

Deze nieuwsbrief is  
een uitgave van  
Highcoaching  
Jaargang 2 nr. 10



Door Johan Hooglugt

## Wetenschap van het HART

### Hart-Brein Interacties

Traditioneel wordt de studie van communicatie trajecten tussen het hart en het brein benadert vanuit een tamelijk eenzijdig perspectief, met wetenschappers die zich primair richten op de reacties van het hart op commando's van de hersenen. Inmiddels hebben we geleerd dat de communicatie tussen het hart en de hersenen eigenlijk een dynamische, voortdurende dialoog is in twee richtingen. Elk orgaan wordt continue beïnvloed door de functie van het andere orgaan. Onderzoek heeft uitgewezen dat het hart met de hersenen op vier belangrijke manieren communiceert:

- neurologisch (via de transmissie van zenuwimpulsen),
- biochemisch (via hormonen en neurotransmitters),
- biofysisch (door drukgolven, zoals polsslag)
- energetisch (via elektromagnetische veld interacties).

Communicatie in al deze geledingen beïnvloedt wezenlijk de activiteiten in de hersenen. Bovendien, toont onderzoek aan dat de signalen die het hart naar de hersenen stuurt ook van invloed kunnen zijn op het presteren van het lichaam.

Door middel van onderzoek is vastgesteld dat, wanneer het hart functioneert in de samenhang/coherentie modus, er een duidelijke verschuiving is in het HRV vermogensspectrum aan het resonantiefrequentie bereik van de baroreceptor terugkoppeling (ca. 0,1 Hz) en de frequentie vergrendeling tussen de HRV golfvorm, ademhaling en hartslag looptijd optreedt. Huidige studies laten zien dat als mensen leren om de samenhang/coherentie door middel van behoud van oprechte, hart gerichte toestand van waardering of liefde te behouden, de hersenen elektrische activiteiten ook in samenhang/coherentie kan komen met onze hart ritmes. Indien deze toestand wordt bereikt, heeft dit positieve gevolgen voor onze

gezondheid. Onze weerstand wordt beter.

### Hartcoherentie training

Zoals hierboven beschreven kun je dus zonder innemen van vitamines je immuunsysteem bevorderen. 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 percentage verlaagt dan met 23%. Ook het immuunsysteem profiteert van het toepassen van hartcoherentie.

## Het cognitieve en emotionele 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. Hieruit volgt dan ook de Fight, Flight en Fear reacties. 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. Iedereen kent dit gevoel. Voorbeelden zijn een black-out, niet meer helder kunnen denken en praten als een kip zonder kop. Als dit gebeurt nemen de reflexen en de instinctieve handelingen de zaak over.

## Het Autonome Zenuwstelsel

Hersenen en ruggenmerg worden door zenuwknopen en zenuwen met organen in het lichaam verbonden.

Het autonome zenuwstelsel is een deel van het zenuwstelsel dat onvrijwillig alle organen en systemen van het lichaam controleert.

Het regelt de werking en coördinatie tussen:

- Circulatiestelsel.
- Spijsverteringsstelsel
- Uitscheidingsstelsel
- Ademhalingsstelsel
- De huid.

Dit allemaal om de homeostase te behouden.

Er zijn twee takken van het autonome zenuwstelsel, het sympathische en parasympathische.

- Sympathische zenuwstelsel (Actie). Het stimuleert de hartactiviteit en de ademhaling, het verhoogt de bloedsuikerspiegel en de spanning in de skeletspieren, tegelijkertijd remt het de spijsvertering organen).
- Parasympathische zenuwstelsel (Rem). Het stimuleert de spijsvertering, remt de hart en adem activiteit en het verlaagt de bloedsuikerspiegel.



## Algemene Resultaten

Enkele praktische resultaten van de methode HeartMath:

- meer energie en vitaliteit
- minder stress (en lagere bloeddruk)
- meer emotionele balans
- beter slapen
- betere concentratie
- betere weerstand
- helderder kunnen denken
- gewichtsbeheersing
- positiever in het leven staan
- meer om jezelf gaan geven
- meer voelen

### Informatie

Wil jij voorbereid zijn op de wintermaanden.....

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kunt u mijn site bezoeken.

U kunt bij mij ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

[hooglugt@highcoaching.nl](mailto:hooglugt@highcoaching.nl)

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39 55 81 09

