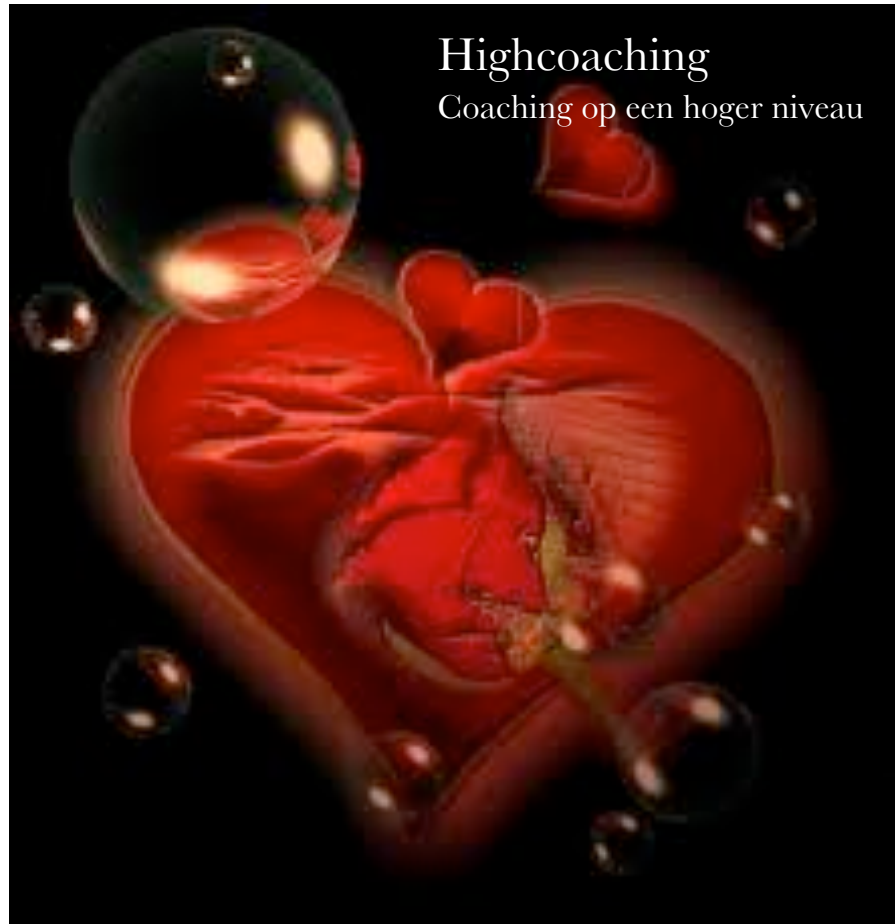


# NIEUWSBRIEF

6 februari 2011

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 1 nr. 2



## Highcoaching

Coaching op een hoger niveau

## Valentijnsdag = HARTLIEFDE

Door Johan Hooglugt

### Valentijnsdag

14 februari is het weer zover. De dag dat we denken aan de personen die ons lief zijn. Hoe zit dat toch met ons hart? Is dat verliefd zijn slechts een gevoel wat ons verstand ons ingeeft of is het een gevoel recht uit ons hart?

De meesten van ons hebben op school geleerd dat het hart constant reageert op "orders", gestuurd door de hersenen in de vorm van neurale signalen.

Het is echter niet zo algemeen bekend dat het hart eigenlijk meer signalen naar de hersenen stuurt dan de hersenen naar het hart! Bovendien blijkt dat deze hart signalen een significant effect op de hersenfunctie hebben en zij beïnvloeden de emotionele verwerking, alsmede veroorzaakt zij hogere cognitieve vermogens, zoals aandacht, perceptie, geheugen, en probleemoplossend vermogen. Met andere woorden, het hart reageert niet alleen op de hersenen,

maar de hersenen reageren continu op het hart.

