

De Regie van de Adem en het Hart - Hartcoherentie

Adem is uniek omdat het geregeld wordt door het zenuwstelsel, maar ook door de bewuste wil. Hiermee is het onze toegang tot de functies van ons autonome zenuwstelsel. Wil je meer weten over de kracht van ademen en hartcoherentie dan verwijst ik je naar: [“het nieuwe ademen”](#) van James Nestor, [“Blijven ademen”](#) van Katrien Geeraerts, [“Gewoon adem halen”](#) van Dan Brulé en [“Verademing”](#) van Koen de Jong en Bram Bakker.

Bewuste ademhaling is de schakel tussen body en mind.

Ons zenuwstelsel, en daarmee ons hele systeem, kent drie staten:

1. Veiligheid
2. Fight / Vechten: de waargenomen bedreiging agressief tegemoet treden.
Flight / Vluchten: wegrekken van het gevaar.
Fawn / Pleasen: onmiddellijk proberen te behagen om elk conflict te vermijden.
3. Freeze / Bevriezen / immobilisatie: niet in staat zijn om te bewegen of te handelen tegen een bedreiging.

Elk van deze staten kent een geheel eigen fysiologie die alle vitale functies van ons systeem omvat en onderling volledig van elkaar verschillen.

Met een regelmatige moeiteloze ademhaling bereik je de veilige toestand van het zenuwstelsel via de regulering door het hart. Dat is de basis van hartcoherentie.

De basis van een gezonde ademhaling

Ademhaling is naast de hartslag de meest fundamentele activiteit van ons systeem. We ademen altijd, dag en nacht! Dit geeft aan hoezeer ademhaling letterlijk van minuut tot minuut met onze kwaliteit van leven verbonden is. Als er iets niet goed zou zijn in onze ademhaling, als er een verkeerde gewoonte van ademen zou zijn ontstaan, dan heeft dat bij elke ademhaling enig negatief resultaat, dag en nacht. Dat kan een sterk cumulatief effect tot gevolg hebben.

Het slechte nieuws is dat dit verkeerde ademen bij de meerderheid van de mensen met onze westerse levensstijl voorkomt. Het goede nieuws is dat veel van onze 'welvaartsziekten' hier voor een groot deel door veroorzaakt worden. Waarom is dat goed nieuws? Omdat we door onze ademhaling te verbeteren die klachten kunnen verhelpen en voorkomen! Je kan veel van je klachten verhelpen zonder medicatie of ernstige ingrepen, door enkele basisregels van ademhaling te leren en te oefenen, om ze uiteindelijk onderbewust te kunnen toepassen zonder op onze ademhaling te hoeven letten.

Dat brengt ons op de volgende vier basispunten ten aanzien van een ademhaling:

1. Je ademt door je neus, in en uit, ook bij inspanning!
2. Alleen inademen vergt actie, uitademen gaat vanzelf door spierontspanning
3. Je ademt vanuit je middenrif
4. Je ademt rustig en niet diep zodat je niet te veel lucht in- en uitademt.

Voor velen van ons betekent dit het herprogrammeren van onze onderbewuste ademhalings-instructie. Dit zal enige tijd vergen, maar is zeer de moeite waard vanaf de eerste dag, dat maakt het heel goed te doen!

Je wezen

Je moet je kwetsuren niet romantiseren, noch je handicaps of kwalen tot je identiteit maken.

Je kwetsuren zijn er om je weer bewust te maken van je heelheid.

Ziekte ontstaat om je bewust te maken van wat gezond is.

Hoe gebroken en aangetast je je ook mag voelen, in je diepste wezen ben je heel, dynamisch en vrij.

Dat diepste wezen wacht slechts op jouw vertrouwen.

Paul Ferrini.

Fase 1 Hartcoherentie — De Basis

Stap 1 - Bewust worden van onze ademhaling

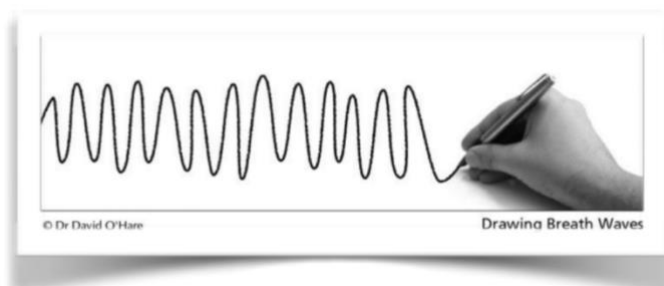
Bewust ademen vormt de unieke schakel tussen geest en lichaam. Meestal fungeert ons lichaam volledig onder leiding van ons autonoom zenuwstelsel en is de geest 'vrij' om zich met allerlei zaken bezig te houden, wat ook constant gebeurt in onze drukke samenleving met vele zintuiglijke indrukken. Veel mensen raken hierdoor vervreemd van wat er in hun lichaam plaatsvindt en lichaam en geest lijken twee afzonderlijke levens te leiden.

