

NLP en Hart Coherentie; een mooie relatie!

Tussen stress en negatieve gezondheidsaspecten bestaat een aangetoond en direct verband. Door deze negatieve effecten van stress op de (volks-)gezondheid en economie zijn programma's voor stresspreventie een hype. Hoe stress nu precies deze negatieve fysieke effecten bewerkstelligt wordt door een doorbraak op neurologisch gebied loepzuiver verklaard. Het hart zit op de bok: letterlijk! Het hart communiceert met een eigen neurale netwerk door middel van het hartritme met ons centrale zenuwstelsel. En met deze wetenschappelijke ontdekking komt de oplossing en genezing voor stress en negatieve emoties binnen handbereik: een "staat van Liefde" blijkt de sleutel tot gezondheid te zijn. Een "gevoel van liefde" blijkt veel meer te zijn dan: alleen een emotie. Het is de trigger van een complete biochemische fabriek die het immuunsysteem, de bloeddruk, cholesterolopname en voorkoming van degeneratieve kwalen regelt. In dit artikel willen we je leren hoe je, door middel van een simpele oefening, "Liefde" activeert en in kunt zetten om, in luttele seconden, (je eigen) gezondheid te bevorderen.

Stress en negatieve emoties

Stress is een fysieke reactie op het ervaren van een bedreiging. Wij nemen (onbewust) een gevaar waar en reageren automatisch met een staat van paraatheid. Die paraatheid past prima in een situatie dat er een fysiek gevaar dreigt en wij moeten vechten of vluchten. De oorspronkelijke functie van het emotionele brein. Als stress niet ontladen wordt door fysieke actie hoopt het zich op, met aanvankelijk vaak onopgemerkte, maar dramatische gevolgen. Op vrijwel iedereen is dit van toepassing. Het slechte nieuws is dat wij bijna voortdurend in een staat van stress zijn. We zijn al zo gewend geraakt aan een voortdurende staat van stress, dat het normaal is geworden.

Ons alledaagse leven levert een overvloed stressbronnen op. Een blijk van ongenoegen is vaak al genoeg om een staat van paraatheid in werking te stellen. De wekker die veel te vroeg afloopt, de partner die moppert, de auto die niet wil starten, een file, een rij onbeantwoorde e-mail, een onwillige medewerker, weerbarstige manager, of noem maar op.

Het autonome zenuwstelsel

Het autonome zenuwstelsel reguleert de dingen waar je niet over hoeft na te denken, die automatisch gaan: ademen, je hartslag, je spijsvertering. In je zenuwstelsel heb je een rem (parasympathisch deel) en een gaspedaal (sympathisch deel). Bij positieve emoties werken deze harmonieus samen. Bij negatieve emoties (irritatie, frustratie, boosheid) is het alsof je tegelijkertijd remt en gas geeft. Net zoals dat bij een auto werkt, verbrand je dan meer energie en belast je de motor en onderdelen zwaar. Het slurpt je energie op en zorgt ervoor dat je niet helder meer kunt

denken. Dit tegelijkertijd remmen en gas geven, beïnvloedt ook je hormoonhuishouding. Je krijgt teveel van het stresshormoon Cortisol in je lijf en te weinig van DHEA, het vitaliteits- of anti-verouderingshormoon dat Alzheimer, diabetes, depressie en vermoeidheid tegen gaat. Als je vaak negatieve emoties ervaart, en dus je sympathisch deel van het zenuwstelsel overactiveert en het stresshormoon aanmaakt, wordt het moeilijker om het rustiger aan te doen. Daarom doen sommige mensen er op vakantie dagen over om te ontspannen. Het is ook de reden waarom mensen slecht in slaap kunnen komen: de cortisol jaagt nog door je lichaam. De vraag is nu: remmen of gas geven... wie of wat geeft de opdracht aan het brein?

De neurologie van het hart

De cardioloog Andrew Armour ontdekte in 1994 dat het hart over een eigen neurale netwerk beschikt dat communiceert met en invloed uitoefent op ons brein. Wel een klein "brein", met "slechts" 40.000 neuronen en toch bleek dat dit kleine hartbrein veel meer informatie stuurde naar het grote brein dan andersom. Die informatie gaat naar het emotionele brein en daar, afhankelijk van de gestuurde informatie, bepaalt het de kwaliteit van onze emoties en gevoelens.

Uit verder wetenschappelijk onderzoek, onder andere uitgevoerd door Heartmath Instituut in Amerika, blijkt dat emoties krachtiger en sneller zijn dan gedachten. Zo blijkt het hart eerder te reageren op externe prikkels dan de hersenen.

