Heeft het hart voorkennis?

In een van de meest baanbrekende onderzoeken van Heartmath werden de hartslag en de hersengolven van mensen gemeten terwijl zij naar een scherm keken. Steeds in flitsen kregen de proefpersonen beelden te zien. Beelden van watervallen, dieren, bomen. En dan plotseling, onverwachts, een sissende slang, een auto-ongeluk. Het opmerkelijke was: elke keer, zo'n vijf tot zeven seconde voordat zo'n naar beeld verscheen, en alleen dan, schoot het hartritme uit de pas. Voor de onderzoekers een bewijs dat het hart zich inderdaad, zoals mensen in het dagelijks leven vaak ervaren, intuïtief van iets bewust kan zijn, voordat het daadwerkelijk heeft plaatsgevonden.

Bron: www.heartmath.com/company/proom/pr/intuition_study

'Het hart is, wanneer het om ziekte, gezondheid en emoties gaat, krachtiger dan de hersenen'

Dichtbij, zo dichtbij dat je er zelden bij stilstaat, schuilt een sleutel tot een betere gezondheid en gemoedsrust. Het hart, zo laat het Amerikaanse instituut Heartmath zien, is niet alleen in metaforische zin - zoals in liefdesliedjes en gedichten - maar ook in fysieke zin de zetel van onze gevoelsleven. Leer je hart evenwichtiger te kloppen en je wereld verandert.

In Amerika is een non profit instituut, 'Heart Math', waar cardiologen, wetenschappers en psychologen zich al decennia bezighouden met hoe het hart communiceert en invloed heeft op onze perceptie, onze emoties en gezondheid. Waarom kan het in onze borst echt snijden, koud aanvoelen, of juist branden? Waarom slaat je hart over als je iemand ziet?

Hart-hersensysteem

Met allerlei soorten onderzoek wordt keer op keer duidelijk dat ons hart niet eens zo ver af staat van het metaforisch hart dat al eeuwen in religies en literatuur wordt bezongen, dat het meer is dan alleen een spiegel van wat er in ons hoofd plaatsvindt en nauw verbonden is met ons brein. Het zijn niet alleen de hersenen die de lakens uitdelen; er vindt een voortdurende wisselwerking plaats. Het hart lijkt een complex, zelf organiserend centrum dat informatie bevat, boodschappen uitzendt en communiceert. Er zijn zelfs cardiologen en neurologen die al spreken van een onlosmakelijk 'hart-hersen' systeem.

Emotionele brein

De Fransman David Servan-Schreiber is professor aan de Universiteit van Pittsburgh. Hij heeft zijn wortels in de wetenschap en de westerse psychiatrie. Hij behandelde honderden patiënten en schreef duizenden recepten Prozac voor. Naarmate hij meer in contact kwam met geneeswijzen van andere culturen, raakte hij steeds meer overtuigd van de zelfgenezende eigenschappen van het lichaam. Het hart, zo stelt hij in zijn boek 'Uw brein als medicijn', heeft een sleutelrol in ons welzijn. Diep in onze hersenen bevindt zich een deel dat ons gevoel, humeur, gedrag, bloeddruk, ons immuunsysteem, kortom bijna alles wat met ons welbevinden te maken heeft, beheerst: het emotionele brein. We voelen ons goed, zo schrijft hij, als er harmonie is tussen het emotionele brein, dat energie en richting geeft, en het rationele brein dat de uitvoering organiseert. Dan sluiten onze gebaren op elkaar aan, volgen gedachten elkaar op een natuurlijke wijze op, zijn we besluitvaardig, geconcentreerd en creatief. De welbekende en felbegeerde *flow*. Het emotionele brein is onbewuster en vooral op het lichaam gericht en functioneert betrekkelijk onafhankelijk van het meer bewuste, rationele brein. Waar het wel een directe verbinding mee heeft, (en dus makkelijker mee te bereiken is dan met rationele gedachten) is het hart. Raakt het emotionele brein van slag, dan raakt het hart uitgeput. En dit heeft zijn weerslag op onze bloeddruk, immuunsysteem, verouderingsproces. Maar het werkt ook andersom: een rustige, coherente hartslag - een hartslag die in overeenstemming is met je gedrag - geeft het emotionele brein het signaal dat fysiologisch alles in orde is en de reactie op die boodschap is dat het de hartcoherentie versterkt. Dit tweerichtingsverkeer leidt tot een positieve spiraal, een verhoogde staat van vrede, die maakt dat de wereld anders binnenkomt.