Uitgebreid onderzoek door het HeartMath instituut heeft aangetoond dat verschillende patronen van hart activiteit een duidelijk effect op de cognitieve en emotionele functies hebben. Tijdens stress en negatieve emoties is het bijbehorende patroon van neurale signalen onderweg van het hart naar de hersenen en remt dit hogere cognitieve functies.

Dit beperkt ons vermogen om helder te denken, te onthouden, te leren en effectieve beslissingen te nemen. (Dit verklaart waarom we vaak impulsief en onverstandig handelen als we onder stress zijn).

De input van het hart naar de hersenen, tijdens stressvolle of negatieve emoties, heeft ook een diepgaand effect op de emotionele processen van de hersenen, eigenlijk werkend om de emotionele ervaring van stress te verwerken.

Dit betekent dat het aanleren van een toestand van coherentie van het hartritme, het ondersteunen van positieve emoties, niet alleen ten goede komt aan het gehele lichaam, maar ook een diepgaande invloed heeft op hoe wij waarnemen, denken, voelen en uitvoeren.



### Het hartbreinsysteem

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het hart een eigen neuronennet heeft met voldoende complexiteit om het te betitelen als hartbreinsysteem, met een eigen geheugen dat in staat is om beslissingen te nemen die geheel onafhankelijk zijn van de hersenen in ons hoofd.

Het hart kan dus niet alleen autonoom beslissen maar ook ons emotioneel brein en ons rationeel brein beïnvloeden. Daarnaast kan het hart ook hormonen als adrenaline en oxytocine afscheiden. Het kan ons prikkelen tot actie, de bloeddruk verlagen en liefdesgevoelens opwekken. Ons gevoel zit dus (ook) in ons hart. Dat het beïnvloeden van de hartcoherentie ons gevoelsleven kan beïnvloeden wordt nu een stuk aannemelijker.

**Oxytocine** is onder andere verantwoordelijk voor het lichamelijke stelsel van rust en verbondenheid. Oxytocine, ook wel het knuffelhormoon genoemd, zorgt er onder andere voor dat je hartslag en bloedsomloop vertragen. Andere effecten: een toename van de bloedtoevoer naar de huid en slijmvliezen, minder stresshormonen en een effectievere spijsvertering, opname en opslag van

voedingsstoffen.

HeartMath heeft een wetenschappelijke methode ontwikkeld waarbij dit belangrijke hormoon wordt aangemaakt. In het kort komt het hierop neer dat wanneer je Autonome zenuwstelsel en hormonale zenuwstelsel in balans zijn je een staat van coherentie kunt bereiken. In deze toestand wordt dit belangrijke hormoon aangemaakt.

### Het emWave ® Systeem

Dit systeem is een manier om een optimale geest / lichaam harmonie en stabilisatie van het autonome zenuwstelsel te bereiken.

Als algemene regel geldt: Iedereen kan het gebruik van het emWave systeem leren. Dit gebeurt in vier tot zes (60 minuten durende) sessies die een tot twee weken uit elkaar liggen. U wordt geïnstrueerd om thuis, op werk of op school de oefening gedurende 10 minuten, twee keer per dag uit te voeren. Na de eerste keer ervaart u wat deze methode bij u los maakt. Het geeft u een heerlijk gevoel.

Ik leer u de Quick Coherence. Dit is een eenvoudige drie-stappen-techniek:

Stap 1 - Hart Focus  
Richt uw aandacht op het gebied van uw hart.

Stap 2 - Hart Ademhaling  
In de tweede stap denkt u dat u gaat ademen door uw hart. Adem langzaam en voorzichtig in 5 of 6 tellen.

Stap 3 - Hart Feeling  
De derde stap bestaat uit positieve gevoelens en houding.

Voor meer informatie:  
bezoek mijn website:  
<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:  
[hooglugt@highcoaching.nl](mailto:hooglugt@highcoaching.nl)

of bel naar:  
06-39558109

