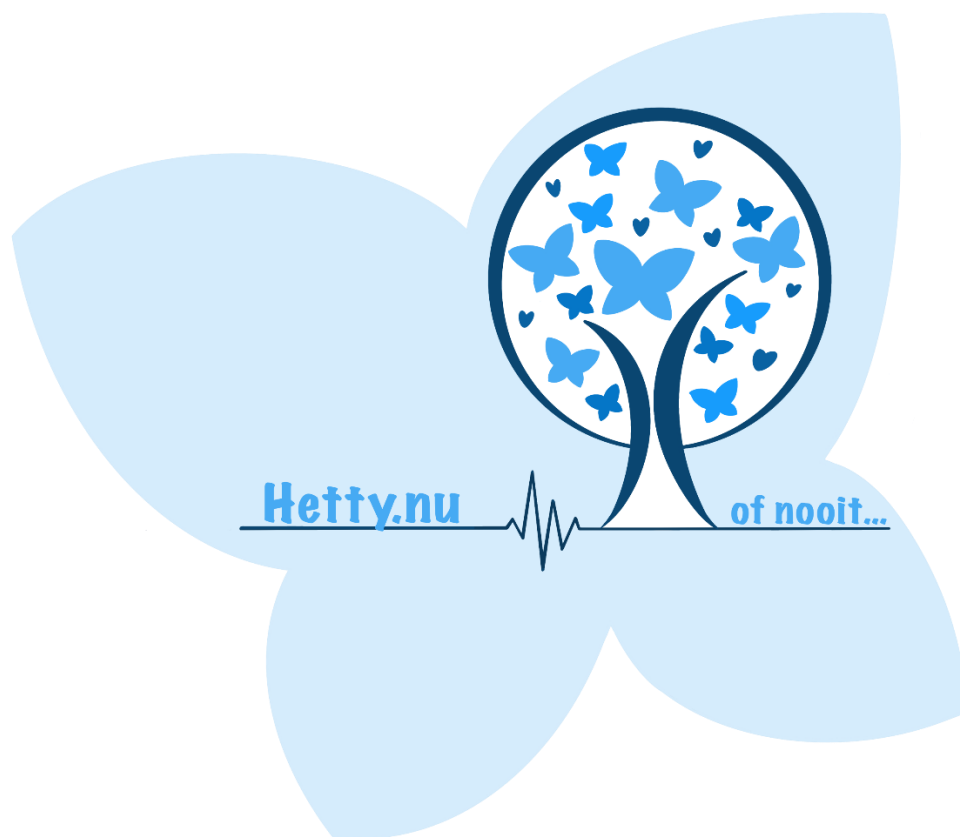




HARTCOHERENTIE

Wat is hartcoherentie?

&

Wat kun jij ermee bereiken?

HARTCOHERENTIE

Wat is hartcoherentie?

&

Wat kun jij ermee bereiken?



www.hetty.nu

Versie – Januari 2025

Door: Hetty Jungschläger



INLEIDING

Dit ebook heb ik geschreven om je op een eenvoudige manier kennis te laten maken met hartcoherentie.

Wanneer je gemotiveerd bent om iets te doen aan de negatieve gevolgen van stress, kun je met dit werkboek kennis maken met hartcoherentie en er ook meteen mee aan de slag gaan.

Als je hartcoherentie zorgvuldig en consequent gaat beoefenen, zul je positieve veranderingen gaan waarnemen. Voorbeelden hiervan kunnen zijn:

- ✓ Je zult beter gaan slapen
- ✓ Je krijgt meer energie
- ✓ Je zult meer innerlijke rust ervaren
- ✓ Je krijgt een effectievere besluitvorming
- ✓ Je immuunsysteem doet beter zijn werk
- ✓ Je kunt gewenst gewicht verliezen

Met behulp van een gratis appje op je telefoon zul je de adem oefening die bij hartcoherentie hoort gemakkelijker onder de knie krijgen.
De ademtechniek wordt concreet uitgelegd om hartcoherentie te bereiken.