Wat is hartcoherentie?

Stel, je gaat een dag naar je werk en je zou aan het einde van de dag op papier kunnen zien hoe het je hart die dag is vergaan. Dunne lijnen met grote pieken en dalen die verwijzen naar waar je je opwond in de de file, toen je schrok van het commentaar van je baas, het zal bijna tot op de seconde af te lezen zijn, want daar werd het landschap steil, puntig en grillig. Waar je zat weg te dromen of terugdacht aan die leuke vakantie, golft het met gelijkmatige ronde halen. Kortom, je zou kunnen zien dat negatieve emoties leiden tot een toegenomen chaos in het hartritme en het autonome zenuwstelstel; positieve emoties leiden tot meer harmonie en een grotere balans.
Servan-Schreiber: 'De sterkste verbinding tussen het hart en het emotionele brein loopt via het zogeheten autonome perifere zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel bestaat uit twee subsystemen - het sympatisch en het parasympatisch zenuwstelsel - waarvan we de werking kunnen vergelijken met een rem en een gaspedaal. Om de onvoorspelbare gang van het leven aan te kunnen, moeten die beide in topconditie zijn en even sterk om elkaar te kunnen compenseren. Als je iemand ziet die je leuk lijkt slaat je hart een roffel en je begint te blozen; je sympatisch zenuwstelsel drukt op het gaspedaal. Dan adem je diep en trap je op je parasympatische rem. De twee systemen zijn altijd in evenwicht, voortdurend bezig het hart te

versnellen en af te remmen. Daarom is de pauze tussen twee opeenvolgende hartslagen nooit gelijk. Meestal zijn de variaties zwak en chaotisch: trappen op het gas en op het rempedaal wisselen elkaar af zonder een vast patroon, op een versnipperde en onregelmatige manier. Is de variatie in hartslag sterk en gezond, dan wisselen de fases van versnelling en vertraging elkaar snel en regelmatig af. Waar we naar op zoek zijn, is niet zozeer een lage hartslag of een precies regelmatige hartslag (onderzoek wijst uit dat als het hart zo regelmatig slaat als een metronoom, de dood nabij is...) maar naar een coherente hartslag, een hartslag die in overeenstemming is met ons gedrag. Maar met het ouder worden, neemt de lenigheid van ons hart vaak af. En dit brengt allerlei gezondheidsproblemen teweeg: hoge bloeddruk, een ontoereikende hartfunctie, infarct, diabetes en zelfs kanker. 'Net als een spier die we niet gebruiken, schrompelt het parasympatische systeem - de rem - met de jaren vaak ineen, terwijl het versnellingspedaal, het sympatisch stelsel, non-stop bediend wordt. Zo gaat onze fysiologie, na tientallen jaren onderworpen te zijn aan deze behandeling, lijken op een auto die in zijn vrijstand nog doorrijdt. Die plotseling kan optrekken, maar nauwelijks meer kan afremmen.'

