

Stressmanagement, Ademhaling, Yoga & Ontspanning

Les 4



Academie voor
Holistisch Coachen

Agenda

- Hartcoherentie – theorie
- Hartcoherentie meting
- Herhaling meridianen
- Yoga strekkingen



Hartcoherentie – Emoties

- “Emotie” betekent energie in beweging (in motion)
- Emotie is een ander woord voor gevoel
- Emoties zijn snel, sneller dan gedachten
- Zijn onzichtbaar en soms weten we niet eens dat ze er zijn
- Soms zijn ze zó luid en overstemmen ze alle andere ervaringen in dat moment, als een onweersbui die binnenin ons tekeer gaat
- Ze zijn vaak af te lezen van ons gezicht en te zien aan de manier waarop we bewegen
- Zonder hen kunnen we niet genieten of plezier hebben met vrienden
- Met hen kunnen we ons verward voelen, ellendig, vrolijk of gelukkig



Hartcoherentie – Emoties

- Emotie is een sterk gevoel dat ons raakt of beweegt
- Emoties zijn vluchtig; ze komen op en ebben weg
- Hersenonderzoekster Jill Bolte Taylor leert ons dat een emotie maar 90 seconden duurt
- Emoties staan los van gedachten
- Onze gedachten óver emoties kunnen er voor zorgen dat je een emotie tegenhoudt of erin blijft hangen
- Een emotie voelen en je gedachten erover loslaten, zorgt dat de emotie verdwijnt



Hartcoherentie – Emoties

- In het dagelijks leven worden voelen en denken vaak door elkaar gebruikt
- Wanneer je een ander vraagt hoe hij of zij zich voelt, zou het antwoord kunnen zijn: ik denk dat hij me niet leuk vindt. Of: hij luistert gewoon niet naar me!
- Dat is geen gevoel, dat is een gedachte die gevoelens uitlokt



Hartcoherentie – Emoties

- Veel mensen vinden het lastig om woorden te vinden voor hun gevoelens
- Vaak hebben ze in de kinder- en jeugdjaren geen taal meegekregen voor de emoties die ze voelden
- Daar waar er geen taal is voor emoties, zie je mensen in de praktijk vastlopen in hun gevoelens
- Ze ontwikkelen klachten zoals bijvoorbeeld hyperventilatie, onbeheersbare woede, angsten, depressie, moeite met grenzen, relatieproblemen



Hartcoherentie – Emoties

Taal van emoties - Basisemoties (4 B's)

- Er is een veelheid aan gevoelens die vrijwel allemaal terug te voeren zijn op vier basisemoties:
 - ❖ Blij
 - ❖ Bang
 - ❖ Boos
 - ❖ Bedroefd
- *(Blijft onderwerp van discussie onder psychologen)*



Hartcoherentie – Emoties

- Hoe verwoord je gevoelens die in jouw specifieke situatie gelden?
- Ga na of je gevoelens het beste passen in één van deze 4 vergaarbakken (4 B's)
- Daarna kun je je afvragen: Ben ik slechts een béétje bang of héél bang? Zo ontstaat er binnen die 4 B's variatie. Kijk maar:
 - 10 (paniek)
 - 7 (angst)
 - 5 (bang)
 - 3 (bezorgd)
 - 1 (alert)
- Zo kan boosheid variëren van lichte irritatie tot woede en haat
- Bedroefd kun je ook in verschillende gradaties zijn en verwoorden als 'teleurstelling' of 'ontroerd' tot verdrietig of zelfs rouw



Hartcoherentie – Emoties

Tabel 2.1 Resultaten van een hiërarchische clusteranalyse op 135 emotiegeladen woorden en namen van emoties en gevoelens, door Shaver e.a. (1987). Ingekort en versimpeld weergegeven.

Woede	Verdriet	Angst	Vreugde	Liefde
irritatie	pijn	shock	blijdschap	affectie
frustratie	depressie	vrees	opwinding	sympathie
razernij	wanhoop	paniek	plezier	tederheid
walging	teleurstelling	alarm	hoop	compassie
jaloerie	spijt	spanning	optimisme	verlangen
haat	smart	nervositeit	opluchting	passie
nog 23	nog 31	nog 11	nog 27	nog 10



Hartcoherentie – Emoties

- Emoties geven belangrijke signalen over iemands waarden en grenzen, maar ook over iemands passies of sociale gevoeligheid
- Daarom is het zo waardevol te ontdekken welke emoties je ervaart in welke situaties
- Ze helpen je te ontdekken wat voor jou belangrijk is, in relaties, in werk, in je hele leven
- Ze zeggen iets over wie je bent en hoe je in elkaar zit



Invloed emoties op hart

- Waarschijnlijk ben je je niet altijd bewust van je diepere gevoelens en hoe deze je lichaam, energie, gedachten, gedrag en relaties beïnvloeden
- Het kan zijn dat je merkt dat je gespannen bent of last van je maag hebt of je hart in je keel voelt kloppen
- Gevoelens hebben invloed op ons autonome zenuwstelsel en daarmee ook op ons hartritme
- Sterke emoties laten een verandering in het patroon van ons hartritme zien
 - Boos , gefrustreerd, bang of bezorgd geeft een ongelijk en onregelmatig hartritme
 - Ons veilig en op ons gemak voelen, weten dat iemand om ons geeft, zorgt voor een regelmatig hartritme

