

Unieke Amerikaanse methode ook in Nederland steeds meer geaccepteerd

HeartMath: beter in je vel door je eigen hart

U herkent het wel: er trilt iets in de auto. Het stuur? De banden? Als het maar niet de aandrijfassen zijn.. Of: uw PC begint ineens vreemd te doen. Programma's lopen vast, bestanden lijken kwijt. Direct maar even een virusscanner z'n werk laten doen. We zijn er als de kippen bij om de boel draaiende te houden. Maar als het ons eigen lichaam betreft, letten we ineens minder goed op de signalen. Pijntje? Gaat wel over. Uitgeput? Vroeg naar bed met een pilletje en morgen gezond weer op. Stress? Mwah, wie niet?

DOOR ROB ISAACS

Het begrip stress wordt gebruikt om de invloed van dagelijkse spanningen en druk op ons lichaam te beschrijven. Veel voorkomende oorzaken van stress zijn negatieve veranderingen in onze levensstijl, medische klachten en somberheid. Maar de meeste schade van stress ondervinden we door de emotionele druk en spanning die wordt veroorzaakt door de kleine dagelijkse ongemakken, zoals het stilstaan in de file, het wachten in de rij bij de supermarkt, of het afwikkelen van te veel e-mails. Stress beïnvloedt ons fysiek, mentaal en emotioneel. Het Amerikaanse Stressinstituut stelt zelfs dat ongeveer 90% van alle gezondheidsproblemen gerelateerd zijn aan stress. Te veel stress kan (mede) leiden tot gezondheidsproblemen als hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, beroertes, depressie en slaapstoornissen.

Mijdrechter Johan Hooglugt werkt als manager bij de rijksoverheid. Daar kwam hij vier jaar geleden in aanraking met HeartMath, een anti-stressprogramma, overgewaaid uit Amerika. "Voor mij werkte het om alle stress, waarvan ik zelf dacht geen last te hebben, beter te herkennen en er beter mee om te gaan. Ik raakte zelfs zó onder de indruk van deze methode, dat ik me er in ben gaan verdiepen en vorig

jaar studies ben gaan volgen om zelf als personal coach met deze methode te kunnen gaan werken." Inmiddels is hij gecertificeerd HeartMath coach.

Hoe werkt stress eigenlijk? Johan: "Je moet begrijpen dat het niet de gebeurtenissen of situaties zelf zijn die de schade aanrichten, het is manier waarop je op deze gebeurtenissen reageert. Emoties of gevoelens hebben een krachtige invloed op ons lichaam. Als we gestrest zijn, is ons lichaam niet in balans. Typische negatieve emoties die we voelen als we gestrest zijn, zoals woede, frustratie, angst en bezorgdheid leiden tot verhoogde wanorde in het hartritme en in ons zenuwstelsel. Daar tegenover staat dat positieve emoties, zoals vreugde, waardering, zorg en vriendelijkheid, harmonie creëren in ons hartritme en ons zenuwstelsel. Het Instituut van HeartMath heeft met wetenschappelijke onderzoeken aangetoond, dat wanneer je bewust naar een positieve emotie verschuift, je hartritme onmiddellijk positief verandert. Dat creëert een gunstige reactie van neurale, hormonale en biochemische gebeurtenissen, die je hele lichaam ten goede komen. Wist je bijvoorbeeld dat er meer signalen van ons hart naar onze hersenen gaan dan andersom?"

Verbluffend

"Nadat ik mij ben gaan verdiepen in de methode, ontdekte ik verbluffende resultaten. Zo help ik nu als coach mensen die zijn vastgelopen in het leven. Denk bijvoorbeeld aan hen die geen geschikte baan kunnen vinden, problemen hebben om te reïntegreren, last hebben van een burn-out of gewoon vast zitten. Veel van de HeartMath onderzoeken heb ik vertaald en geef ik door aan mensen om mij heen, die hier iets aan kunnen hebben", aldus Johan. HeartMath is een uniek programma dat leidt tot hogere prestaties, betere gezondheid en een toegenomen gevoel van welbevinden. De HeartMath methode werkt met geavanceerde meetapparatuur. Als een cliënt een sessie doet wordt hij middels een oorsensor aangesloten op de computer die je real time laat zien wat er met je gebeurt. Deze directe feedback bevordert de bewustwording.

Maar klinkt dat niet een beetje te mooi om waar te zijn? Hoeveel van dit soort programma's zijn er wel niet? De één belooft nog meer dan de ander. Waarom is HeartMath dan anders? "De kracht van het programma ligt in de combinatie van eenvoud en effect. Je gaat weer echt voelen vanuit je hart. Dat zijn we in onze cultuur vergeten. We willen alles kunnen beredeneren en luisteren niet meer naar ons gevoel.



Johan Hooglugt: "Nadat ik mij ben gaan verdiepen in de methode, ontdekte ik verbluffende resultaten. Zo help ik nu als coach mensen die zijn vastgelopen in het leven."

Het allermooiste van deze methode is, dat je het zelf doet. Als coach begeleid ik slechts, om te zorgen dat je de methode op de juiste wijze toepast. De wetenschappelijke basis is vertaald naar technieken die gemakkelijk te leren zijn en altijd en overal toepasbaar zijn. Juist het consequent gebruiken van deze technieken levert bijzondere resultaten op. De afgelopen 15 jaar zijn de methode en het effect ervan wetenschappelijk onderzocht in uiteenlopende settings. Aantoonbare resultaten hebben er inmiddels voor gezorgd dat HeartMath ook werkelijk wordt geaccepteerd. Behalve de Rijksoverheid, waar ik er voor het eerst mee in aanraking kwam, passen vele organisaties deze methode al toe: banken, advieskantoren, hogescholen en zorgverzekeraars. Zorgverzekeraar Achmea Zilveren Kruis vergoedt de methode al bij zakelijke verzekeringspakketten. Zij realiseren zich dat in onze

maatschappij steeds meer mensen chronisch ziek worden. Onze gezondheidszorg kan dat nauwelijks nog opvangen. We moeten dus zelf aan de slag en gaan werken met bewustwording en zelfregulatie", meent Johan Hooglugt.

Overigens is de HeartMath-methode niet alleen geschikt om stress te lijf te gaan. Zo hebben mensen die willen afvallen baat bij het programma, omdat het focust op hoe je je voelt en niet om wat je eet; mensen die willen stoppen met roken ontdekken met een betere balans en relaties waarbij de warmte naar elkaar toe even kwijt is, bloeien weer op. Ook scholieren kunnen veel baat hebben bij deze methode als zij last hebben van examenvrees.

Kijk voor meer informatie op: www.highcoaching.nl of bel 06-39 558109.