Domino

Dat de toestand in ons lichaam een afspiegeling is van hoe we ons voelen, dat het een keten is, daarin sluit de wetenschap aan bij wat wij allang weten. De vraag is: wat moet je ermee? Je leest onderzoeken die aantonen dat lachen, positief denken of zoenen gezond is. Maar als er niets te lachen valt, of als je niemand hebt om mee te zoenen? Als je opgefokt bent of somber, wat moet je dan met wetenschappelijke statistieken die vertellen dat je zo grijze haren kweekt, dat je je hart tekort doet, met alle gevolgen van dien? Was het al lastig om positief te denken, op je gedachten heb je nog enige invloed. Maar het lichaam is in de negatieve spiraal van zorgen vaak onze sluitpost. Een brief van de belastingdienst, piekeren en dan pijn in je schouders; in die volgorde. En dus richten we ons vaak op het verbeteren van de externe omstandigheden. De conclusies die uit de studies over hartcoherentie worden getrokken overtuigen van het tegenovergestelde: het lichaam, in dit geval ons hart, is het beginpunt. Het hart, zo stelt David, is wanneer het om ziekte, gezondheid en emoties gaat krachtiger dan de hersenen. Simpelweg omdat we met eindeloos praten niet het deel van onze hersenen bereiken waar onze angsten, spanningen en trauma's liggen opgeslagen. Positief denken met je hersenen is zinvol, maar een positief gevoel in je borst te laten ontwaken is krachtiger. Leren het hart te beheersen is een *short cu*t, een makkelijke, directe methode om een negatieve spiraal te doorbreken. Ons opgejaagde hart, dat nog steeds met stip bovenaan de lijst van doodsoorzaken staat, kan door zijn eigen innerlijke ritme te vinden, een pantser opwerpen tegen zijn grootste vijand: stress. Want, zo zegt David, met een paar dagen oefenen kun je het parasympatisch systeem van je rem versterken. En ben je eenmaal in vorm, dan houd je het net als een geoefende jogger makkelijker in stand en gaat je fysiologie ook in 'drukkende' omstandigheden niet met je op de loop.

Plug in

Afgelopen juli sleepte Heartmath een prijs in de wacht van het American Institute of Stress. Nu, na 12 jaar onderzoek wordt steeds meer duidelijk, hoeveel soorten problemen en hoeveel soorten mensen met het bewuster worden van het hart geholpen zijn. In Londen deden bijna zesduizend managers van grote ondernemingen als Shell, British Petroleum, Unilever en Hewlett Packard een training bij Heartmath. Een maand lang gingen zij elke dag even stil zitten om een positief gevoel op te roepen: iets waarvoor ze dankbaar waren, een dierbare plek, een mooi moment met hun kinderen. Na een maand waren ze minder gestresst, beter geconcentreerd en hadden ze een aanzienlijk lagere bloeddruk. Een groep eindexamenleerlingen presteerde veel beter onder tijdsdruk, van een groep hartpatiënten veerde de gezondheid op, kleine kinderen leerden met faalangst om te gaan, bij een groep vrouwen in de overgang werd na een maand oefenen twee keer zoveel van het 'verjongingshormoon' DHEA gemeten. Heartmath biedt wereldwijd cursussen aan, maar ze verkopen ook een doe-het-zelf variant. Draagbaar of te installeren op je computer: de EmWave. Met een optische sensor aan je vinger zie je je innerlijke leven weerspiegeld op je beeldscherm terwijl een stem je allerlei oefeningen aandraagt om bewuster te worden van je hart. De wisseling van kleuren geeft aan hoe kalm, afgeleid of gefocust je op dat moment werkelijk bent. Rob Erdbrink verkoopt met zijn bedrijf Heartmathbenelux de EmWave in Nederland en biedt allerlei trainingen aan. Zelf gebruikt hij de Emwave bijna dagelijks, bij zijn meditatieritueel. 'Het helpt, als spiegel, om je steeds bewuster te worden van je lijf. Als ik zonder ga zitten, heb ik de neiging om het af te raffelen. Er is niemand makkelijker voor de gek te houden dan jezelf. Met deze monitor weet ik eerlijk of ik echt rustig bent of afgeleid, of ik aan het mediteren ben met mijn wil of met mijn lichaam. Het ondersteunt me. Eigenlijk is het een heel westerse methode om met oosterse technieken aan de slag te gaan.' Maar uiteraard, al is het een beetje als je opmaken zonder spiegel, het kan ook prima zonder dit technisch vernuft.