Bewust ademen, dat wil zeggen je bewustzijn simpelweg op je ademhaling richten en die functie tijdelijk overnemen van je autonome zenuwstelsel geeft je de mogelijkheid om weer de eenheid van lichaam en geest te ervaren, doordat beide bezig zijn met hetzelfde, de fundamentele functie van de ademhaling. Hierin ligt een wereld van ontdekkingen!

We maken gebruik van het 'tweeweg systeem' van ons lichaam. In een fijne ontspannen situatie wordt onze ademhaling rustig, maar omgekeerd werkt het ook. Als we ons ertoe zetten om lang genoeg rustig en regelmatig te ademen ontstaat diezelfde fysiologie van een fijne ontspannen situatie! Een langzame moeiteloze ademhaling brengt ons in de veilige staat.

Oefening 1: Meten van onze ademhalingsfrequentie

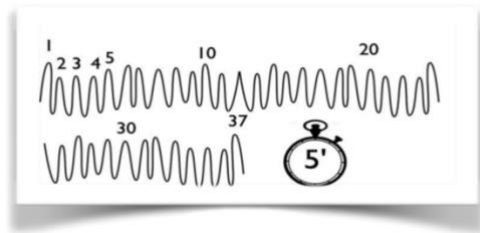
We beginnen met het meten van onze ademhalingsfrequentie op dit moment. We gaan drie minuten onze ademhaling registreren met behulp van een pen en een vel papier.



Verander niets bewust aan je ademhaling, alleen waarnemen. Als hij als gevolg van het waarnemen sneller of langzamer gaat is dat prima, gewoon laten gaan en registreren. Beweeg je pen omhoog op het papier als je inademt en omlaag als je uitademt. Verschuif hierbij steeds een stukje naar rechts zodat er een golflijn op je papier ontstaat.

Tel aan het eind van de drie minuten het aantal hele ademhalingen (in plus uit) en deel dit getal door 3. Je hebt nu je frequentie per minuut.

Doe deze meting elke dag een keer 's- morgens of 's- avonds en let op het verloop.



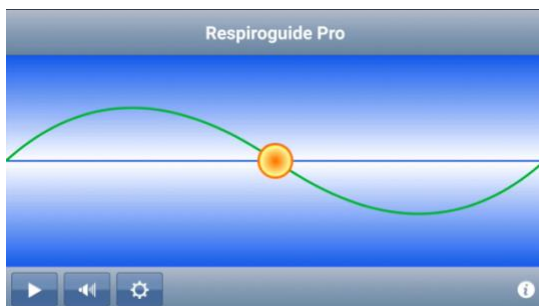
Stap 2 - Ademen met een vaste frequentie

Muizen ademen aanmerkelijk sneller dan olifanten en hun hart klopt ook een stuk sneller. Elk heeft een bij de lichaamsbouw passende zogeheten 'resonantie-frequentie'. Deze uit zich in het ideale ademhalingspatroon voor het organisme. David o'Hare leert ons dat deze resonantie-frequentie voor de mens gemiddeld rond 0,1 Hz ligt, ofwel 1 ademhaling per 10 seconden, 6 ademhalingen per minuut. We noemen dit in hartcoherentie termen 'ademen in F6' (een frequentie van 6 ademhalingen per minuut).

In praktijk blijkt dat dat voor de één op F5 kan liggen en de ander op F7, met enkele verdere uitschieters naar boven en beneden. F6 past bij velen heel goed bij de activiteit van de dag en F5 bij de rust na een drukke dag, voorafgaand aan de nachtrust. Ontdek door ermee te experimenteren je eigen resonantiefrequentie. Deze frequentie ondersteunt jouw hartcoherentie het gemakkelijkst.

Oefening 2: Ademen met behulp van de Respiroguide

We maken bij deze oefening gebruik van de filmpjes die gemaakt zijn van de smartphone applicatie Respiroguide pro waaraan begeleidende muziek is toegevoegd om zowel door beeld als geluid ondersteund te worden. Bij aanvang gebruiken we een filmpje met frequentie F7 of F6 en een duur van 7 minuten. We gaan later over op F5 7 minuten als we al wat gevorderd zijn op het pad van minder lucht inademen. Voor een overzicht van alle Respiroguide filmpjes verwijst ik je naar de [toolkit-Respiroguide](#).



Richt je bewuste aandacht tijdens de ademhaling op de vibrerende activiteit in je lichaam, eerst op de borstkas waarbinnen je vitale organen hun werk doen, waar hart en longen samenwerken om de hartcoherentie te bewerken die we willen oproepen. Voel de levensonderhoudende ritmische activiteit van deze krachtige organen.

Breid je aandacht van daar uit naar je hele lichaam, je hoofd, armen en benen. Je kunt je bewust worden van elke teen en vinger, elk deel van je hoofd, zonder je bewustzijn van het geheel los te laten. In deze situatie zijn lichaam en geest één en ben jij de bewuste dirigent van dit dynamische geheel via het regelmatig ademen in F6. De versnelling en vertraging van je hartslag gaan synchroon lopen met je cyclus van in en uitademen.

