# Waarom Leicester City hartcoherentietraining introduceerde

14/02/20 om 10:19 Bijgewerkt om 11:54

(//sportmagazine.knack.be/sport/auteurs/christian-vandenabeele-599.html)

**Christian Vandenabeele (//sportmagazine.knack.be/sport/auteurs/christian-vandenabeele-599.html)**
Redacteur bij Sport/Voetbalmagazine.

**Prestatiepsycholoog Ken Way, in 2016 met Leicester City kampioen van de Premier League, werkt met hartcoherentie om spelers hun emoties te leren reguleren. Drie vragen daarover aan Robert Erdbrink, directeur van HeartMath Benelux.**

© Belga Image

### 1. Wat is hartcoherentie en wat is

g?

*Robert Erdbrink*: 'Ons hartritme vari

variatie van de tijdsintervallen

tussen onze hartslagen heet hartri

ate van samenhang in de

hartritmevariabiliteit wordt hartcoherentie genoemd.'

'Uit onderzoek in het HeartMath Institute (https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/) in Californië bleek dat de hartritmevariabiliteit belangrijke informatie bevat over de toestand van ons lichaam. Analyse ervan laat zien dat het hart gevoelig is voor emotionele veranderingen. Stress maakt het hartritme grilliger. Vaak is de ademhaling dan ook heel onrustig. Vertraag je vervolgens je ademhaling bewust, dan neemt je hartcoherentie toe. Je zou kunnen zeggen dat stress een toestand van chaos is en coherentie een toestand van harmonie.'

'Als je coherent bent, kun je beter met stress omgaan, betere keuzes maken en betere prestaties leveren. Stress zorgt ervoor dat je minder helder waarneemt, dat je minder vlot informatie verwerkt, dat je spieren verkrampen en dat je fijne motoriek achteruitgaat. Bijvoorbeeld voor musici, die heel gevoelig moeten spelen, is dat laatste een drama, zeker voor solisten. Veel professionele muzikanten slikken medicatie om stress tegen te gaan. Extreme stress kan er zelfs voor zorgen dat je een black-out krijgt en helemaal niet meer weet wat te doen.'

'De hartcoherentietraining van HeartMath bestaat uit oefeningen die je leren om te gaan met stress. De basistechniek is rustig ademhalen met de focus op je hart- of borstgebied. Een tweede stap kan dan zijn het oproepen van een positief gevoel.'

'Vroeger kon ik tijdens het tennissen heel zenuwachtig worden en verkrampt raken. Daardoor werd de kwaliteit van mijn bewegingen veel minder. Je komt als het ware gevangen te zitten in een emotionele klem en dan is de vraag: hoe kom ik eruit? Met denken lukt je dat niet. Ik ging dan altijd naar het gevoel van liefde voor mijn zoon en ademde dat gevoel in via mijn hart. Die positieve emotie haalde er meteen de kramp uit.'

'Door dat dagelijks in rust te oefenen, ga je er almaar beter in slagen jezelf te reguleren op het moment dat je onder druk een prestatie moet leveren. Hartcoherentietraining is heel effectief stressmanagement. Maar het begint natuurlijk met het herkennen van de stress bij jezelf.'

'Deze methode is lichaamsgericht: ze maakt het lichaam rustig en het hoofd volgt. Het HeartMath Institute ontwikkelde bovendien apparatuur die je biofeedback geeft, feedback over je fysiologische staat. Op je beeldscherm kun je zien wat stress met je lichaam doet; hoe je emoties en je gedachten je hartritme, je brein en je prestaties beïnvloeden; en dat hoe meer je in je hoofd gaat met je aandacht hoe lager je hartcoherentie wordt. Het zichtbaar maken van het effect van de hartcoherentietraining werkt motiverend, omdat het je duidelijk maakt dat je meer kunt reguleren dan je denkt.'

## 2. Hoe werkt hartcoherentietraining in het lichaam?

*Robert Erdbrink*: 'Bij stress komt je lichaam in een stresstoestand. Je ademhaling versnelt, je maakt stresshormonen aan en het wordt lastiger om helder te denken en optimaal te presteren doordat de neocortex minder goed werkt.'