OEFENING

Laat de afwas, zorgen en to do lijstjes even voor wat ze zijn en richt je aandacht naar binnen. Adem driemaal diep en rustig in. Houd na elke uitademing even pauze voordat je weer een nieuwe ademstroom begint. Richt nu de aandacht op je hartstreek. Stel je voor dat je DOOR je hart ademhaalt. Dat je met elke ademtocht dit cruciale deel met zuurstof voedt en dat je hart zich bij het uitademen ontdoet van afvalstoffen. Probeer vervolgens contact te maken met de warmte en de ruimte die je in je borst voelt opkomen. Probeer dit gevoel te laten groeien, aan te moedigen door je borst te vullen met dankbaarheid. Probeer het gevoel van liefde op te roepen door te denken aan de liefde voor je kind, een mooie plek, een muziekstuk. Het hart is heel erg gevoelig voor elk gevoel van liefde, of dat nu gericht is op een mens, een object, een plek of het idee van een welwillend universum. Stel je voor hoe het gevoel in je hart opent en uitstraalt, de wereld in.

David Servan beschrijft hoe hij in zijn praktijk allerlei goed werkende huis-, tuin- en keukenrituelen tegenkwam met precies hetzelfde resultaat. Het 9-jarige meisje Célèste dat doodsbang was omdat ze van school moest veranderen, ontdekte een fee in haar borst die haar geruststelde. Een vrouw in de overgang die wanhopig werd van plotseling, uit het niets losbarstende hartkloppingen begon - een hele batterij therapeuten en Prozac-strips verder - haar hart direct toe te spreken. Een vriend die met zijn bidritueel meteen een coherente hartslag bleek te hebben.

Uit de winterslaap

Net als bij meditatie gaat het om de aandacht naar binnen brengen en rustig adem te halen. Alleen in plaats van je te richten op het leeg maken van je hoofd, daal je fysiek af in je borst. Alsof het zwaartepunt van je aandacht verplaatst, je gedachten in het dimlicht zet om een vertrek lager het licht aan te doen. Dan probeer je bewust een positieve emotie op te roepen: een gevoel van dankbaarheid, een dierbare herinnering, de liefde voor je kinderen. Heb je je eigen 'knop' op een gegeven moment gevonden, dan kan het gewoon tussen de bedrijven door. Bij wijze van spreken in de rij bij de supermarkt. David schrijft: 'Coherentie brengt een innerlijke rust tot stand, maar het is geen ontspanningstechniek; het is een actietechniek. Je kunt coherentie bereiken in alle situaties van het leven. Je kunt net zo goed in coherentie komen met een hartslag 120 als met een hartslag 55. Dat is zelfs het uiteindelijke doel: in coherentie zijn tijdens de opwinding van de race of de strijd, bij de vreugde van de overwinning, bij het verdriet van een nederlaag, en zelfs in de extase van het liefdesspel.' Maar eerst is het de kunst je hart te wekken. 'Het hart is soms, na jaren van emotionele mishandeling, als een dier dat lang in een winterslaap is gedompeld en nu de eerste stralen van de lentezon aanschouwt. Loom en onzeker opent het eerst één oog en dan beide ogen, en het wordt pas echt wakker als het zich ervan heeft overtuigd heeft dat het zachte weer niet een voorbijgaand toevallig verschijnsel is.' Mocht je na enige oefening toch nog twijfelen over jouw methode, er is één onmiskenbaar bewijs van een coherent kloppend hart: de glimlach. Een glimlach waarbij niet alleen de lippen krullen, maar de ogen meelachen. Want voor een oprechte glimlach kunnen de hersenen niet zonder het hart.

Voor meer informatie en allerlei producten:
www.heartmath.org
In Nederland *www.heartmathbenelux.com*
of Rob Erdbrink: 0433655626.

Bronnen:

- **Uw brein als medicijn, Dr. David Servan-Schreiber. 2003 Editions Robert Laffont, Parijs. Vertaling: Kosmos Z&K uitgevers Utrecht/ Antwerpen, Prijs € 19,95, ISBN 9789021538495.**
- ***www.heartmath.org***
- **Ode nr 77, juni 2005, Jurriaan Kamp**

ILLUSTRATIES **STUDIO 100%**