

Fase 2: Emotionele coherentie – Het Doel

Onder emotie verstaan we hier de direct voelbare en vaak zichtbare fysiologische reactie op een prikkel. De daarna volgende inwendige ervaring is een interpretatie van deze emotie. Emoties zijn de aanleiding tot de staat van ons zenuwstelsel, het hart speelt hierbij een grote rol. Bepalend is de valentie (waarde) van de emotie:

- *negatieve valentie = vecht, vlucht, please, bevries toestand(beschermingsmodus)*

- *positieve valentie = veilige toestand (groeimodus)*

In deze fase beginnen we de ochtend met de standaard oefening zoals we die nu geleerd hebben, de 'bodymind' hartcoherentie-oefening. De avondsessie gaan we benutten als interventie-instrument om de ervaringen van de dag volledig te verwerken zodat er geen residu van stress en onverwerkte emotie wordt opgebouwd. In de laatste stap van deze fase nemen we die interventie ook mee in de dag zelf. We bouwen ook dit stapsgewijs op, de eerste stap is onze hartcoherentie combineren en versterken met de herbeleving van een emotie met positieve valentie.

Stap 4 Emoties met positieve valentie

Elke ochtend doen we de standaard bodymind oefening als een goede voorbereiding op de dag die gaat komen. De oefening helpt ons met kalmte en evenwichtigheid de taken van de dag tegemoet te treden.

In de avondoefening maken we een begin met de techniek van herbeleving, één van de kernelementen van alle methodieken die we gaan inzetten om onze onderbewust opgeslagen informatie te benaderen. Voor nu is het van belang om het voornaamste verschil tussen herinneren en herbeleven te kennen.

Als ik mij een voorval uit mijn jeugd herinner, dan kijk ik van hieruit, als volwassen persoon, terug op toen en wordt mijn beeld mede bepaald door de kennis en inzichten die ik inmiddels in mijn leven heb verworven. Ik kan bijvoorbeeld met een relativerende glimlach naar mijn reactie kijken toen voor het eerst als kind een hond tegen mij gromde en zijn tanden liet zien. Wat schrok ik toen en hoe zeer weet ik nu dat het niet echt gevaarlijk was.

Als ik de situatie niet ga herinneren, maar herbeleven, dan kruip ik weer in de huid van het kind dat ik toen was, met het wereldbeeld dat ik toen had. Dan ben ik even niet die volwassene in het hier en nu, maar ben ik terug in het hier en nu van toen en ben ik weer het kind. Ik zie de plotseling opblinkende tanden van de valse hond en ik voel de angst weer in mijn lichaam! Als ik mij voldoende kan verplaatsen in de tijd van toen dan kan ik ook de emoties van dat moment weer voelen. Dat is de kern van de aanpak van herbeleving, het voelen wat ik toen voelde!

Om daar een goed begin mee te maken, dat niet op onze natuurlijke innerlijke weerstand stuit, beginnen we met de herbeleving van een ervaring met een sterke positieve valentie. Wat is bijvoorbeeld een heel mooi moment in je leven waarin je je geweldig voelde? Kijk wat er spontaan bovenkomt en werk daarmee, ook al is het niet het allermooiste moment. We willen niet zoveel van ons denken gebruik maken in dit proces, wat zich spontaan aandient werkt beter dan het na lang nadenken gevonden mooiste moment!

De aard van herbeleving

Als je terug gaat naar eerdere ervaringen doe dan geen moeite om alles in hoge resolutie en 'full color' voor je te zien. Het gebeurt soms wel spontaan, maar hoeft niet. Soms zeggen mensen 'ik zie geen beelden'. Weet je hoe je auto eruit ziet? Kun je vorm, kleur en interieur beschrijven? Als je dat kunt dan heb je al genoeg beeld, je hoeft hem dus niet als een foto voor je te zien.

Beelden kunnen zowel gevoeld als gezien worden. Je kunt je direct de geur van vers gemalen koffie of net gemaaid gras te binnen brengen zonder het echt meteen te ruiken. Of wat dacht je van hondenpoep onder je schoen? Dat beeld wil je helemaal niet scherp ervaren en toch is het er al! Je ruikt de geur niet letterlijk, maar je voelt al wel de afkeer! Dat is ruim voldoende voor herbeleving, de lichamelijke reactie die het oproept! Kortom, je hoeft nooit moeite te doen voor de zintuiglijke waarnemingen in je herbeleving, werk gewoon met wat er wel is, er is altijd voldoende. Heb geen verwachtingen hoe het moet zijn, geen moeite, geen vereisten. Het gaat erom niet je wil op te leggen aan het proces, maar het proces zich op een natuurlijke manier te laten ontvouwen terwijl het jouw volle aandacht heeft.

