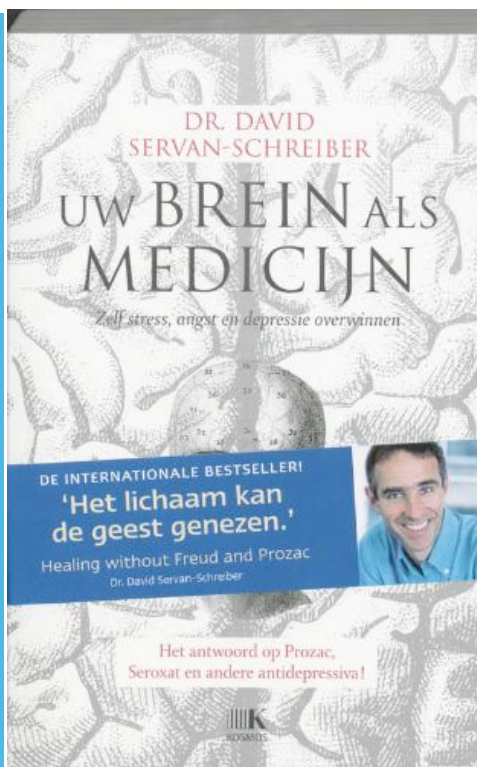


NIEUWSBRIEF

15 juli 2011

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching.
Jaargang 1 nr. 7



Highcoaching.
Coaching op een hoger niveau

Uw brein als medicijn in relatie tot HeartMath

Door Johan Hooglugt

De afgelopen twee weken heb ik genoten van een vakantie. Doordat het weer niet geheel mee zat heb ik de tijd gehad om een aantal boeken te lezen. Graag geef ik hier in het kort een weergave van het bovengenoemde boek.

De Franse psychiater en hoogleraar David Servan-Schreiber werd wereldberoemd met dit boek. Vanuit zijn reguliere praktijk als psychiater heeft hij een verrassende blik op de rol van het menselijk brein in relatie tot vele psychische en lichamelijke klachten. Hierbij betreft hij vele wetenschappelijke onderzoeken.

Het emotionele brein

Diep in de hersenen zit een deel dat ons gevoel, humeur, gedrag, bloeddruk, ons immuunsysteem, kortom alles wat met ons welbevinden te maken heeft, beheerst: het emotionele brein (het limbisch systeem). Het emotionele brein ligt diep in de hersenen, een hersenstelsel binnen de hersenen.

Dit systeem hebben we gemeen met de zoogdieren en voor sommige onderdelen, met de reptielen. Door controle te krijgen over dit deel van de hersenen is het mogelijk om stoornissen die voortkomen uit stress, angsten of depressie zelf te genezen.

Vanuit deze nieuwe benadering beschrijft Servan-Schreiber zeven natuurlijke behandelwijzen, die uitgaan van de eigen genezende kracht van de hersenen. Zijn behandelwijzen zijn wetenschappelijk aangetoond. Ze bieden een alternatief voor de vaak langdurige en ingrijpende behandelingen zoals psychoanalyse en het gebruik van antidepressiva. Zij leveren hun resultaat via het lichaam en niet via de hersenen.

Het cognitieve brein

Het cognitieve brein is later in de evolutie gevormd en bevindt zich in de neocortex: dit deel van de hersenen controleert het

kenvermogen, de taal en het redeneren. Deze twee breinen functioneren betrekkelijk onafhankelijk van elkaar en leveren op zeer verschillende wijze een bijdrage aan ons wijze van handelen.

Het **emotionele brein** controleert alles wat ons psychologisch welbevinden en voor een groot deel de fysiologie van het lichaam regelt: de hartfunctie, de bloeddruk, de hormonen, de spijsvertering en zelf het immuunstelsel. Dit brein beschikt over natuurlijke mechanismen voor zelfgenezing: aangeboren vermogens om evenwicht en welbevinden te herstellen.

De informatieverwerking in het emotionele brein verloopt vrij eenvoudig en snel. Het is gericht op overleven. Het emotionele brein staat in een nog intiemer contact met het lichaam dan met het cognitieve brein. Dit is ook de reden dat het dikwijls eenvoudiger is tot de emoties door te dringen via het lichaam dan via de taal.

