



HRV biofeedback coaching

Stress- en emotieregulatie door zelfsturing van adem- en hartritme

Hartcoherentie is een manier om zichtbaar te maken hoe het hartritme reageert op stress en emoties. Op het computerscherm ziet men het hartritme en de klant kan oefenen door een gelijkmatig en rustig ademhalingspatroon op te nemen en synchroon hiermee te gaan ademen. Hiermee wordt de veerkracht en het zelfsturend vermogen vergroot, de concentratie neemt toe en de stress en faalangst af.

Autonomic Balance is de regelmatige, gebalanceerde afwisseling van versnelling en vertraging van de hartslag. Autonomic Balance wordt gemeten via hartritmevariabiliteit (HRV), de maat voor het interval tussen hartslagen. Bij een goede balans in het autonome zenuwstelsel is er sprake van een gelijkmatig, 'sinus'-golfachtig patroon in de hartritmevariabiliteit (HRV). De activerende en herstellende activiteit van het autonome zenuwstelsel zijn dan in balans.

Aanpak biofeedback coaching:

4 tot 6 sessies (als onderdeel van een coachingstraject)

- ✓ Opsporen van de adem-hartritme resonantiefrequentie
- ✓ Deze wordt zichtbaar gemaakt op het computerscherm
- ✓ Aanbieden van oefenschema met hart-adem-ritme thuis
- ✓ Het in beweging brengen van vastzittende emoties
- ✓ Ondersteunende bewegingsoefeningen
- ✓ Creëren van een hartcoherente leeromgeving

Meer dan dertien jaar is er ervaring met de positieve effecten van hartcoherentie op faalangst, minder piekeren, slaapverbetering, stresshantering, verlaging van de bloeddruk, vermindering depressieve klachten, effectief omgaan met emoties.

De methode is omschreven in het boek *Uw Brein als medicijn* van David Servan Schreiber en Slanker met je Hartritme van David O Hare en drs Kees L. Blase.



Inmiddels werken tientallen scholen, 2 ziekenhuizen, honderden artsen, psychiaters en de arbodienst Tredin met deze methode om het zelfhelend vermogen te vergroten met hartcoherentie.

Zie :

<http://www.meditationplex.com/heart-meditation/activating-heart-intelligence-science-howard-martin/>

<http://www.hartfocus.nl>