hartslag tijdens het inademen en uitademen zo groot mogelijk moeten maken. De mate van hartcoherentie wordt ook wel gezien als een maat van psycho-fysiologische flexibiliteit, die tot uiting komt op lichamelijk, mentaal en emotioneel vlak.

In de oudste medische tekst die beschikbaar is, 'The Yellow Emperor's Classic on Internal Chinese Medicine', wordt al gesproken over de relatie tussen de ademhaling en de hartslag. De oude Chinezen waren van mening dat gezondheid ontstaat door de harmonie tussen ademhaling en bloedcirculatie.

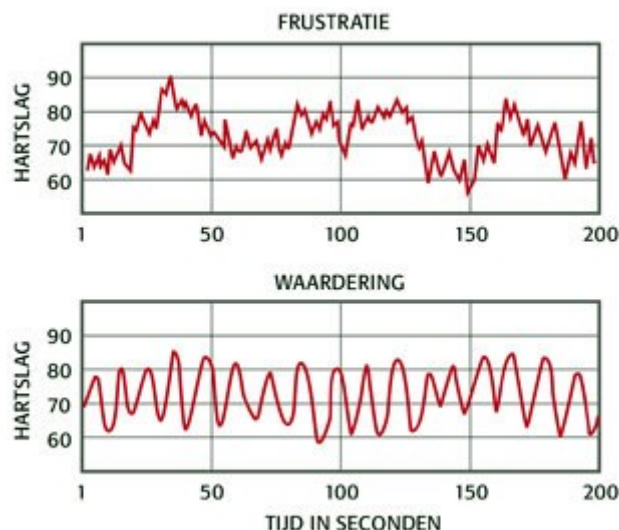
Ademhalen heeft effect op de bloedstroom en de slagaderlijke druk. Hierdoor heeft het weer effect op het autonome zenuwstelsel. Bij iemand die snel, oppervlakkig en asynchroon ademhaalt, wordt de pompende actie van de borst minder. Hierdoor worden de hartslag en hartoutput hoger en de capaciteit van de bloedvaten lager. Dit wordt bereikt door het sympathische zenuwstelsel meer te activeren en het parasympathische zenuwstelsel minder te activeren.

Tijdens hartcoherentie-training leert u adem te halen op uw eigen optimale snelheid. Hierdoor kunnen het middenrif en de spieren tussen uw ribben het bloed beter rondpompen en worden het hart en de bloedvaten gespaard. Uw autonome zenuwstelsel zal de snelheid van de hartslag, de output van het hart en de capaciteit van de bloedvaten aanpassen, zodat ze synchroon gaan lopen met de ademhaling. De ademhalingsoefeningen tijdens hartcoherentie-training zorgen ervoor dat de sympathische en parasympathische zenuwstelsels in gelijke maten worden geactiveerd. Hierdoor zal u op uw eigen optimale frequentie ademhalen. Dit evenwicht wil het autonome zenuwstelsel bereiken.

### Waarom hartcoherentie-training?

Hartcoherentie-training zorgt ervoor dat uw hartritme meer samenhangend wordt. Hierdoor gaan de hersenen sneller en meer accuraat werken. Tijdens dagelijkse situaties merkt u dat ideeën op een natuurlijke manier binnenstromen, u kunt gemakkelijk de woorden vinden die u wilt zeggen en uw bewegingen zijn zeker. Na het volgen van hartcoherentie-training merkt u dat u zich steeds makkelijker kunt aanpassen aan onverwachte omstandigheden. Uw fysiologie is in balans, open voor de wereld en in staat om de oplossingen te vinden die u nodig heeft.

Hartcoherentie-training voegt een aantal oude wijsheden en traditionele technieken samen die ook gebruikt worden bij yoga, meditatie, mindfulness en ontspanningsoefeningen. Yoga en meditatie zijn goede manieren om tot rust te komen. Hierbij is het wenselijk om uzelf af te sluiten van de wereld om u heen. Bij hartcoherentie-training is het tegenovergestelde het geval. Hartcoherentie-training kan op ieder moment worden toegepast en door coherentie heeft u juist een betere grip om de wereld om u heen. Wie in een stressvolle situatie zit, kan vaak moeilijk een kwartier gaan mediteren. Hartcoherentie kan u ter plekke wél in een rustige staat brengen.



Door middel van de hartcoherentie-training leert wat het effect van uw ademhaling is op uw hartritmevariabiliteit. U ziet uw eigen hartslag en leert wat stress met het lichaam doet. Uit onderzoek van Robert Reiner (2008) blijkt ook dat driekwart van de proefpersonen beter konden ontspannen door het gebruik van een biofeedbackapparaat tijdens hartcoherentie-training in vergelijking met niet-begeleide ademhalingsoefeningen in de hartcoherentie-training. Tevens hielp het gebruik van een biofeedbackapparaat tijdens hartcoherentie-training de proefpersonen ook beter om een samenhangend hartritme te krijgen in vergelijking met meditatie of yoga.