Zo kun je leren om te leven vanuit je hart!

Wil je meer weten over hartcoherentie en hoe je dit nog meer kunt toepassen?
Heb je interesse om een training te volgen?

Heb je een andere vraag of een opmerking?
Of wil je eerst vrijblijvend en kosteloos kennis maken met mij?

Neem dan contact met mij op via Whatsapp 0655683223
of e-mail hettycwm@gmail.com

Je krijgt op werkdagen binnen 48 uur een reactie op je bericht!

Zoeterwoude, januari 2025

Hetty Jungschläger
www.hetty.nlof nooit



Wat is hartcoherentie?

Er zijn periodes in ieders leven waarin we ervaren dat we in balans zijn.

Bepaalde situaties die dan op je pad komen kun je met gemak aan. Je voelt: ik ben in 'flow' en allerlei zaken lijken je minder te raken. Je kunt er met volle kracht tegenaan.

Dat is waar het om gaat bij hartcoherentie. Je hart en brein zijn goed op elkaar afgestemd waardoor je gedachten en je gedrag ook goed op elkaar zijn afgestemd.

Het lijkt of je meer energie hebt, de tijd sneller gaat en de problemen die zich voordoen kun je veel gemakkelijker verdragen.

Deze innerlijke kalmte is de natuurlijke staat van zijn in de natuur.

Hartcoherentie is een eenvoudige ademtechniek die wetenschappelijk is onderbouwd



Je ademt met hartfocus zes keer per minuut gedurende drie minuten (F6 ademhaling)



je hartritme vertraagt en dan geeft je hart een seintje naar je brein



om geen stresshormonen meer aan te maken



zo zijn je hart en brein samen in balans

Je brein en stress

Stress veroorzaakt in je brein én in ons lichaam een natuurlijke reactie die je in staat stelt alert te reageren op problemen en op dreiging.

Wanneer er gevaar is word je alert en wordt je lijf in een hogere staat van paraatheid gebracht. Afhankelijk van de situatie en jouw karakter kies je voor vechten, vluchten of om te verstijven van schrik.

Deze reactie is een belangrijk overlevingsmechanisme en essentieel wanneer je bijvoorbeeld plotseling een auto moet ontwijken die op je af komt rijden.

In onze huidige maatschappij kom je vaak de meest uiteenlopende stresserende situatie tegen waarbij deze automatische lichamelijke reactie praktisch geen nut heeft.

Wanneer je bijvoorbeeld in de file staat, dan heb je er niets aan dat je lichaam paraat is om hard te gaan weglopen.

Drie breinen

Om te weten hoe het zit met stress en jouw brein, moet je eerst weten hoe je brein is opgebouwd. Eenvoudig gezegd heb je drie breinen:

Het reptielenbrein

Hier worden belangrijke autonome functies geregeld. Deze verlopen vrijwel automatisch. Denk hierbij aan: lichaamstemperatuur, slaapritme, honger en dorst, ademhaling, hartritme en emoties.

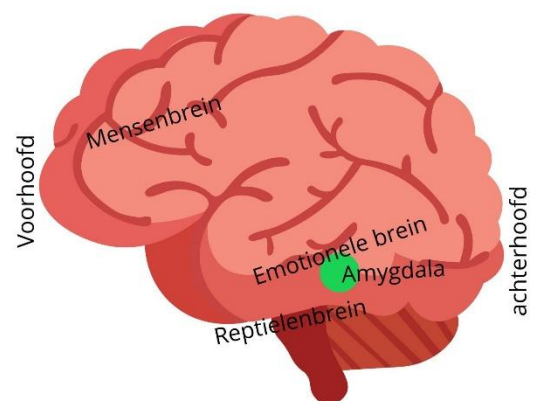
Het emotionele brein

Deze speelt een grote rol bij emotionele reacties die met overleven te maken hebben. Het ontvangt alle prikkels via de zintuigen.

