

Hartcoherentie - de hart-brein verbinding



Wist je dit?

In de afgelopen jaren hebben wetenschappers ontdekt dat het hart zijn eigen onafhankelijke zenuwstelsel heeft – een complex systeem dat het ‘brein van het hart’ genoemd wordt. Dit systeem ontvangt informatie en stuurt dat door naar de hersenen in het hoofd. Zo ontstaat er een twee richting verkeer tussen hoofd en hart.

Er lopen zenuwbanen van de hersenen naar het hart en banen van het hart naar de hersenen. Het klinkt verbazingwekkend, maar het hart stuurt *meer* signalen naar de hersenen dan de hersenen signalen sturen naar het hart.

We zouden kunnen zeggen dat het hart en de hersenen met elkaar communiceren – en samen communiceren ze weer met het lichaam.

In hoe we ons voelen of hoe we handelen maakt het een heel verschil of de signalen die ze sturen harmonieus of chaotisch zijn.

De zenuwimpulsen die van het hart komen worden eerst ontvangen in het eerste brein (hersenstam of reptielen brein). Het 1e brein beheerst je instincten, reflexen en basaal fysiek functioneren. Daarna komen de zenuwimpulsen pas in het 2^e en 3^e brein, waar ze invloed hebben op hoe we ons voelen, wat we denken, waarnemen en wat we doen. Het 2^e brein is het limbisch systeem. Dit deel van de hersenen is betrokken bij veel van onze gevoelens en emoties. Zonder dit brein zouden we geen gevoel van verdriet of vreugde kunnen hebben. In het 2e brein liggen herinneringen opgeslagen (in de amygdala) en het zorgt ervoor dat we een terugblik kunnen hebben en dat we kunnen leren van onze fouten en successen. Het 3^e gebied van de hersenen, ook wel cortex genoemd, stuurt het denken, probleem oplossen, doel stellen en plannen en geeft je een vooruitziende blik. Het 3^e brein coördineert de activiteit van het 2^e brein.

Een hartritme met onregelmatige pieken stuurt een boodschap naar de hersenen dat we van slag zijn. Een regelmatig golvend harmonieus hartritme stuurt een boodschap

aan de hersenen dat alles okay is en in balans. Deze gegevens worden door het zenuwstelsel heen gestuurd. Ze beginnen in het hart, gaan naar het brein en vandaar naar de amygdala in het 2^e brein. De aard van het signaal vertelt het 2^e brein wat er in het hart en het lichaam omgaat, terwijl het 3^e brein het 2^e brein aftast en wat hij tegenkomt categoriseert en benoemt als gevoelens van angst, boosheid, plezier, waardering of wat dan ook *nadat* we het eerst al ervaren hebben.

Opwindend nieuw onderzoek heeft kortgeleden aan aantal al lang bestaande aannames over emoties op de helling gezet. Jarenlang hebben psychologen volgehouden dat emoties enkel een uitdrukking van een mentale activiteit waren, dat ze alleen maar uit de hersenen voortkwamen. We weten nu dat dat niet waar is. Emoties hebben net zoveel te maken met het hart en de rest van het lichaam als met de hersenen. Emoties zijn een product van een samenwerking van de hersenen, het hart en het lichaam. (Het woord 'emotie' betekent 'energie in beweging'). Vandaag de dag raakt het gescheiden houden van activiteiten van de hersenen en van het hart en het lichaam uit de tijd. En het is het autonome zenuwstelsel dat de hersenen, het hart en het lichaam met elkaar verbindt.

De ene tak van het autonome zenuwstelsel is het sympathisch zenuwstelsel, dat het lichaam voorbereidt op een handeling door de frequentie van de hartslag op te voeren – je zou het kunnen vergelijken met het gaspedaal in een auto. De andere tak, het parasympatisch zenuwstelsel, kun je vergelijken met de rem in een auto, omdat het de frequentie van de hartslag vertraagt.

De signalen die het hart naar de hersenen stuurt, kunnen aanzienlijke invloed hebben op prestaties en op de hersenactiviteit. Alle onderzoeken bij elkaar tonen aan dat het bewust veranderen van de emotionele gesteldheid via hartgerichte activiteiten, de stromen neurologische input van het hart naar de hersenen verandert. De gegevens laten zien dat wanneer mensen oprechte positieve gevoelens ervaren het hartritme coherenter wordt met positieve emotionele, fysiologische en spirituele gevolgen.

Door HART FOCUS breng je een verschuiving teweeg in de aard van de signalen die van het hart naar de hersenen gaan. De innerlijke ruis wordt teruggebracht en de drie breinen werken harmonieus samen. Daardoor ben je minder gestrest, kun je beter denken, beter presteren, heb je het meer naar je zin en ben je innerlijke rustig en tevreden.

De 5 stappen van HART FOCUS

1. Herkennen

Herken dat je je gestrest voelt en neem (het hoeft slechts een fractie van een seconde) een time-out, zodat je je gedachten en gevoelens in de wacht kunt zetten.

2. Hart ademhaling

Verleg je aandacht naar het gebied van je hart – adem nu in alsof de lucht naar binnen stroomt via het centrum van je birts en adem uit alsof het via je maagstreek gaat. Neem 4 of 5 seconden voor de inademing en 4 of 5 seconden voor de

uitademing. Span je niet in, maar laat de adem vanzelf gaan. Ga door met zo ademen terwijl je door de volgende stappen gaat.

3. Hart gevoelens

Ga door met ademen via de hartstreek en herinner een positief gevoel, een gevoel, een moment waarop je je innerlijk goed voelde, en probeer dit gevoel opnieuw te beleven. Dit kan een spontaan gevoel van waardering of vriendschap zijn voor iemand, een mooie plek in de natuur of een dierbare herinnering in je leven. Het is belangrijk het gevoel echt te voelen en niet alleen maar te denken. Als je eenmaal een positief gevoel gevonden hebt, probeer dat zo lang mogelijk vast te houden door je te blijven focussen op het hart, je hartademhaling en je hartgevoel.

4. Houdt de positieve gevoelens vast en zend ze uit naar jezelf en naar anderen.

Heartfulness:

Inademen: liefde sturen naar jezelf

Uitademen: liefde sturen naar anderen

5. Probeer dit 10-15 minuten te doen. Je zult merken dat je hartcoherentie bereikt en dat je emotionele souplesse en reserves opbouwt.

*Je kunt niet altijd bepalen wat er gebeurt in je leven,
maar je kunt wel bepalen hoe je erop reageert!*

Kijk ook bij [Heartmath](#)