Als het emotionele en het cognitieve brein elkaar aanvullen dan ervaren we een innerlijke harmonie. Het emotionele brein is in staat een deel van de neocortex (de voorhoofdskwab, het meest ontwikkelde deel van het cognitieve brein) uit te schakelen. Als gevolg van zware stress reageert de voorhoofdskwab niet meer en verliest haar vermogen het gedrag te sturen. Als dit gebeurt nemen de reflexen en de instinctieve handelingen de zaak over.

Hart en Verstand

Als het emotionele brein van slag raakt, wordt het hart ziek en raakt het uiteindelijk uitgeput. Het hart heeft zijn eigen netwerk, het zijn als het ware "kleine hersenen" binnen in ons lichaam. Het heeft een eigen hormoonfabriekje die de volgende hormonen aanmaakt: adrenaline, ANF (regelt bloeddruk), oxytocine (liefdehormoon). Het hart heeft ook een sterk elektromagnetisch veld.

Je kunt je hart tot rust krijgen (intomen) als je leert met je hart te communiceren. De wisselwerking tussen het emotionele brein en "de kleine hersenen" van het hart is een van de sleutels tot de emotionele intelligentie. De sterkste verbinding tussen het hart en het emotionele brein verloopt via het AZS (autonome zenuwstelsel). Dit bestaat uit het sympatische zenuwstelsel = gaspedaal (scheidt adrenaline en noradrenaline af). Het controleert de fight en flight reacties. Het andere subsysteem is het parasympatische zenuwstelsel = rem (scheidt acetylcholine af). Dit hoort bij ontspanning en rust.

Als er sprake is van een tachycardie (hartritmeversnelling) dan is het hart niet meer onderworpen aan het regulerend effect van de parasympatische rem.

De afname in veranderlijkheid van de hartslag hangt samen met allerlei gezondheidsproblemen die verbonden zijn met stress en ouder worden (hoge bloeddruk, slechte hartfunctie, diabetes, infarct en zelfs kanker).

Conclusie

In plaats van maar voortdurend te proberen om ideale externe omstandigheden te bereiken, moeten we beginnen het inwendige te beheersen: onze fysiologie. Om dat te bereiken hoeven we alleen maar te leren om hartcoherentie te beleven.

Hartcoherentie beleven

Zoals hiervoor beschreven bestaat het autonome zenuwstelsel uit twee subsystemen: het sympatische zenuwstelsel (versnelt de hartslag en activeert het emotionele brein) en het parasympatische stelsel (dat de hartslag en het emotionele brein juist afremt). Deze systemen zijn voortdurend bezig om het hart te versnellen of af te remmen. Daarom is de pauze tussen twee opeenvolgende hartslagen nooit gelijk.

Angst doet de hartslag onwillekeurig verhogen en maakt de veranderlijkheid van het hartritme chaotisch. Een coherente hartslag is gezonder: Dit is de regelmatige afwisseling van versnelling en vertraging van het hartritme. Het is een toestand waarin we vat hebben op de buitenwereld, een harmonieuze confrontatie.

Een hartcoherentie training zorgt dat je invloed krijgt op het lichamelijke, emotionele en sociale vlak. Daarnaast werkt het positief op het hormonale evenwicht.

Als je 30 min/dag, 5dgn/wk, een maand coherent bent stijgt het DHEA (verjongingshormoon) met 100%. Het cortisol (stresshormoon) percentage verlaagt dan met 23%. Ook het immuunsysteem profiteert van het toepassen van hartcoherentie.

Uitkomsten onderzoek onder leidinggeevenden:

hartkloppingen van 47% >>>30%
spanningsklachten van 41%>15%
slapeloosheid van 34%>>>>6%
uitputting van 50%>>>>>>12%
angsten van 33%>>>>>>>5%

Lees de volledige boekbespreking op mijn site:

<http://www.highcoaching.nl>

Voor informatie stuur een mail naar: hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:
HooglugtJohan

of bel naar 06-39558109