Amygdala

In het emotionele brein bevindt zich de amygdala; het alarmsysteem. Deze scant dag en nacht de binnenkomende prikkels op veilig of onveilig. Zodra er iets gesignaleerd wordt dat als onveilig wordt beschouwd gaat daar alle energie naar toe.

Het gevolg is dat allerlei andere gebieden in het brein uitgeschakeld worden, bijvoorbeeld het denken, concentratie, korte termijngeheugen, plannen, zelfregie en positieve gevoelens.



Je lichaam komt in een staat van paraatheid om zo te kunnen reageren op het gevaar of het vermeende gevaar. Je zal gaan vechten, vluchten of verstijven.

Het menselijk brein

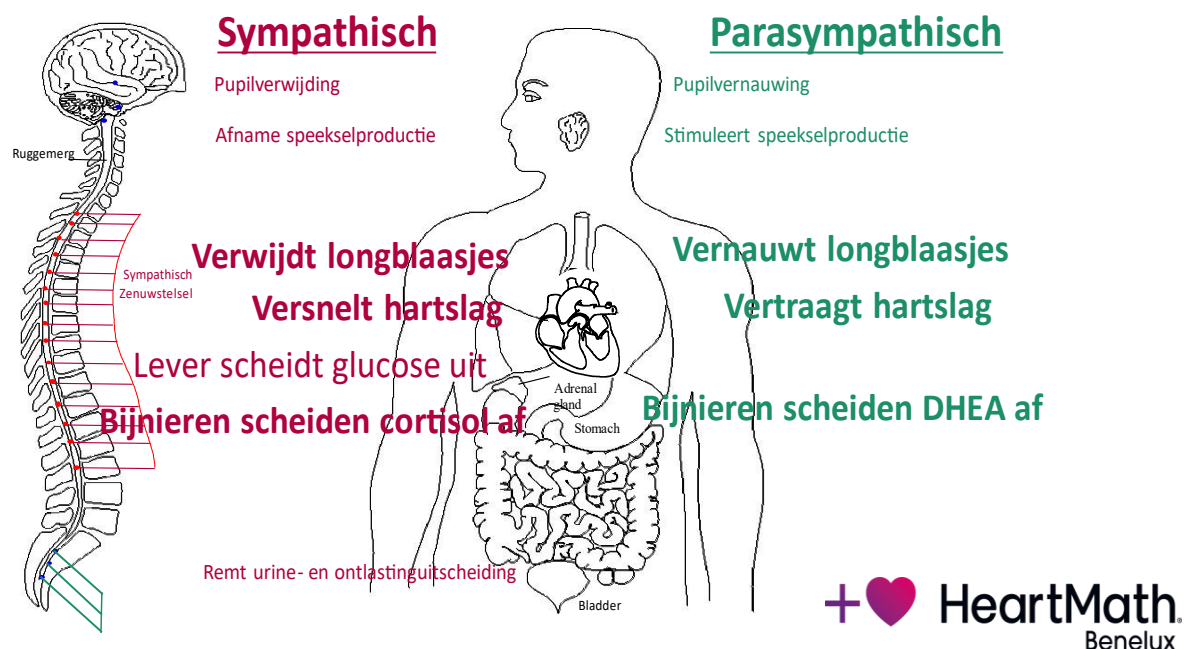
Dit is een groot en machtig breindeel, maar het is erg kwetsbaar als het steeds maar te veel prikkels en stressoren binnenkrijgt. Het levert een groot denkvermogen op, maar het moet het ook vaak afleggen tegen de instincten van het reptielenbrein en de emoties van het emotionele brein.

Het autonome zenuwstelsel

Het autonoom zenuwstelsel regelt vooral de lichaamsfuncties die verband houden met "overleven" en instandhouding van de soort. Dat zijn lichaamsfuncties als ademhaling, werking van het hart en bloedvaten, voeding, spijsvertering, uitscheiding van afvalstoffen, groei en voortplanting.