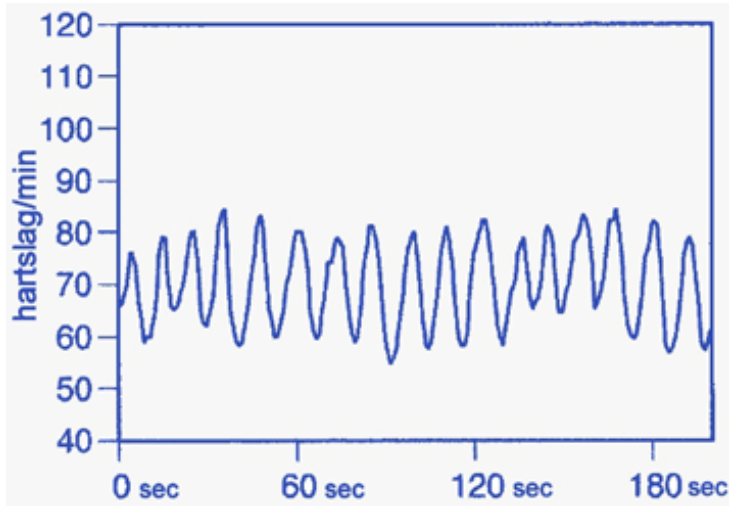


Hartritmevariabiliteit

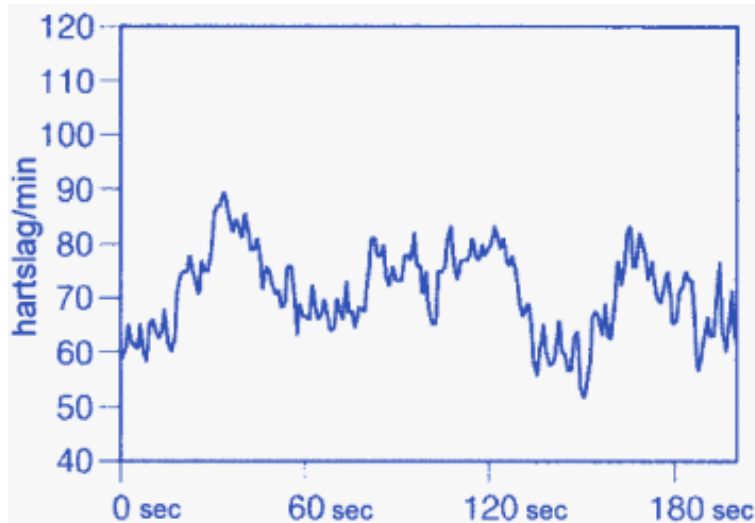
- HRV = subtiele hartslag- tot hartslagveranderingen in de tijdsintervallen tussen de hartslagen in
- HRV is een belangrijke indicator voor fysiologische veerkracht en emotionele flexibiliteit
- Deze hartslag-tot-hartslag veranderingen vormen je hartritme-patroon
- Op het moment dat je een stressvolle emotie ervaart, zoals spanning, angst, irritatie of boosheid zal je hartritme-patroon onregelmatig en incoherent worden
- Dit heeft op langere termijn negatieve effecten op de gezondheid



