

REDACTRICE TINE MAAKTE KOMAF MET STRESS DANKZIJ DE HARTCOHERENTIE-ADEMTECHNIEK

# Oei, adem ik wel juist?



Onze chef reportage Tine voelde zich steeds opgejaagd. En dus probeerde ze hartcoherentie uit, een nieuwe, wetenschappelijke antistresstechniek.

‘Ook zo vaak het gevoel dat je naar adem moet snakken?’ De eerste zin in de infobrochure rond hartcoherentie is er meteen *boenk* op. Want het overkomt me meer wél dan niet dat ik ’s morgens al het gevoel heb dat ik de halve marathon heb gelopen. Dan ben ik in bed al mentale to-dolijstjes aan het maken: dochter klaarmaken, boterhammen smeren, biepjes op de gsm checken, rushen naar de schoolpoort en het werk. Op weg naar de redactie zit ik soms bijna letterlijk te hijgen in de auto. Toch is het niet dié zin die mij over de streep trekt, wel deze: ‘Hartcoherentie is een wetenschappelijk onderbouwde methode.’ Geen hocus pocus dus. De doelgroep? Mensen die in een burn-out zitten of ertegenaan lopen, mensen die, vaak zonder het te weten, aan chronische hyperventilatie lijden en algemener: iedereen die het gevoel heeft meer gespannen of angstig te zijn dan gezond is. Yep, helemaal iets voor mij.

## De theorie

Ik kan me werkelijk niks voorstellen bij hartcoherentie. Toch is het eenvoudig. Als je inademt, versnelt je hart-

nen. Zes volledige ademhalingen per minuut, dus 4 seconden in- en 6 seconden uitademem. En dat 2 keer per dag 10 minuten.

## Et c'est parti

Tijd voor de praktijk. Ik volg mijn vier hartcoherentie-trainingen bij **Katrien Geeraerts**, wiens leven veranderde dankzij hartcoherentie.

**Katrien:** “Zonder het zelf te beseffen, leed ik al sinds mijn twintigste aan chronische hyperventilatie. Mijn lichaam was constant gespannen, maar het was iets waarmee ik had leren leven. Tot ik steeds meer last begon te krijgen van angsten. Ik meed liften en tunnels en plots werd ik doodsbang om te vliegen. Op mijn veertigste was mijn lichaam zo óp van de stress dat ik een burn-out kreeg. Ik zat zo diep dat ik zelfs de veters van de schoenen van mijn zoon niet meer gestrikt kreeg. Volledig leeg was ik. In de kliniek in Bornem kwam ik op aanraden van een hartspecialist in contact met hartcoherentie, en dat heeft álles veranderd. Ik ben uit mijn burn-out geklommen en heb opleidingen gevolgd om zelf hartcoherentietrainer te worden, maar vooral: ik ervaar nu een rust in mijn lichaam en mijn leven die ik nooit heb gekend.” Katriens openheid over haar eigen verleden, maakt dat ik me veilig genoeg voel om mijn verhaal te vertellen. Ik kan het goed verbergen, maar ik ben een piekeraar en vraag me voortdurend af of ik wel een goede werknemer, moeder, vrouw, vriendin... ben, en dat perfectionisme heeft z'n tol geëist. Ik adem zelden diep genoeg, waardoor ik vaak moe en opgejaagd ben. Ook ik heb het leren aanvaarden. Het is Katrien die me er voor het eerst op wijst dat je een constante spanning in je lichaam niet hóéft te aanvaarden. Maar dan moet je er wel tijd in investeren. **Katrien Geeraerts:** “Als je al twintig jaar of langer verkeerd ademt, is dat een patroon geworden dat je niet op 1,2,3 verandert. Vandaar dat de training

slag. Als je uitademt, vertraagt hij. Ademen zodat je hartslag in een mooie cadans zit, is hartcoherent ademen. Waarom is dat belangrijk? Hartcoherentie brengt rust in je lichaam. Als je hart coherent klopt, stuurt het via de zenuwbanen signalen naar het brein die het angstcentrum dempen, die kalmeren dus. Kortweg: een moment voor lichaam en geest om te recupereren. Maar euh... is dat moeilijke woord ook moeilijk aan te leren? Helemaal niet, het is vooral een kwestie van trai-

bestaat uit veel oefenen. Reken op zes à acht weken voor je de eerste effecten gaat voelen.”

## Drie keer per dag trainen

Tijdens de eerste sessie checkt Katrien hoe ik adem. Ze verbindt me met een computer die de variatie in hartslag meet terwijl ik zo rustig mogelijk moet ademen. Het verdicht: er zit veel chaos in mijn ademhaling, en ik adem veel te diep in en te weinig uit, terwijl het net de uitademhaling is die rust brengt. Katrien oefent samen op vier seconden inademen, zes seconden uit. Ik blijf verbonden met de computer, maar echt onder de knie heb ik het niet.

Twee weken lang moet ik drie keer per dag oefenen met een app op mijn telefoon. Katrien spoort me aan om dan heel bewust eventjes alleen met mezelf bezig te zijn. Ik doe het, elke ochtend voor de rest van het huis wakker is, ’s middags op het werk in een vergaderzaal, en ’s avonds in bed. Eigenlijk best choquerend om te ervaren hoeveel moeite ik moet doen om hier tijd voor te maken... De volgende keer dat ik bij Katrien langsga, geeft ze uitleg over het biofeedbacktoestel dat ik vanaf nu mee naar huis krijg. Bedoeling is dat ik het toestel, een soort infraroodsensor, aan mijn oor hang en verbind met mijn telefoon of iPad tijdens het oefenen. Het toestel meet de variatie in je hartslag waardoor je onmiddellijk ziet hoe je het doet en meteen kunt bijsturen waar nodig. Op het einde van elke oefensessie krijg je ook een soort rapport.