De meest onwillekeurige lichaamsfuncties kunnen worden geregeld door twee tegenovergestelde werkingen, bijvoorbeeld versnelling van het hartritme wordt veroorzaakt door een deel van ons sympathisch zenuwstelsel (het gaspedaal). Het reageert op gevaar en brengt het lichaam in staat van paraatheid. Vertraging van het hartritme wordt veroorzaakt door een deel van ons parasympathisch zenuwstelsel (de rem).

Zowel het sympathische systeem als het parasympathische systeem zijn doorlopend actief op een laag niveau. Door bepaalde prikkels kan de werking van het ene systeem worden versneld en de werking van het andere systeem worden vertraagd.



Het sympathische systeem (gaspedaal) wordt vooral sterk geprikkeld door lichamelijke inspanning, maar ook wel door (plotseling optredende) emotionele gevoelens, zoals schrik, angst, woede.

De verschijnselen die zich hierbij kunnen voordoen, zijn bijvoorbeeld:



- ademhaling en hartslag versnellen
- pupillen worden wijder
- bloedvaten vernauwen
- zweten (angstzweet)
- moeizame stoelgang of soms juist diarree

Het parasympatische systeem (acculader/rem) dient voor de stofwisseling en de opbouw van lichaamsreserves.

Bij een prikkeling van het parasympatische systeem zijn de verschijnselen bijvoorbeeld:

- ademhaling en hartslag vertragen
- pupillen vernauwen zich weer
- bloedvaten verwijden weer
- stoelgang normaliseert weer



DE SAMENWERKING TUSSEN BREIN EN HART

Bij stress (innerlijke onrust) is de balans tussen gas geven en remmen verstoord. Hierdoor ontstaat er een grillig verloop van het hartritme. Dit wordt incoherentie genoemd.

Door middel van apparatuur is het mogelijk om deze hartritmevariatie te meten.



Het is het zichtbaar maken van de hartcoherentie bij een persoon.

Als we geen stress hebben is er een perfecte balans tussen gas geven en remmen: je hartritmevariabiliteit is coherent.

Het autonome zenuwstelsel beïnvloedt ons hartritme. Het omgekeerde is ook mogelijk: door het hartritme te beïnvloeden wordt de balans in het autonome zenuwstelsel beïnvloed.

De hart-breinverbinding

Het hart stuurt via zenuwbanen meer signalen naar de hersenen dan de hersenen naar het hart sturen. Het hart en brein communiceren met elkaar en samen communiceren ze met het gehele lichaam. 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 goed is en in balans.

F6 ademhaling

Door middel van de F6 ademhaling kun je deze balans zelf bereiken. F6 betekent ademen met een frequentie van zes keer ademen in één minuut: vier tellen inademen en zes tellen uitademen.

Bij inademen versnelt het hartritme en bij uitademen vertraagt het hartritme. Zo hoort het ook.

Door nu gericht te ademen gaat het hart op een soepele, krachtige manier zes keer per minuut versnellen en vertragen. De variatiecurve van het hart wordt dan een golf die helemaal samenvalt met onze ademhaling.

De manier om hartcoherentie zo te bereiken dat je werkelijk minder stress ervaart is door het minimaal drie keer per dag de oefenen, gedurende drie minuten.

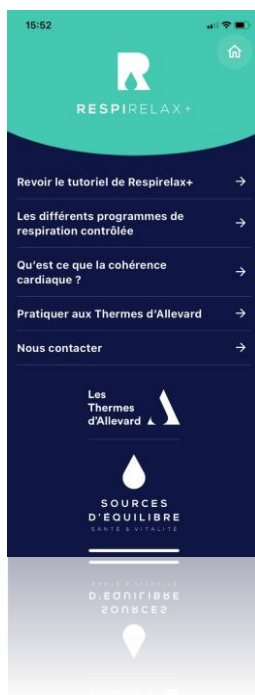
Voor de rest van je leven: negen minuten per dag!