Via de variatie van het hartritme (HRV) communiceert het hart met de hersenen en beïnvloedt het de biochemische en elektrische reacties in het lichaam.



Hart Ritme Variatie (HRV)

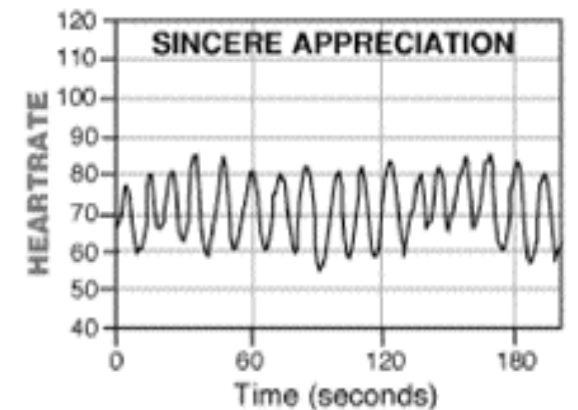
Emoties houden nauw verband met het hartritme. Als je bang bent, zenuwachtig of gefrustreerd dan is het hartritme ongelijk en onregelmatig, zo is tien jaar geleden ontdekt door het HeartMath Institute in California.



Figuur 1: Hartritme tijdens frustratie of boosheid

Het hartritme ziet er dan uit als opgejaagde bergpieken. Dit is vaak het geval voor en tijdens een examen of proefwerkweek, zoals in figuur 1 is weergegeven. Het hart kan ook een ander patroon laten zien. Dat is

het geval wanneer je merkt dat je vertrouwd of gewaardeerd wordt, wanneer je leuke dingen doet en daarvan geniet. Het hartritme heeft dan een patroon dat er veel glooiender uitziet (zie figuur 2).



Figuur 2: Coherent Hartritme

De wetenschap noemt dit coherentie en in je lichaam is alles beter op elkaar afgestemd. Gebleken is dat je helder kunt denken en op je best bent met dit coherente hartritme.

Hartritme variatie beïnvloeden

De samenwerking tussen het parasympathische en sympathische deel van je zenuwstelsel heeft invloed op je hartritme. Je emotionele toestand openbaart zich in je hartritme. Emoties die goed zijn voor je lichaam zijn o.a.: blijheid, liefde, zorg, compassie en waardering. Deze gevoelens creëren een soepel en geordend patroon in je hartritme (afbeelding 2: appreciation). We noemen dat coherent. Je voelt je harmonieus omdat de verschillende systemen in je lichaam goed samen werken. Emoties die slecht zijn voor je lichaam, d.w.z. als je ze langere tijd en herhaaldelijk ervaart, zijn: boosheid, frustratie, irritatie, bezorgdheid, angst. Die creëren chaotische patronen in je hartritme en dat noemen we incoherent.

Hoe kunnen we hart coherentie voor elkaar krijgen en wat heeft het hart hiermee te maken? Hoewel er nog veel te onderzoeken is op welke manier de sturing van het hart plaatsvindt, is inmiddels in de cardiologie algemeen aanvaard dat de Hart Ritme Variatie hierin een sleutelrol speelt. Het hartritme kan bij iedere hartslag versnellen of vertragen. Daardoor varieert het hartritme continu. Dit verschijnsel wordt in de medische research op dit moment onderzocht als een van de belangrijkste indicatoren voor een gezond functionerend lichaam.

Hart Coherentie: de kern van de methode

Het hart speelt dus 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.