Oefening:

Elke ochtend 7 minuten F5/F6 ademen met bodymind awareness. Avond oefening met herbeleving ervaring met positieve valentie

- Ga in hartcoherentie en ervaar de positieve valentie van deze fysiologische staat. Zodra dat gevoel ontstaat kun je al over naar de herbeleving terwijl de muziek nog speelt en de stip nog beweegt, vaak gebeurt dit spontaan. Je kunt ook aan het eind van de 7 minuten naar de herbeleving gaan, net wat voor jou het meest natuurlijk voelt.
- Ga nu terug naar een mooi, fijn of gelukkig moment dat bij je boven is gekomen. Herbeleef het moment alsof het zich nu afspeelt, alsof jij daar bent in het heden van toen. Ervaar alles met al je zintuigen, hoor de geluiden, ruik de geuren, zie wat er gebeurt, beschrijf het niet voor jezelf, maar wees er weer en ervaar hoe deze situatie jou een positief gevoel geeft. Deze positieve valentie versterkt de positieve valentie van de hartcoherentie.
- Verblijf enige tijd in dit weldadige gevoel en merk hoe je hele lichaam er door ontdaan wordt van stress en spanning en het een diepe helende werking kan hebben voor je hele systeem.
- Als de ervaring klaar is richt je dan nog even voor ongeveer 2 a 3 minuten op je coherente ademhaling en rond daarmee de oefening af.

De rol van emotie in ons fysiologische systeem

Als het lichaam zich bedreigd voelt (stress) wapent het zich hiertegen met sterke fysiologische aanpassingen. Een heel effectieve methode die ons lichaam vaak toepast is ons een naar gevoel geven bij een situatie die om verandering vraagt. Denk aan warmte, kou, ontlasting, te lang in één houding zitten, ons lichaam heeft zeer overtuigende gevoelens ter beschikking om ons ertoe te bewegen actie te nemen!

Bij stress produceert het lichaam cortisol, de stof die ons o.a. dat nare opgejaagde gevoel geeft. Vele situaties in onze dagelijkse levensstijl leveren wel stress op, maar zijn zo gewoon dat we er geen actie op nemen. Het lichaam blijft met de cortisol zitten en na verloop van tijd ontstaan er diverse klachten.

Hartcoherentie brengt ons terug van die doorlopend gestreste staat naar de veilige modus, ook wel de Groei-staat genoemd, waarin het lichaam kan gedijen en herstellen.

Hartcoherentie is met F6/F5 op te roepen, met bodymind focus te versterken, door herbeleving van een emotie met positieve valentie te verveelvoudigen.

Het belang van de activering en valentie van emoties

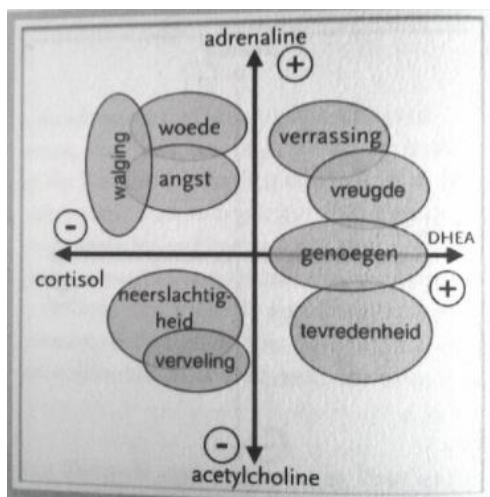
Door hartcoherentie ontstaat er een optimale neuronale verbinding tussen de hersenschors en het emotionele brein waardoor een combinatie ontstaat van bewuste en intuïtieve afwegingen.

Hartcoherentie bevordert de productie van DHEA, de tegenhanger van cortisol, die werkzaam is tegen veroudering en ook het gehalte aan circulerend cholesterol verlaagt.

Dehydroepiandrosteron (DHEA) is een steroïde hormoon dat door de bijnieren, de geslachtsklieren, vetweefsel en de huid wordt aangemaakt uit cholesterol.