Hulpmiddel bij de F6 ademhaling

Er zijn diverse gratis apps te downloaden die als hulpmiddel kunnen dienen bij hartcoherentieoefening. In dit ebook geef ik twee voorbeelden die goed bruikbaar zijn.

RespiRelax
App store
(Franstalig)

Breathe
Play Store
(Engelstalig)



Zichtbaar maken door middel van apparatuur

Wil je verder gaan dan alleen een appje als hulpmiddel en wil je je hartcoherentie ook zelf kunnen meten en je vorderingen bijhouden? Dan zijn daar verschillende mogelijkheden voor.

Er zijn twee hulpmiddelen die ik zelf graag gebruik en betrouwbaar vind. Het gaat om de Inner Balance Trainer en de Moonbird.



Inner Balance Trainer

Met dit biofeedback apparaat van HeartMath Benelux kun je jezelf een extra impuls geven. Als je stress- en emotieregulatie zichtbaar maakt, zul je ontdekken dat je zelfvertrouwen en lichaamsbewustzijn zullen toenemen.

Je traint op een zichtbare manier hoe je je stressmechanisme neutraliseert en een innerlijke staat van balans en focus ervaart.

Met behulp van de Inner Balance Trainer leer je:

1. hoe een hogere en een lagere hartcoherentie te voelen in je lichaam
2. hoe je scores verbeteren terwijl je de hartcoherentie technieken oefent
3. je hartcoherentie te activeren en vast te houden.

Als je tijd neemt om een paar minuten te oefenen, blijft de verhoogde hartcoherentie ook rest van de dag nog zijn werk doen tijdens andere activiteiten. Bij regelmatige beoefening wordt een hogere hartcoherentie steeds meer je natuurlijke staat en zorg je duurzaam voor meer vitaliteit.

Moonbird

Dit handige apparaatje past perfect in je handpalm. Door de voelbare beweging van de Moonbird, die voortdurend uitzet en krimpt, neemt jouw ademhaling intuïtief dit rustige ritme over. Hierdoor verlaagt je hartslag en kom je tot rust. Moonbird kan worden verbonden met een app op je smartphone.

Via deze app kun je extra ademhalingsoefeningen uitvoeren. Ook kun je je metingen uitlezen, waardoor je je voortgang goed kunt bijhouden.

Het apparaat functioneert ook perfect zonder smartphone. Bijvoorbeeld als je last hebt van slapeloosheid. Schud het toestel eenvoudig om het 'ademritme' te activeren.

Moonbird is eenvoudig in gebruik. Het zorgt voor verbetering van jouw hartcoherentie en stressvermindering, waardoor je meer rust ervaart.

Waar te koop?

Het **Inner Balance apparaat** is verkrijgbaar bij HeartMath Benelux. Mocht je dit apparaat willen aanschaffen, dan kan dat met de kortingscode [HettyOnline](#) via de link. Ook op andere producten van HeartMath Benelux kun je deze code gebruiken.

[HeartMath Benelux - Inner Balance Trainer](#)

De **Moonbird** is verkrijgbaar via deze link [All – moonbird.life](#) De Moonbird kun je aanschaffen met een korting van € 10 euro met de kortingscode [hettynu](#)

ZICHTBAAR GEDRAG

Wanneer je begint met het beoefenen van hartcoherentie, kun je al snel verschil ervaren in innerlijke rust. Wanneer je er dan mee doorgaat, zul je na vier tot acht weken steeds meer verschil gaan merken.

Gaandeweg ervaar je steeds minder stress en meer innerlijke rust. Hierdoor kan ook je besluitvorming veranderen en kun je je richten op doelen die je graag wilt behalen.

Het is belangrijk om je doel op te delen in haalbare stappen van concreet en zichtbaar gedrag. Dit helpt je focussen om nieuwe patronen te creëren.

Een nieuwe gewoonte aanleren kost tijd en volgens psychologisch onderzoek duurt het minimaal 21 dagen of keren voor je een nieuwe gewoonte tot echte routine maakt. Het gemiddelde zou tussen de 21 en de 60 keer zijn.