'De neocortex, ook wel het cognitieve brein genoemd, is onder meer betrokken bij waarneming, taal en beweging. Als je neocortex gedeeltelijk wordt uitgeschakeld, ga je meer vanuit je emotionele brein handelen; en zoals geweten kleuren emoties heel erg onze waarneming. Wordt de stress héél groot, dan ga je zelfs vanuit je oerbrein, je hersenstam, reageren. Dat is puur overleven.'

'Het komt allemaal voort uit een gevoel van onveiligheid. Bij iemand met angst gaan de hersenen zoeken naar wat er allemaal fout kan gaan. En in theorie kan er heel veel fout gaan. Zo kan bijvoorbeeld het plafond instorten. Dat is mogelijk. Alleen is de kans dat het gebeurt doorgaans ontzettend klein.'

'Er loopt van het hart naar het brein een heel grote zenuw: de nervus vagus. Tachtig procent van de verbindingen van de nervus vagus loopt omhoog en twintig procent naar omlaag. Er gaat dus veel meer informatie van het hart naar het brein dan van het brein naar het hart.'

'Het hart krijgt heel veel informatie uit het lichaam, want alle bloed stroomt erdoorheen, en het beschikt over een minibrein waarmee het allerlei waarden meet. Die info stuurt het hart naar het brein. Het brein houdt op zijn beurt het hart in de gaten. Wordt het hart onrustig door de informatie die het uit het lichaam krijgt, dan wordt ook het brein onrustig. Wordt het lichaam rustiger, dan wordt ook het brein rustiger.'

'Dus: maak je met hartcoherentietraining je lichaam rustig, dan wordt de informatiestroom van je hart naar je brein optimaal. Het hart bepaalt dus mee hoe het brein functioneert en hoe je presteert.'

'Door met hartcoherentietraining je aandacht te verleggen van negatieve gedachten in je hoofd naar positieve gevoelens in je hart, vertraagt je hartslag, maak je andere hormonen aan, worden je waarneming en je lichaamscoördinatie beter en ben je in staat betere beslissingen te nemen en daar betere acties aan te koppelen.'

'De basale ademtechniek waarbij we een positief gevoel oproepen en dat doorheen ons hart ademen, helpt dus om in het moment zelf beter met stress te kunnen omgaan. Een volgende stap in de hartcoherentietraining is inzicht verwerven in wat emoties doen en hoe je ermee kunt werken.'

'Presteren vanuit angst of frustratie bijvoorbeeld zorgt voor een heel andere fysiologische staat dan presteren vanuit enthousiasme. Optimaal presteren doe je vanuit een optimaal gevoel. Dus gaan we kijken wat in het lichaam de onderliggende patronen zijn die voor de stressrespons zorgen. Welke in je emotionele brein opgeslagen herinneringen ervoor zorgen dat je in het moment zelf onbewust reageert op basis van iets wat in het verleden is gebeurd. Zodat je niet langer het slachtoffer moet zijn van een oude emotie die je gedachten, je gevoelens, je gedrag en je vermogen om te presteren aantast.'

**3. Hoe kunnen voetballers hun voordeel doen met hartcoherentietraining?**

*Robert Erdbrink*: 'Sporters kiezen voor de HeartMath-methode om hun prestaties te verbeteren. In golf wordt veel gebruikgemaakt van de techniek. Maar intussen zijn er getuigenissen van het gebruik ervan in zowat alle sporten (https://www.heartmathbenelux.com/index.php?id=64&sec=0%E2%8C%A9=nl) , bijvoorbeeld ook in het American football (https://www.espn.com/nfl/story/_/id/7649003/nfl-science-why-ravens-kicker-billy-cundiff-choked-afc-championship-game-espn-magazine) en in Amerikaanse en Canadese olympische teams (http://cdn.quantumintech.com/emwave-pro-library/sports_results.html).'

'De Britse Anna Hemmings, tweemaal olympisch kampioen en zesmaal wereldkampioen kanovaren, is een groot promotor van hartcoherentietraining als middel om in flow te komen, de optimale staat van bewustzijn waarin mensen zich het best voelen en het best presteren. Olympisch turnkampioen Epke Zonderland werkt ermee en de voormalige langebaanschaatser Mark Tuitert verklaarde zelfs ooit dat hij zijn olympische medaille dankt aan HeartMath. Onlangs nog kreeg ik mooie reacties van iemand die er jonge motorcrossers mee begeleidt.'