DHEA wordt bij de mens in grote hoeveelheden aangemaakt door de bijnieren op leeftijden tussen de 20 en 30 jaar en neemt daarna gestadig af. De gemiddelde gehalten aan DHEA in het bloed komen goed overeen met de inverse sterfteratio per leeftijdsklasse, tevens is er een opmerkelijke omgekeerde correlatie tussen bepaalde volksziektes als diabetes, hart en vaatziekten, kanker met DHEA-gehalten in het bloed.

DHEA wordt ook wel het antistress hormoon genoemd vanwege de bewezen positieve werking op het humeur en bij depressiviteit, de werkingswijze is echter onduidelijk. (Wikipedia)



Activering (verticaal) is de heftigheid van het signaal, los van de interpretatie.

Valentie (horizontaal) is positief, ik wil meer, of negatief, ik wil dat het stopt.

Met hartcoherentie brengen we een emotie van links naar rechts

Tegen de emotie optreden voordat het denken op gang komt, dat staat machteloos.

Het gaat er niet om dat je je denkvermogen aan het werk moet zetten. Het gaat erom dat je een ervaring oppikt die je systeem als positief geëvalueerd heeft. Ga terug naar die situatie, herbeleef de emoties en gevoelens van dat moment. Het zenuwstelsel wordt dan nog krachtiger in de veilige modus gebracht.

De hartcoherentie met herbeleving van een ervaring met positieve valentie is op zich een krachtig middel tegen al de bovengenoemde bodymind klachten. Het is een soort Hartcoherentie XL of Turbo versie, een 'product' op zich.

Stap 5 - Emoties met negatieve valentie

Er bestaan geen negatieve emoties in de zin dat een bepaalde emotie altijd slecht zou zijn. Elke emotie bestaat om de regulering van ons systeem te ondersteunen, niet te dwarsbomen. Cortisol is bijvoorbeeld geen gifstof, het is uiterst functioneel en leven reddend in de juiste situatie. Het zijn de omstandigheden die een emotie een negatieve of positieve valentie kunnen verlenen.

- Boos worden omdat je niet meer over je grenzen laat lopen leidt tot een positieve valentie, blijkt hartcoherentie op te leveren.
- Verdriet toelaten dat jarenlang is weggedrukt heeft een positieve valentie als het kan worden geuit.
- Een negatieve valentie is in zijn zuivere vorm een gevoel dat je zo snel mogelijk wilt stoppen, een gevoel waar je vanaf wilt. Dat is de functie ervan. Zoals honger, dringend naar het toilet moeten, angst, spierpijn, allemaal je aanzetten tot een zelf-beschermende of zelfonderhoudende actie.
- Als negatieve emoties zich niet op een natuurlijke manier kunnen afwikkelen, bijvoorbeeld omdat de negatieve prikkeling niet weg gaat, dan zijn we sterk geneigd om onze aandacht weg te leiden van de situatie en onszelf te leren hem niet meer te voelen. Hierdoor blijven veel ervaringen met negatieve valentie onafgewerkt in ons systeem achter en zenden een blijvende onderbewuste negatieve energie uit die ons nadelig beïnvloedt.

Oefening 5:

- Ga in hartcoherentie, in 'bodymind' bewustzijn
- haal de negatieve ervaring waar je aan wilt werken in je bewustzijn en ga in de herbeleving naar het moment dat net voorafgaat aan de emotie met negatieve valentie.
- Beleef van hieraf de ervaring opnieuw alsof hij nu gebeurt en laat alle emotie, weerstand, fysiologie toe die erbij hoort. Door je direct voorafgaande coherente staat kun je de ervaring nu met alle aspecten ervan goed aan.
- Beleef het helemaal, onderga het gevoel, merk op wat je tegenstaat en laat het komen en gaan zonder je te hechten aan de ervaring. Niet denken, alleen ervaren en alle emotie nu toelaten die spontaan omhoog komt, die je eerst misschien hebt moeten wegdrücken vanwege de omstandigheden.
- Je systeem maakt nu een update van de ervaring met de veilige modus die jij vasthoudt vanuit je hartcoherentie. Tijdens de herbeleving is je systeem tijdelijk niet coherent maar de emoties worden afgewerkt en je keert terug naar coherentie.
- Gedurende deze herbeleving ben jij er ook bij als de kalme waarnemer, precies zoals je dat in de volgende stap ook gaat zijn tijdens nieuwe gebeurtenissen wanneer deze zich voordoen.
- De ervaring wordt nu als een afgewerkte ervaring opgeslagen, met een groot verschil voor je hele systeem.