Neurologisch onderzoek heeft aangetoond dat het brein plastisch is. Dat wil zeggen dat gedurende je leven het brein zich blijft ontwikkelen tot op hoge leeftijd. Dit wordt neuroplasticiteit genoemd en is een continu proces in je brein.

De hersenen worden beïnvloed door onze zintuigen, handelingen en zelfs onze gedachten en verbeeldingen.

In dit e-book heb ik beschreven hoe je hier slim gebruik van kan maken.

Wat anderen zeggen over deze hartcoherentietraining

"Tijdens een werkoverleg voelde ik dat ik overprikkeld raakte. Ik deed onopvallend de adem oefening en kon daardoor adequaat reageren op een onverwachte vraag."

"Ik had een hele goede 24-uursbloeddrukmeting en ik ben van de pillen af. De metformine mag ik gaan halveren en over zes weken mag ik daarmee stoppen. Ik ben super blij"

"Na twee weken heb ik mijn oxazepam al kunnen halveren!"

"Door de uitleg over de werking van mijn lichaam en hartcoherentie ben ik mij bewust van wat er gebeurt, waardoor ik steeds gemotiveerd ben om te blijven oefenen. Ik ervaar daadwerkelijk minder stress."

"Ik slaap veel beter en voel mij in het algemeen veel minder vermoeid. Ik zie nog steeds vooruitgang, de stapjes zijn klein, maar ik ben er enorm blij mee".

"Eindelijk ben ik onder de honderd kilo gekomen. Dat was mij al lang niet meer gelukt. Dank zij jouw coaching heb ik dit zelf weten te bereiken!"

Uit een e-mail van een coachee:

"Het gaat heel goed met me, ik ben nu lekker aan het werk als zzp-er, ga naar de sportschool en ik voel me fit. Groetjes van J. 20 kilo lichter".

HOE NU VERDER?

Wanneer je gedurende een aantal weken deze oefening consequent hebt gedaan, merk je dat het je steeds makkelijker af gaat. De ademhaling drie keer per dag gedurende drie minuten gaat je misschien al goed af zonder dat je de app op je telefoon gebruikt. Ook merk je dat je er profijt van kunt hebben in stressvolle situaties.

Misschien kwam je al eens in een situatie terecht waar je normaal gesproken heftig op reageert, maar nu reageerde je al laconieker.

Dat is een mooi resultaat, want nu ondervind je aan den lijve dat deze manier van adem oefeningen werkelijk resultaat oplevert.

Gefeliciteerd!



Neem je vanaf nu ook voor om dit voor de rest van je leven te onderhouden. Want net als bij sporten: als je resultaten wilt blijven behalen, zul je moeten blijven trainen.

Wanneer je je meer wilt verdiepen in deze techniek en het meer adequaat inzetten ervan, kun je besluiten om een hartcoherentietraining te gaan volgen

Wat is de investering?

Mocht je een training willen volgen, dan wil je natuurlijk weten wat je investering is. Tijdens de training wordt er behalve kosten ook een tijdsinvestering van je gevraagd. Er zijn verschillende trainingen zowel face-to-face en online.

Wil je eerst vrijblijvend kennis maken of heb je een vraag of opmerking...
...neem dan contact met mij op via Whatsapp 0655683223
of e-mail hettycwm@gmail.com

Je krijgt op werkdagen binnen 48 uur een reactie op je bericht!

Ik zie je bericht graag tegemoet!

Meer informatie over mij is te vinden op LinkedIn via deze link
<https://www.linkedin.com/in/hettyjungschlager/> of via →



Wil je meer weten over de training, email coaching en andere coachmogelijkheden dan kun je (binnenkort) kijken op www.hetty.nu

Voel je van harte uitgenodigd om contact met mij via Whatsapp 0655683223 of via hettycwm@gmail.com op te nemen.

Voor nu wens ik je veel plezier en ontspanning met het beoefenen van hartcoherentie.



Hetty Jungschläger