'In het voetbal is daar nog niet veel echt wetenschappelijk onderzoek naar verricht. Er was in Nederland wel een universitaire pilootstudie bij profspelers van Heracles Almelo (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5122600/) waaruit bleek dat het de alfahersengolven doet toenemen en de prestaties verbetert. Ik weet dat de methode al werd toegepast bij AZ en bij PSV door coaches die door ons zijn opgeleid. Ook Alain Sutter, ex-speler van Bayern München (*en nu sportief directeur van FC St. Gallen, nvdr*), is HeartMath-coach. En prestatiepsycholoog Ken Way introduceerde hartcoherentietraining (https://www.youtube.com/watch?v=uQEgQJagt-E) in de Premier League bij onder meer Leicester City. Hij integreert het ook in visualisaties om spelers voor te bereiden op stressvolle situaties.'

'Stress zit prestaties in de weg. Wij trainen mensen om zich bewust te worden van: wanneer ga ik de foute kant op? Herken ik tijdens de wedstrijd aan mijn ademhaling wanneer er stress ontstaat, wanneer ik in angst of in frustratie terechtkom? Want het is

pas als je je daar bewust van wordt dat je er iets aan kunt doen. Het gaat erom dat een sporter beseft wat zijn emotionele toestand met zijn prestatie doet.'

'Negatieve gevoelens werken averechts op een prestatie. Het is bijvoorbeeld bijzonder pijnlijk wanneer een talentrijke jonge voetballer door stress zijn volledige potentieel niet kan benutten en daardoor misschien zelfs nooit profvoetballer wordt.'

'Een schaatscoach vertelde mij ooit: wanneer iemand een rondetijd doorkrijgt, is het heel belangrijk hoe hij daarmee omgaat. Maakt hij zich zorgen, dan ontstaat er stress, stelt zijn lichaam andere hormonen vrij en komt hij in een fysiologische toestand waarin hij minder goed kan presteren. Onze hartcoherentietraining leert je dat je je fysiologische toestand bewust kunt veranderen en dat je dus ook je prestatietoestand kunt beïnvloeden.'

'Wij leiden veel sportpsychologen op die sporters helpen om hun hartcoherentie te verbeteren. Er zijn ook al veel psychotherapeuten die de methode gebruiken om hun therapie te bevorderen. Om onderliggende emotionele patronen te helpen verwerken, stresslagen en trauma's in dieperliggende hersenstructuren, en zo almaar meer met open hart vanuit innerlijke kracht te kunnen functioneren.'

## Meest gelezen

1 tmagazine.kn 'voetbal-natio datie-of-niet- n-cercle-sowi f-2-speelt/arti 873.html) Degradatie of niet: waarom Cercle sowieso play-off 2 speelt (//sportmagazine.knack.be/sport/voetbal-nationaal/degradatie-of-niet-waarom-cercle-sowieso-play-off-2-speelt/article-news-1564873.html)

2 tmagazine.kn 'voetbal-natio wil-samen-me -meisjes-aan-l llen-brengen/ 661.html) KBVB wil samen met Disney meisjes aan het voetballen brengen (//sportmagazine.knack.be/sport/voetbal-nationaal/kbvb-wil-samen-met-disney-meisjes-aan-het-voetballen-brengen/article-news-1564661.html)

3 tmagazine.kn 'voetbal-natio -moet-onthou t-nieuwe- contract-en-de matiek-errond -normal- tml) Wat u moet onthouden van het nieuwe mediacontract en de problematiek errond (//sportmagazine.knack.be/sport/voetbal-nationaal/wat-u-moet-onthouden-van-het-nieuwe-mediacontract-en-de-problematiek-errond/article-normal-1564577.html)

4 tmagazine.kn 'voetbal- tionaal/waarc er-city- herentietrainir iceerde/articl 4871.htm Waarom Leicester City hartcoherentietraining introduceerde (//sportmagazine.knack.be/sport/voetbal-internationaal/waarom-leicester-city-hartcoherentietraining-introduceerde/article-normal-1564871.html)

5 tmagazine.kn 'voetbal- tionaal/is-het neone-in-zicht /article-norm tml) Is het einde van Simeone in zicht bij Atlético? (//sportmagazine.knack.be/sport/voetbal-internationaal/is-het-einde-van-simeone-in-zicht-bij-atletico/article-normal-1563769.html)

## Advertentie

SPORT
VOETBALMAGAZINE