

Licht therapie

Highcoaching

Coaching op een hoger niveau



Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 6 nr. 1

Door Johan Hooglugt

Lichttherapie

Lichttherapie wordt populair. Dat heeft alles te maken met ons bioritme. Dat kan verstoord raken. Onder andere door het ingaan van de winter- en zomertijd, maar ook door bijvoorbeeld onregelmatige diensten. In plaats van pillen wordt steeds vaker gebruik gemaakt van lichttherapie. Werkt dit ook echt?

Het menselijk lichaam gebruikt lichtprikkels, zoals die van de zon, voor het regelen van bepaalde lichaamsfuncties. Een goed ritme regelt het energieniveau, de stemming, het slaappatroon, de eetlust en de spijsvertering.

Onze biologische klok loopt in de regel gelijk aan het normale dagverloop. Zij vertelt ons lichaam wanneer het tijd is om op te staan, te eten, wanneer we vermoeid zijn, wanneer we dorst hebben en wanneer we slaap krijgen.

Uit onderzoek is gebleken dat helder licht via de ogen verantwoordelijk is voor het reguleren van ons energieniveau, onze stemming en onze slaap-waakcycli. De lichtintensiteit is meestal niet hoog genoeg binnenshuis.

Een belangrijk signaal voor de biologische klok is dus licht. Zou je bij wijze van voorbeeld iemand te lang opsluiten in een donkere kelder dan raakt de biologische klok verstoord omdat er niet voldoende licht wordt opgevangen door het lichaam. In landen als Noorwegen en Zweden is lichttherapie tijdens de donkere en lange wintermaanden veel verder ingeburgerd. Zelfs in openbare gelegenheden zoals stations, luchthavens en eetgelegenheden kun je daar lichtsessies ondergaan terwijl je wacht.

In de wintermaanden hebben we te maken met veel te weinig licht.

We noemen ze niet voor niets de donkere wintermaanden.

Lichttherapie wordt onder meer gebruikt om het energieniveau en stemming te verbeteren. Slechts 20-30 minuten per dag zijn voldoende om zich energiever, actiever en alerter te voelen.

Indicaties voor gebruik van lichttherapie zijn:

- winterdepressie
- SAD (seasonal affective disorder)
- slaapproblemen
- jetlag
- menopauze
- depressie
- burn-out
- prenatale depressie
- postnatale depressie
- menopauze
- ADHD
- ploegendiensten
- onrust bij jongeren

Hoe werkt lichttherapie

Lichttherapie werkt via de ogen. Bedoeling is om het bioritme te herstellen zodat het lichaam op de juiste tijdstippen van een dag de juiste lichaamsstoffen produceert. De effectiviteit van lichttherapie is inmiddels aantoonbaar en wetenschappelijk onderbouwd.

Behandelmethode met licht

Highcoaching gebruikt in haar behandeling een mix van lichttherapie en hartcoherentie.

Lichttherapie voor:

- verbetering energieniveau, waakzaamheid en stemming
- bestrijding energie dips, vermoeidheid en winterblues.
- Licht is een natuurlijke energiebron die bij een gezonde levensstijl past.

Highcoaching maakt gebruik van lampen met 10.000 lux met eenzelfde intensiteit met de werking van natuurlijk daglicht. De lamp heeft een gelijkmatige helderheid, met optimaal comfort voor de ogen. Het licht van de lamp is 100% UV-vrij, veilig voor ogen en huid.

HeartMath

De HeartMath methode heeft een wetenschappelijke basis en benadert het verminderen van stress op een unieke wijze. Het is een methode waarbij we niet alleen met ons hoofd bezig zijn, maar juist de hulp van ons hart inroepen. De HeartMath methode laat je ervaren wat er gebeurt wanneer je technieken toepast die er op gericht zijn je stress te reduceren en harmonie aan te brengen in het ritme van je hart.

Kern van de methode

Ons hart speelt een centrale rol in ons functioneren. Het is een orgaan dat op ritmische wijze bloed door ons lichaam pompt en zo de weefsels van zuurstof voorziet en afvalstoffen afvoert. Het hartritme wordt beïnvloed door de mate van fysieke inspanning, door de ademhaling en door emoties en gedachten.

Uit klinische studies blijkt dat er een verband bestaat tussen het hartritme enerzijds, en gezondheid, cognitief functioneren en fysieke prestaties anderzijds. Het hartritme heeft een diepgaand effect op cognitieve functies, zoals de helderheid van denken, inzicht het nemen van strategische beslissingen en de manier van communiceren. Het is mogelijk om bewust het hartritme te beïnvloeden en zo positieve effecten te behalen op lichamelijk, emotioneel en mentaal vlak.

De HeartMath methode omvat eenvoudige technieken waarmee je dat kunt leren. Daarbij wordt gebruik gemaakt van feedback apparatuur. Hierdoor zie je direct wat de stress dan wel de ontspanning in jouw lichaam doet. Meten is weten en zien is geloven!



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

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

U kunt ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Programma Veerkracht
- Stop Emotioneel Eten Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen ADHD
- Autisme, angsten etc.
- Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding
- Re-integratie

Bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

info@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:

[HooglugtJohan](#)

of bel naar 06-39 55 81 09