## 7 Hartcoherentie-oefeningen

### Oefening-1

Doe deze oefening dagelijks ten minste eenmaal 5-10 minuten.

#### Stap 0 - voorbereiding

- Zoek een plek waar je op jezelf kunt zijn en ongestoord de onderstaande oefening kunt doen.
- Ga rechtop zitten en sluit je ogen.
- Breng je aandacht naar binnen; laat de buitenwereld even voor wat het is.
- Registreer hoe je door je neus rustig in- en uitademt.
- Voel: hoe langer je in deze ademhalingsconcentratie blijft des te meer ontspannen je wordt.

#### Stap 1 - hartfocus:

- Richt nu al je aandacht rustig op je hartstreek en voel je hart kloppen.
- Blijf je daarop concentreren terwijl je nog steeds rustig doorgaat met in- en uitademen.

#### Stap 2 - hartademhaling:

- Stel je je voor dat je door je hart heen ademt: inademen door je hart, uitademen door je hart.
- Blijf langzaam en diep ademhalen met een natuurlijk ritme, rustig en niet geforceerd.
- Stel je je voor dat je bij het inademen zuurstof brengt naar je hart en dat bij het uitademen je hart zich ontdoet van de afvalstoffen die het niet meer nodig heeft.

#### Stap 3 - hartgevoel:

- Laat een gevoel van warmte of ruimte in je borst opkomen.
- Roep bij jezelf een gevoel van dankbaarheid of vreugde op en vul daarmee je borst; denk dan terug aan een moment van echte dankbaarheid of denk aan iemand van wie je blij wordt.
- Geef je zelf de tijd voor dit (terug)denken: vul je borst met dat gevoel van dankbaarheid of vreugde en probeer dat gevoel vast te houden; laat je hart baden in de warmte van je fijne gevoel.
- Een simpel teken dat hartcoherentie tot stand is gekomen, is als je merkt dat een glimlach opkomt.

### Aandacht voor het hart kan soms angstwekkend zijn

Bent u door het leven verwond door mishandeling of ander grensoverschrijdend gedrag van anderen, relatieperikelen of andere negatieve ervaringen, dan kan het pijnlijk en angstwekkend zijn om u opnieuw naar uw hart te keren. Bedenk dan dat het hart, soms na jaren van emotionele kwelling en negeren van haar bestaan, als een gevangene is die al jaren niet meer het zonlicht heeft gezien en nu de eerste stralen van een gezonde lentezon kan aanschouwen.

### Oefening-2

Beoefen deze drie-minuten-meditatie diverse malen verdeeld over de dag. De doelstelling hiervan is je hart en je brein op elkaar af te stemmen zodat snel ontspanning wordt bereikt.

#### Minuut 1: Bewustzijn

- Ga rechtop zitten en sluit je ogen.
- Stel jezelf de volgende vragen: 'Wat ervaar ik op dit moment?'  
'Welke lichamelijke sensaties neem ik waar?' Scan uw lichaam helemaal, van voeten tot hoofd.  
'Welke gedachten, beelden, woorden komen in mij op?'  
'Welke emotie of stemming neem ik waar?'
- Neem met milde vriendelijkheid afwisselend de verschillende sensaties in je lichaam waar. 'Alles mag er zijn, zijn met wat er is.' Je gaat niets veranderen of regelen, je neemt alleen maar waar.

#### Minuut 2: Aandacht voor de ademhaling

- Ga met aandacht naar je buik en volg de adembeweging tijdens de in- en uitademing. Volg het ritme van de ademhaling ter hoogte van je buik-avelgebied. Dit helpt je om te zijn met wat zich op dat moment aandient. 'Je bent in het hier en nu.'
- Wanneer je aandacht door iets anders opgeëist wordt, sta jezelf dan innerlijk toe je aandacht daarop te richten, laat het na een tijdje weer los en keer met je aandacht terug naar het volgen van het ritme van je buikademhaling. Je kunt altijd weer opnieuw beginnen.

#### Minuut 3: Uitbreiding

- Laat het bewustzijn van je ademhaling doorstromen naar de rest van je lichaam, zodat je je lichaam geleidelijk als geheel kunt ervaren.
- Adem a.h.w. naar je benen toe, reik voelend uit naar je benen middels de adembeweging. Adem eerst naar je bovenbenen, daarna naar je onderbenen en je voeten. Ervaar je benen als één geheel.
- Adem daarna a.h.w. uit naar je armen. Reik voelend uit naar je armen middels de adembeweging. Adem eerst naar je bovenarmen, daarna naar je onderarmen en je handen. Ervaar dan je armen als één geheel.
- Ga dan met aandacht naar je gezicht; je voorhoofd, het gebied rond je ogen, je mond en je kaken. Voel daarna je lichaam van je kruin tot aan je voeten. Ervaar jezelf als één geheel. Voel jezelf als één geheel zitten.