## De eerste effecten

De weken erna blijf ik consequent oefenen, mét het biofeedbacktoestel. Je leert je ademhaling te controleren, en ziet ook de vernietigende effecten van stress. Als ik oefen wanneer ik mijn dochter hoor morren over kaas op haar boterham terwijl ze choco wil, dan schiet mijn hartslag de hoogte in. Omgekeerd: heb ik een rustige dag achter de rug, dan haal ik hoge hartcoherentiescores. Het oefenen gaat ook slechter op werkdagen dan op weekenddagen. Alsof de drukte toch ergens in mijn systeem blijft zitten. Stilaan leer ik om mij beter af te sluiten voor mijn omgeving als ik oefen, en al snel haal ik bijna elke sessie hoge scores. Ik begin de effecten ook te voelen. Ik ben veel kalmer, minder opgejaagd en ik rij zelfs trager met de auto. Ik neem de dingen ook minder persoonlijk, en schiet minder snel in de verdediging. Opeens ben ik me ook meer bewust van mijn energielekken – te veel prikkels – en van mijn energie-opkrikkers – stilte, stoppen met multitasken... En ook: ik kijk uit naar mijn ademmomenten omdat mijn benen er aangenaam van beginnen te tintelen, en ik er gezond ontspannen van word. Katrien: “De meeste mensen voelen na zes tot acht weken een duidelijke verandering. Ze zijn minder gestresseerd, sterker en meer baas over hun emoties. Logisch ook. Door elke sessie daalt je cortisol, je stresshormoon, en dat effect

HARTCOHERENTIE-TRAINER KATRIEN “Na zes tot acht weken voelen de meeste mensen verandering. Door elke sessie daalt je stresshormoon, en dat effect houdt zes uur aan”

houdt zes uur aan. Vandaar dat het zo belangrijk is om drie keer per dag te oefenen.”

## Terugschakelen naar een lagere versnelling

Tijdens de volgende sessie legt Katrien uit hoe belangrijk het is om tijdens het ademen te focussen op positieve gevoelens. Ze vraagt me om een plek of moment op te roepen waarop ik heel gelukkig was en dat beeld voor ogen te houden terwijl ik oefen. Zo werk je nog meer op het niveau van je hormoonhuishouding: je blokkeert je cortisol en stimuleert je goedgevoelshormonen, zoals DHEA. Na acht weken ben ik écht een kalmer mens. Ik vraag Katrien hoe zo iets kan. Want geef toe, het lijkt toch te mooi om waar te zijn? “En toch is het geen hocus pocus”, zegt Katrien. “Door hartcoherent te ademen, beïnvloed je je brein waardoor je aan veerkracht wint. Bovendien neemt iemand die tijd neemt om te oefenen, ook op andere gebieden gezondere beslissingen. Vergelijk het met joggen, dan eet je erna ook geen pak chips.” En dat klopt: ik merk dat ik op elk gebied bewust een versnelling lager schakel. Ik maak tijd om vaker te gaan wandelen, ik stap, rij en praat bewust trager, ik speel met veel meer aandacht met mijn dochter. En daar heeft mijn lichaam deugd van. Voor het eerst in minstens tien jaar word ik een paar ochtenden níet wakker met hartkloppingen.

**MEER LEZEN?**  
Katrien Geeraerts schreef samen met Louis Van Nieuland een boek rond hartcoherentie: ‘Blijven ademen’, € 19,99, verkrijgbaar in de boekhandel of op de website van Katrien.

## Extra tips voor meer rust in je lijf

- Herinner jezelf er zo vaak mogelijk aan je schouders niet op te spannen, want zo maak je een soort kapstok van je longen waardoor je nooit juist ademhaalt.
- Doseer je energie. Voel je je ’s morgens na het ochtendritueel uitgeput? Bouw dan bewust op dat moment al een rustmoment in door bijvoorbeeld op de parking van je werk een vijftal minuten goed te ademen.

## Hartcoherentie praktisch

**Voor wie?** Iedereen die het gevoel heeft gespannen te zijn, te vaak gebukt gaat onder stress, en wil leren ontspannen. Hartcoherentie werkt bij hyperventilatie (chronisch of acuut), burn-out, cvs, eetstoornissen en slaapproblemen.

**De effecten:** meer innerlijke rust • verhoogde concentratie • meer veerkracht • minder angsten en stress • je slaapt beter • hoge bloeddruk daalt • helpt ook om het gewicht stabiel te houden.

**Bij wie kun je terecht?** Katrien heeft een privépraktijk in Zemst ([www.biofeedbacktraining.be](http://www.biofeedbacktraining.be)) en werkt in een groepspraktijk in Mechelen ([www.hetappel.be](http://www.hetappel.be)). Voor andere hartcoherentiecoaches kun je terecht op [www.louvanie.be/index.php/hch-coaches](http://www.louvanie.be/index.php/hch-coaches).  
**Wat kost het?** Een traject bestaat uit 4 sessies. De eerste sessie duurt 75 minuten en kun je individueel (€ 75 p.p.) of in groep (€ 30 p.p.) volgen. De daaropvolgende sessies zijn individueel en kosten € 50.

TINE “Ik merk meteen het vernietigende effect van stress. Als ik zit te oefenen terwijl mijn dochter zeurt, schiet mijn hartslag omhoog”