NLP en Hart Coherentie

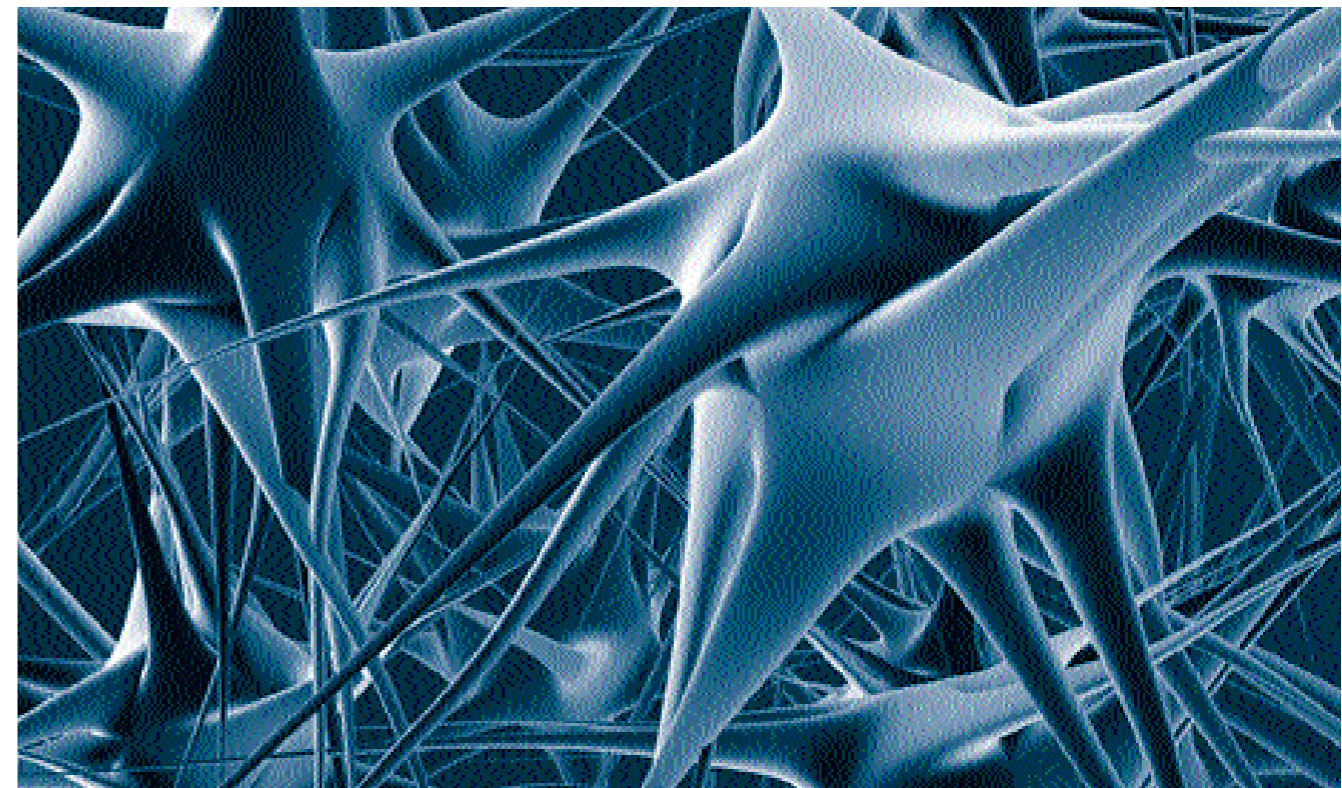
Soms kies je voor de toeristische route en soms voor de snelweg. Het kan goed mogelijk zijn om eerst een bepaalde route te volgen voordat je de andere kunt nemen. Het hartritme actief veranderen van incoherent naar coherent is veel simpeler dan het lijkt. NLP-ers zijn bekwaam in het werken met vooronderstellingen, overtuigingen, het activeren van hulpbronnen, het modelleren en in praktijk toepassen van wat werkt.

Dus: ga je gang!

- Verleg je aandacht naar je hartstreek.
- Visualiseer in te ademen door je hart
- Adem uit door de solar plexus (halverwege onderkant borstbeen en navel)
- Focus op een positieve emotie /dierbare herinnering tijdens deze vorm van ademhalen

En je hartritme verandert.....binnen een paar minuten. Zo snel! Deze oefening kun je altijd en overal toepassen als je dat wilt. Of; wat dacht je als NLP-er van deze verandering te ankeren?

Misschien zou je eerst zelf het bewijs willen zien? HeartMath werkt met een bio feedback systeem waarmee de mate van coherentie of incoherentie aanschouwelijk wordt gemaakt. Sinds kort is er een thuisversie op de markt: een computerprogramma, inclusief (vinger-)sensor, die op iedere computer kan worden aangesloten en feedback geeft op de onmiddellijke resultaten van de coherentieoefeningen. Dit systeem is niet voorwaardelijk voor de effecten van de oefening die we hierboven beschreven hebben. Het is alleen makkelijk (en indrukwekkend!) om het direct gunstige effect van de positieve gevoelens met je eigen ogen te zien. Veel mensen met klachten, burn-out, hoge bloeddruk etc., kiezen overigens vaak in eerste instantie voor een coachings traject, voordat ze zelf met de software aan de slag gaan.



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. Ofwel: de verandering van de wereld begint bij jezelf, met de taal van het hart; jouw hart. En die taal is universeel!

FRITS HULSINK IS LICENCED 1:1 PROVIDER HEARTMATH® & NLP TRAINER BIJ INSTITUUT DE HOMME.

Voor meer info: www.dehomme.nl
Contact auteur: frits@dehomme.nl