Instructie:

Je gaat nu bewust ademen in een voorgeschreven ritme en je zult merken dat je het er in het begin minder moeiteloos vanaf brengt dan je autonome zenuwstelsel het doet. Dit kunnen we door oefening overwinnen.

Begin dus bewust te ademen gedurende de oefening en als je te weinig of te veel inademt corrigeer dat dan, totdat het na een paar keer heel ontspannen en vanzelf gaat. Dan ben je in de positie om

hartcoherentie te ervaren. Je merkt dat je te weinig of te veel inademt als de volgende ademhaling te lang wegblijft of te snel komt voor jou.

Dit zijn de stappen

De stip in Respirogulde gaat op en neer, door de golflijn ervaar je het als een vloeiende golvende beweging. Zodra de stip omhoog gaat adem je in, niet meer dan nodig, je kunt licht ademen zolang de stip stijgt. Of eerder stoppen als je voldoende hebt.

Ontspan je ademhalingsspieren zodra je voldoende hebt ingeademd en doe dit zolang de stip omlaag gaat, adem weer in zodra de stip stijgt. In F6 stijgt hij 3,4 seconden en daalt hij 6,6 seconden. Er zitten 10 seconden tussen elke inademing.

Richt je aandacht op het ademen en het effect op je hele lichaam; laat beelden en gevoelens die spontaan opkomen zich afspelen, voel ze en ervaar ze zonder oordeel; geluk, verdriet of angst, niets aan de hand, laat ze komen en ervaar ze, niets onderdrukken en je niet laten afleiden van de aandacht voor je ademende, bloed rondpompende lichaam. Door dit contact dat je met je lichaam maakt kun je je bewust worden van veel emotie die je eerder geen aandacht hebt gegeven. Hier gaan we in de latere stappen gebruik van maken.

Ontdek als je thuis oefent door proberen welke frequentie het best bij jou past F5, F6 of F7. Het kan ook heel goed zijn dat F6 je overdag goed past en F5 in de avond als je rust van de activiteiten van de dag.

Oefen thuis dagelijks, een keer 's morgens en een keer 's avonds, gebruik het filmpje met de vertrouwde muziek eronder. Het zal al gauw een Pavloviaans effect geven dat erg behulpzaam is. In praktijk zal al gauw het horen van de muziek voldoende zijn om in het juiste ritme te komen.

In de eerste week doe je stap 1 en 2 dagelijks, zodra stap 1 stabiliseert op een bepaalde frequentie kun je daarmee stoppen.

Stap 3 - 'Bodymind awareness'

Stap 3 is een naadloze voortzetting van stap 2 met een belangrijke accentverschuiving. Waar stap 2 zich richt op het vertrouwd raken met de ademhalingsmethodiek en daarin een goed persoonlijk ritme vinden, bouwt stap 3 daarop door en verlegt de technische kant van de oefening al meer naar het onderbewuste. In deze stap is de methodiek voldoende vertrouwd en kunnen we ons meer openstellen voor de innerlijke wereld die zich steeds meer aan ons gaat openbaren. We ervaren lichaam en geest als één geheel en kunnen door denken en voelen te laten gaan zonder iets te remmen of te stimuleren veel over onszelf leren. Laat alles opkomen en versmelten. Merk op dat denken niet iets is wat je doet, maar wat automatisch gebeurt, geactiveerd door alle mogelijke impulsen.

Ontdek ook de emoties die voelbaar in je lichaam aanwezig zijn en lichamelijke spanningen zoals onrust en vage angstgevoelens, maar ook diepe geluksgevoelens en een weldadige diepe rust. Reken nergens op, accepteer wat er wel en niet komt, geef jezelf aan deze 7 minuten per oefening en ervaar. Als er niets bijzonders gebeurt heb je de bijzondere ervaring dat je 7 minuten bewust in het geheel van je bodymind verkeert!

Oefening 3:

Elke ochtend en avond 7 minuten F5/F6 ademen met bodymind awareness.

Deze stap dagelijks oefenen tot de volgende afspraak.

Totaaloverzicht Fase 1: de Basis

- 1) Bewustwording van je ademhaling
Dit is de unieke schakel tussen geest en lichaam.
Zenuwstelsel kent 3 staten: veilig, vecht – vlucht - please, immobilisatie
Een langzame moeiteloze ademhaling brengt ons in de veilige staat.
Oefening: *bewust ademen in een rustig moeiteloos ritme*
- 2) Leren ademen in F5 / F6 met Respiroguide
Ontdek de eigen resonantiefrequentie, afhankelijk van lichaamsbouw.
Deze ademhaling ondersteunt hart coherentie.
Oefening: *Elke ochtend starten met 7 minuten F5/F6 ademen en*
Elke avond de dag verwerken met 7 minuten F5/F6 ademen
- 3) Bodymind awareness
Focus op de hartstreek en voel je hart meegaan met je ademhaling, het klopt sneller als je inademt en langzamer als je uitademt.
Oefening: *Elke ochtend en avond 7 minuten F5/F6 ademen met focus op hartstreek*