

Hartcoherentie:

Ademhalingstechniek die het hart(ritme) in een bijzonder staat brengt.

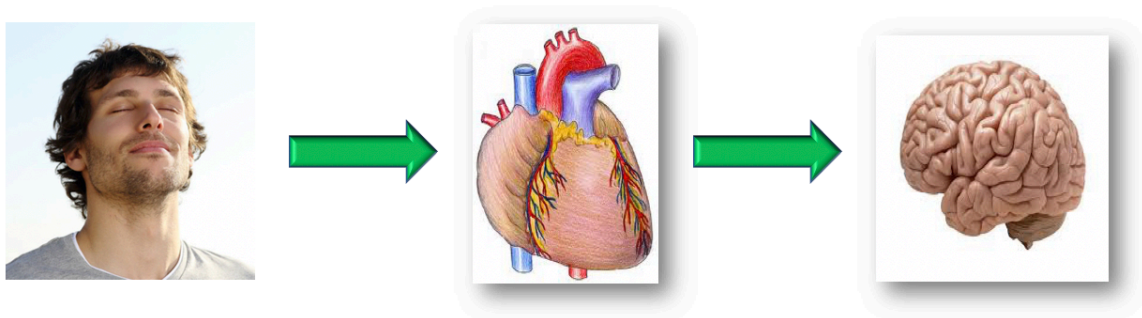
Hartcoherentie is een bewezen techniek die ingezet wordt bij overspannenheid en stress gerelateerde klachten. Door consequente beoefening van hartcoherentie dmv ademhaling bouw je een vaardigheid op in het creëren van balans in het brein. Het is die vaardigheid die veerkracht geeft t.o.v. de stressbeleving. Na verloop van tijd zal je stressoren meer vanuit een balans-brein bekijken dan vanuit een overprikkeld emotioneel brein.

Dit resulteert in een positieve verandering, van gedrag, denken en emotie-beleving.

Focus ademhaling heeft een positief effect op hartritmevariabiliteit. Hartcoherentie betekent dat het versnellen en vertragen van onze hartslag op elkaar zijn afgestemd. Als we inademen versnelt onze hartslag en als we uitademen vertraagt die. Als we de twee op een regelmatig tempo afwisselen, spreken we over hartcoherentie

Je hart zendt signalen naar je brein dat zal reageren op deze staat van rust.

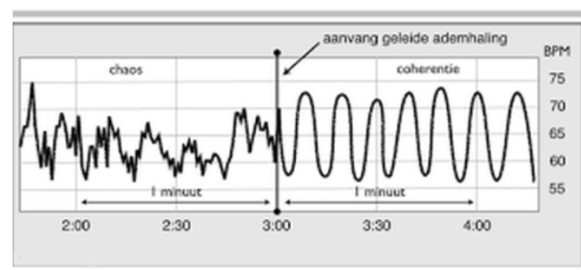
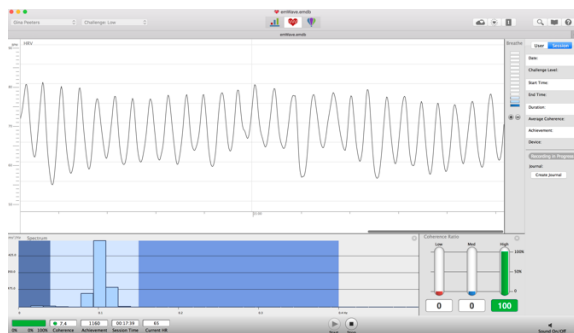
Er ontstaat evenwicht tussen de gas- en remfunctie van je autonoom zenuwstelsel (ortho- en parasympathisch systeem)



Biofeedback

Met behulp van [biofeedback toestellen](#) en applicaties is het hartritme zichtbaar op een computerscherm, smartphone of tablet, zowel voor iOS (Apple) als Android (PC).

Via een sensor op je oorlel verschijnt op een scherm je hartritme variatie (HRV). Deze HRV is het verschil in intervallen tussen twee hartslagen. Je hart slaat immers niet als een metronoom. Er zit telkens een kleine variatie tussen de hartslagen.



Getuigenis:

'Wist ik veel dat je enkel met een gefocuste ademhaling kan werken aan je stressniveau. Ik was eerst wat wantrouwig maar gaf deze techniek toch een kans. En daar ben ik nu heel blij om, ik voel me minder gespannen. Ik voel me veel veerkrachtiger waardoor ik veel meer dan vroeger mijn problemen kan aanpakken.

Gina leerde me op professionele wijze hoe ik moest ademen en hoe ik kon werken aan hartcoherentie. Ze leerde me werken met een adembegeleider en hoe de biofeedback via een app te interpreteren. Heel boeiend en leerrijk! Elke dag maak ik nog steeds de tijd om deze techniek toe te passen. Een aanrader!

Gina is sinds 2018 gecertificeerde hartcoherentiecoach, opgeleid door Louis Van Nieuland.

Interesse?

Schrijf je in voor een infosessie of training van minimaal 4 sessies van 1u.

gina@ginapeeters-coach.com



The energy of the mind
is the essence of life.



ginapeeters-coach.com
0475 699867