



## **Wat is coherent zijn**

Coherentie is kort gezegd het tegenovergestelde van stress.

### **coherent**

veerkrachtig  
energiek  
geduldig  
mentaal helder  
emoties in balans  
gefocust  
beter slapen  
leven vanuit je hart

### **niet coherent**

gestrest  
angstig  
reactief  
hersennmist  
ongeduldig  
vermoeid  
veel piekeren  
leven vanuit je hoofd

## **Wat is hartcoherentie**

Hartcoherentie is een term die wordt gebruikt om de harmonieuze en evenwichtige toestand van het hartritme aan te duiden, wat op zijn beurt een weerspiegeling is van de balans tussen het sympathisch en het parasympathisch zenuwstelsel. Dit klinkt misschien ingewikkeld, maar eigenlijk gaat het over het idee dat ons hart en onze hersenen voortdurend met elkaar communiceren.

Stel je voor dat ons zenuwstelsel een orkest is, waarbij het sympathisch zenuwstelsel de snelle, opwindende muziek speelt die ons klaarmaakt voor actie, zoals de drums en de trompetten die een opwindende melodie spelen. Aan de andere kant heb je het parasympathisch zenuwstelsel, dat de kalmerende, ontspannende muziek speelt, vergelijkbaar met de zachtere tonen van een viool of een fluit.

Wanneer ons lichaam in een toestand van hartcoherentie verkeert, zijn het sympathisch en het parasympathisch zenuwstelsel in balans, net als een perfect harmonieus orkest dat een prachtige symfonie speelt. Dit resulteert in een vloeiend, regelmatig hartritme dat lijkt op golven in de oceaan, met gelijke tussenpozen tussen elke golf.

Het interessante is dat we door ademhalingstechnieken en emotieregulatie onze hartcoherentie kunnen beïnvloeden. Door langzamer en dieper adem te halen en positieve emoties te cultiveren, kunnen we het evenwicht tussen ons sympathisch en parasympathisch zenuwstelsel bevorderen, waardoor we in een staat van (hart)coherentie komen. Bovendien worden er nieuwe neurale banen in ons brein aangemaakt, waardoor de positieve veranderingen blijvend zijn.

Wanneer we deze staat bereiken, heeft dit tal van voordelen voor ons welzijn. Het kan stress verminderen, onze mentale helderheid verbeteren, onze emoties in balans brengen en zelfs ons immuunsysteem versterken. Het is alsof we het orkest van ons zenuwstelsel dirigeren om een harmonieuzere melodie te spelen, die ons hele systeem in een staat van rust en welzijn brengt.

### **Wat kan hartcoherentie voor jou betekenen**

Een training hartcoherentie leert jou dus om harmonie te creëren tussen je hart en je geest, waardoor je in staat bent om op een gezondere en meer gebalanceerde manier met stress en emoties om te gaan. Het stelt je in staat om de dirigent te zijn van je eigen innerlijke orkest. En wanneer je die harmonie bereikt, kun je de prachtige symfonie van je leven vol vreugde, rust en vitaliteit laten klinken.

© Yvonne Franssen – Zacht voor jezelf (april 2024)