

COHERENTIE

De term coherentie heeft verschillende definities, die allemaal van toepassing zijn op de studie van de menselijke interactie en functioneren. De meest gangbare definitie van coherentie is "de kwaliteit van het logisch geïntegreerd, consistent en begrijpelijk zijn", zoals in een coherente toestand. Een verwante betekenis is "een logische, ordelijk en esthetisch consistent verband tussen delen."

Coherentie (Samenhang) in de gewone taal betekent ook correlatie, aan elkaar plakken/verbondenheid, consistentie in een systeem. We verwijzen naar mensen die spreken of denken als coherent wanneer de onderdelen goed in elkaar passen en incoherent als ze betekenisloze onzin uiten of een presentatie geven van ideeën die niet zinvol zijn. Dus, de coherentie in deze context verwijst naar heelheid en wereldorde, waar het geheel groter is dan de som der afzonderlijke delen. In het voorbeeld van het organiseren van woorden in een coherente zin, zijn de betekenis en het doel overgebracht door de schikking van de woorden groter dan de individuele betekenis van elk woord.

Het is belangrijk op te merken dat voor elk systeem dat een functie moet produceren, de eigenschap van de wereldwijde coherentie moet hebben en dit geldt voor onze **fysieke, mentale, emotionele of sociale netwerken en systemen**. Mondiale coherentie betekent niet dat iedereen of alle onderdelen hetzelfde doen op hetzelfde moment. Mae-Won Ho, de eerste bioloog die kwantum coherentie aan wist te tonen in levende systemen, gebruikte de analogie van een jazzband, waarin de individuele muzikant ieder zijn of haar eigen ding doet, maar toch harmonie weten te houden en met de hele band in balans zijn. Coherentie in deze zin maximaliseert lokale vrijheid en globale coherentie en resonantie met het muzikale thema. In het kader van sociale netwerken en systemen, creëert het team coherentie of sociale coherentie, leidt tot meer harmonieuze, productieve en creatieve resultaten.

In de natuurkunde, wordt het concept van coherentie gebruikt om de interactie of koppeling van verschillende oscillerende systemen te beschrijven. Synchronisatie van verschillende systemen of processen is het sleutel idee in dit concept. In sommige gevallen, waarin de verschillende systemen op dezelfde basisfrequentie werken, kunnen twee of meer golven of systemen beide fasen-of samen frequentie-locked worden. Deze vorm van coherentie heet cross-coherentie.

In de fysiologie, treedt cross-coherentie op wanneer een aantal van oscillerende systemen van het lichaam, zoals ademhaling en hartritme patronen synchroon worden en op dezelfde frequentie werken. Dit type van coherentie is ook wel bekend als meesleuren.

Echter, in coherente systemen zoals de mens, zijn er vele subsystemen en signalen die niet op dezelfde frequentie werken, maar ze moeten worden gesynchroniseerd. Als dit niet het geval is, zou het een ieder voor zich worden in het onafhankelijke lichaamssysteem, in plaats van een gecoördineerd federatie van onderling afhankelijke systemen en functies.

Bijvoorbeeld, de hersengolven werken over een breed scala aan frequenties die veel hoger zijn dan de frequentie van het ritme van het hart. Toch vertoont het merendeel van de hersengolf frequenties verschillende graden van gesynchroniseerde activiteit, niet alleen met elkaar, maar ook met het hart. Bijvoorbeeld, wanneer de lagere frequentie van het hartritme toe neemt in amplitude, is er ook een toename van de signalen op andere frequenties, zoals de hersengolven. **Wanneer het hartritme coherent is, zoals hieronder beschreven, is er een toename in de mate waarin de hersengolven worden gesynchroniseerd met het hart.**

Een ander aspect van de coherentie heeft betrekking op de dynamiek van de stroom van actie door een enkel systeem. Dit is de coherentie zoals een uniform patroon van cyclisch gedrag. Omdat dit type van coherentie wordt gebruikt om de activiteit te beschrijven in een enkel systeem, wordt de term automatische coherentie gebruikt. Een voorbeeld hiervan is de **sinusgolf**, hoe stabiel de frequentie, amplitude en vorm, hoe hoger de mate van coherentie. Wanneer de coherentie wordt vergroot in een enkel systeem zoals de hartritmes, dat is verbonden met andere systemen, kan het de andere systemen meer in coherentie en synchronisatie meenemen, zelfs over verschillende tijdschalen van de activiteit. Een voorbeeld hiervan is de verhoogde hart-brein-synchronisatie die optreedt als het hartritme patroon coherent wordt.

We beschrijven positieve emoties zoals liefde of waardering als coherente staat, omdat zij coherentie genereren in het hartritme patroon. Negatieve gevoelens zoals woede, angst of frustratie zijn voorbeelden van emoties die leiden tot onsamenvangende toestanden en reflecteren incoherentie in ritmische patronen van het hart. Het onderzoek uitgevoerd door IHM levert het bewijs dat verschillende emoties leiden tot meetbaar verschillende graden van incoherentie of coherentie in de oscillerende ritmes gegenereerd door systemen van het lichaam.

Fysiologische coherentie heeft betrekking op de mate van orde, harmonie of stabiliteit in de golfvormen die de ritmische activiteit van een bepaald fysiologisch systeem gedurende een bepaalde periode weergeven. Interessant genoeg hebben we ontdekt dat wanneer mensen emotioneel coherent zijn, er meestal een hogere mate van coherentie weerspiegelt in het patroon van de hartritme golfvorm, die de neiging heeft de coherentie te vergroten tussen de ritmische patronen die door verschillende fysiologische oscillerende systemen zoals de synchronisatie en meetrekken onder invloed van het hartritme, de ademhaling ritmes en bloeddruk schommelingen.

Fysiologische Coherentie is een toestand gekenmerkt door:

- Hoog hartritme coherentie - sinus golvende ritmisch patroon.
- Verhoogde hart-brein synchronisatie en verbeterde cognitieve functie.
- Verhoogde parasympatische activiteit.
- Verhoogde samensmelting en synchronisatie tussen fysiologische systemen.
- Efficiënt en harmonieuze werking van de cardiovasculaire, zenuwstelsel, hormonaal en het immuunsysteem.

Psychofysiologische coherentie wordt geassocieerd met een hoge mate van efficiëntie en harmonie op mondiaal niveau, die de natuurlijke regeneratieve processen van het lichaam lijkt te vergemakkelijken. Met behulp van positieve emoties aan de coherente toestand toe te voegen, maakt het mogelijk om op natuurlijke wijze de resultaten te behalen in veranderende patronen van afferente informatie die voortvloeien uit het hart en naar de verschillende centra in de hersenen komen, die op haar beurt de synchronisatie en harmonie tussen de cognitieve, emotionele en fysiologische systemen verhoogt, resulterend in efficiënte en harmonieuze werking van het geheel.