- Pauzeer een paar minuten, geef je lichaam even de tijd om de ervaring fysiologisch te verwerken, loop even op en neer, neem een glas water of zo.
- Rond nu af met enkele minuten F5/F6 bodymind hartcoherentie.

Stap 6 - Emotionele coherentie in 'real time'

In stap 5 leren we alle emoties te omarmen als onderdeel van het leven, en de resterende negatieve valenties van eerdere ervaringen te ontladen in de avondsessie. Dit blijven we in stap 6 doen, voor zover nodig, want de volgende stap is om gebeurtenissen in coherentie te ervaren terwijl ze plaatsvinden, waardoor er aan het eind van de dag minder op te ruimen valt en we waarschijnlijk tijdens de gebeurtenissen zelf al heel anders handelen dan we voorheen zouden hebben gedaan, met in alle opzichten betere resultaten voor alle betrokkenen.

Emotionele coherentie wil zeggen: over het vermogen beschikken om je open te stellen voor het complete pakket van emoties, die te ervaren en dan weer terug te keren naar het centrum, klaar voor nieuwe emoties.

Het verzet tegen onze emoties die we niet willen voelen, de onderdrukking van die emoties, dat is de werkelijke basis van de problemen die we ervaren.

De Coherente Ademhaling

Op dit punt aangekomen heb je ervaren wat hartcoherentie is, hoe het voelt, wat bodymind awareness is. Als het goed is lukt het je steeds makkelijker om met behulp van de Respiroguide deze staat te bereiken. Velen rapporteren dat het horen van de muziek al genoeg is om een verandering in hun fysiologie te voelen.

Daarom ben je er nu helemaal klaar voor om je hartcoherentie overal bij je te hebben in de vorm van de 'coherente ademhaling'. Een coherente ademhaling is één bewuste ademhaling die je direct in je bodymind awareness uitvoert. Je treedt even terug uit welke situatie dan ook, je bent in je positie als bewuste kalme waarnemer van alles wat je de hele dag overkomt en je luistert naar je lichaam in de reactie op de gebeurtenis.

Soms is er maar tijd voor één, op andere momenten neem je even de tijd voor net zo veel coherente ademhalingen als er nodig en mogelijk zijn. En onmiddellijk ben je je bewust van de situatie, zie je je eigen onderbewuste patronen die op het punt staan zich te uiten en heb je de keuze om anders te reageren.

Hier biedt de coherente ademhaling je dat unieke moment van keuze in die korte tijd tussen stimulus - wat er op dat moment gebeurt - en respons - jouw reactie op het gebeuren. Je bent direct in bodymind awareness en beschikt over het vermogen om de situatie te accepteren en voor de beste respons te kiezen, in overeenstemming met je intentie, niet noodzakelijkerwijs wat je onderbewuste programma's je dicteren!

Dit is in alle situaties van grote waarde, of er nu iets in jezelf gebeurt, een gevoel of gedachte, of in je directe omgeving. Het helpt je om de juiste actie te kiezen, overeenkomstig het beginsel van 'spontane juiste actie'.

De coherente ademhaling is een soort extensie van je hartcoherentie en bodymind awareness die je in je regelmatige ochtend- en avond oefeningen goed leert ervaren. Zonder die oefeningen zal het veel moeilijker zijn om in één adem direct in de echte bodymind awareness te komen, dus blijf ook de 7 minuten sessies doen!

Oefening 6:

In deze stap breng je de hartcoherentie naar je 'real time' omgeving, dit kun je op alle geschikte momenten van de dag doen op de volgende manier:

- Benut momenten van wachten om enkele coherente ademhalingen te doen en bemerk hoe je veel bewuster in die situatie komt te staan en betere beslissingen kunt nemen, je prettiger voelt, meer beseft dat je leeft, gewone dingen weer als een spannend avontuur ervaart en ontspannen met mensen en situaties kunt omgaan. Geen haast meer bij het stoplicht, in de rij voor de kassa (gaat u maar voor hoor, ik heb geen haast) en in de wachtkamer bij de dokter of tandarts.
- Wees alert op situaties, mensen, woorden, gebeurtenissen die een onbewuste reactie bij jou uitlokken. Meestal gaat het om een activering van de vecht of vlucht modus, hoezeer ook verstoep onder 'normaal gedrag', Zodra je dit merkt doe je een coherente ademhaling en herwin je de bewust controle over jouw gedrag.
- In de avond oefening loop je in bodymind awareness door de dag en voel je of er nog negatieve valenties zijn die kunnen worden opgelost in de herbeleving van het moment. Dit zal steeds makkelijker gaan. Ook het doorlopen van de dag met een glimlach van goedkeuring als er geen negatieve valenties zijn op te ruimen is een sterke bekrachtiging van die dag.

