Creëer je eigen rust. Overal

DOOR BART BOELE

BEVERWIJK - Creëer je eigen rust. Stop de stress. Dat kan sinds kort met een speciale app. Klik een hartslagmeter aan je oor en aan je smartphone. Volg een oefening op je telefoonscherm en zie hoe je hart en dus jijzelf tot rust komt.

Dat is heel in het kort de boodschap van Wim Gijzen uit Beverwijk. Hij werkt met een speciale methode om mensen mentale kracht te geven, waarbij het hart een hoofdrol speelt. Want, in de hartslag zijn stress en emoties zichtbaar. En omdat je die op je smartphone of je iPad kunt zien, kun je ook zien hoe oefeningen je hartslag terugbrengen in een harmonisch ritme. Dat noemen we hartcoherentie.

HeartMath Actiemethode is de naam. „Het is een energiebeheerssysteem", legt Gijzen uit. „Zie jezelf als een emmer waar de hele dag van alle kanten informatie binnenkomt. Internet, tv, twitter, e-mail, mensen om je heen, het komt overal vandaan. Soms moet je even een deksel op die emmer doen omdat er teveel binnenkomt. Of het kraantje onderaan de emmer openzetten om er dingen uit te laten stromen. Zo hou je energie over. Zo raak je ontspannen, dan klopt het allemaal weer. Je beschermt je systeem tegen invloeden van buiten."

De aanpak werkt. Gijzen zegde zijn fysiotherapeutenpraktijk na 29 jaar aan de kant voor deze actiemethode. Hij geeft training op basisscholen, zowel aan leerkrachten als leerlingen. De Nederlandse politie is ook een klant. „Het is universeel. Iedereen kan het. Afhankelijk van je talent kun je het op een belangrijk moment uit jezelf halen", aldus Gijzen.

Soms weet je dat je zou moeten ontspannen of dat je voor een presentatie juist scherp moet worden zijn. „Dat zegt je verstand, maar alleen daarmee lukt het niet. Met oefeningen wel. Dat blijkt in de praktijk. Je kunt al oefeningen doen met kinderen uit groep 3, daar werkt het ook."

In de klas van een basisschool voor speciaal onderwijs waar hij heeft gewerkt, waren per week 25 incidenten waarbij de leerkracht fysiek moest ingrijpen. Gijzen: „Na een maand waren dat er nog maar zeven incidenten. Samen met de leerkracht heb ik de kinderen geleerd hoe je met emoties en stress kunt omgaan. Dit is de basis om pestgedrag te voorkomen. Als je boos of angstig bent kun je heel effectief je hartslag reguleren en rustig worden. Als je wilt. Dat is een voorwaarde. Je kunt het zelf doen, met je eigen lichaam. Je voelt wat je doet. En dankzij die app kun je het nog zien ook."

WWW.TRANS-FORMA.NL

Wim Gijzen met zijn hartslagmeter en app: overal te gebruiken, ook onderweg in de auto. FOTO KEES BLOKKER

NHD 20 MRT '13