Bij sterke emotie

Het gaat er niet om de heftige emotie te compenseren met het prettige gevoel van hartcoherentie, maar om in de veilige toestand de lading van de emotie af te halen door hem juist te accepteren en toe te laten. Dan kan deze emotie uitwerken en zijn kracht verliezen. Neem bijvoorbeeld de sterk negatieve valentie die bijna altijd aan de emotie van haat gekoppeld is. Doordat we deze zo onwenselijk in onszelf vinden drukken we hem steeds weg en blijft hij in ons systeem een negatieve invloed uitoefenen. Als we het gevoel in onze avondsessie volgen en toelaten zal snel blijken dat er geen echte basis voor is en zal hij verdampen met een bevrijdend gevoel van warmte als resultaat.

Scenario-techniek als preventieve toepassing

Morgen heb je dat gevreesde examen . . . Je voelt de spanning nu al en je past een coherente ademhaling toe om het gevoel weer tot bedaren te brengen. Wat je vreesde was dat je morgen niets meer weet van wat je allemaal hebt geleerd. Als het morgen maar goed gaat! Of je hebt morgen dat beoordelingsgesprek en je weet al welke vervelende vragen je kunt krijgen . . .

Hiervoor kun je hartcoherentie uitstekend preventief gebruiken!

Ga in hartcoherentie en stel je het scenario voor van de gebeurtenis waar je tegen opziet. Ervaar wat er gebeurt als je angsten werkelijk uitkomen en doorleef de emoties in hartcoherentie. Hiermee haal je de spanning er vooraf al vanaf.

Als het moment komt ga je het bijna grappig vinden als het uitkomt zoals je al had beleefd. Wordt het minder spannend als in je beleving, ook goed! Dit werk bijzonder goed bij alles waar je tegenop ziet!

Totaaloverzicht Fase 2: Emotionele Coherentie – Het Doel

Onder emotie verstaan we hier de direct voelbare en vaak zichtbare lichamelijke reactie op een prikkel. Het daarna volgende inwendige gevoel is een interpretatie van deze emotie. Emoties zijn de aanleiding tot de staat van ons zenuwstelsel, het hart speelt hierbij een grote rol. Bepalend is de valentie (waarde) van de emotie:

- negatieve valentie = vecht, vlucht, please of bevries (beschermingsmodus)*
- positieve valentie = veilige toestand (groeimodus)*

4) Versterken coherentie met herbeleving van een positieve valentie

Ga in hart coherentie.

Herbeleef een situatie met positieve gevoel, ervaar de emotie opnieuw.

Hart coherentie en dit gevoel met positieve valentie versterken elkaar.

Hoe sterker de emotie hoe groter het effect.

Productie van cortisol wordt verminderd, van DHEA versterkt, stress verdwijnt.

Oefening: *Ochtend hartcoherentie, avond positieve valentie.*

5) Verwerken negatieve valentie via herbeleving

Boosheid en verdriet kunnen zowel een positieve als een negatieve valentie hebben, afhankelijk van in welke staat het ons zenuwstelsel brengt. De valentie staat in die zin dus los van de emotie en kan veranderd worden. Dat doen we in deze stap.

Ga in hart coherentie.

Ga in herbeleving naar een situatie met een emotie met negatieve valentie, en ga naar het pijnlijke moment dat voorafgaat aan de emotie met negatieve valentie.

Beleef dit tafereel nu opnieuw terwijl je in hart coherentie blijft.

Je maakt nu een cluster aan waarin deze emotie gekoppeld is met een positieve valentie. Dit haalt de spanning weg en werkt als een soort vaccin tegen negatieve valentie bij volgende keren dat deze emotie optreedt.

6) Emotionele coherentie in 'real time' met de coherente ademhaling

Ons systeem evalueert voortdurend intensiteit en valentie van wat we ervaren.

Positieve valentie brengt het lichaam in een staat van groei of veiligheid.

Stress is een teveel aan cortisol en wordt teniet gedaan door positieve valenties.

Het neutraliseren van negatieve valenties leidt tot emotionele coherentie.