Hartritmevariabiliteit



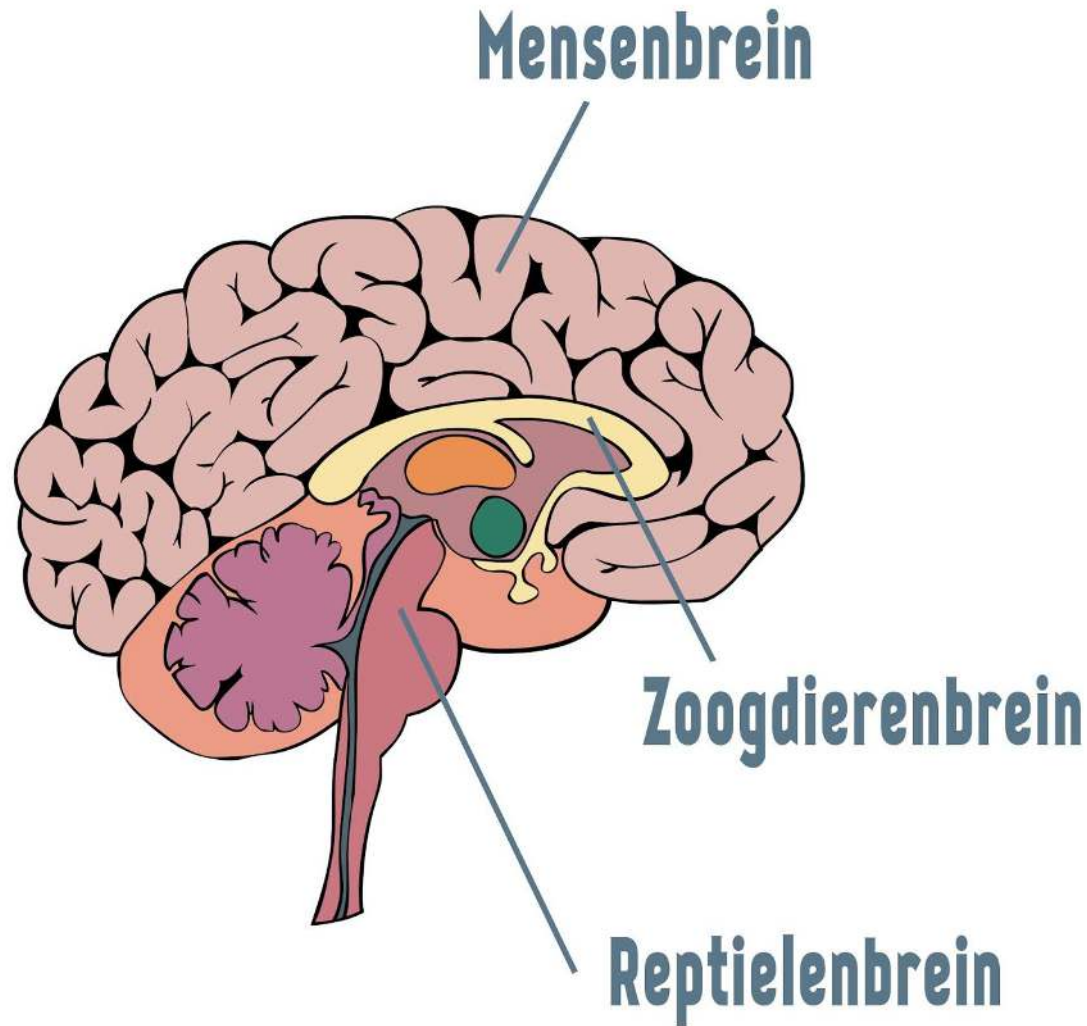
- Waardering / kalm → coherent
- Helder denken, verstandige besluiten nemen



- Frustratie / boos → incoherent
- Stresssituaties
- Niet helder, moeilijk beslissen



Drie delen van het brein



Drie delen van het brein

1^e brein: Reflex / instinct

– Wordt ook wel reptielenbrein genoemd of de hersenstam

Functies & driften:

- Vechten of vluchten
- Hormoon controle
- Temperatuur controle
- Honger / dorst
- Voortplanting
- Ademhaling & hartritme



Drie delen van het brein

2^e brein: Terugblik

- Wordt ook wel zoogdierenbrein of limbisch systeem genoemd

Functies & driften:

- Verdediging van territorium
- Angst, woede, jaloezie, verdriet, vreugde, plezier
- Moederliefde
- Sociale binding
- Herinneringen



Drie delen van het brein

3^e brein: Vooruitblik

- Wordt ook wel mensenbrein of neocortex of (cerebrale) cortex genoemd

Functies & driften:

- Bewustzijn van gedachten en emoties
- Mogelijkheid adequaat gedrag te kiezen
- Zelfreflectie
- Gevoelens en emoties onderscheiden en benoemen
- Probleemoplossend vermogen, plannen maken
- Tevredenheid als doel bereikt is



Drie delen van het brein

- Voortdurende interactie tussen drie hersengebieden
- Belangrijk dat ze in harmonie met elkaar samenwerken
- Vaak niet het geval: we laten ons teveel leiden door één hersengebied, bijvoorbeeld:
 - Vanuit 1^e brein → instinctmatig reageren zonder rekening te houden met de gevolgen en de gevoelens van anderen
 - Vanuit 2^e brein → primair vanuit onbeheerste emotie reageren, zonder bijvoorbeeld alle feiten te kennen. We weten niet precies wat we voelen, terwijl de gevoelens wel onze gedachten en beslissingen beïnvloeden. 2^e en 3^e brein werken dan niet samen
 - Vanuit 3^e brein → verstrikt raken in malende gedachten die leiden tot extreme bezorgdheid en angst. Contact met gevoel kwijtraken en voornamelijk op logica van verstand functioneren (alles analyseren)



Drie delen van het brein

- Het 3^e brein heeft de gevoelens van het 1^e en 2^e brein nodig voor:
 - Het nemen van goede besluiten
 - Adequaat handelen en gedrag
 - Juiste woorden kiezen
 - Gevoelens van anderen herkennen, gedrag daarop afstemmen
 - Herkennen van eigen (fysieke) behoeften
- Wanneer 3 delen goed samenwerken, handelen we minder impulsief en emotioneel en kunnen we keuzes maken vanuit bewustzijn en inzicht in wat echt belangrijk is in ons leven



Emotionele herinneringen

- Al onze belevenissen, zelfs uit onze jonge jeugd, die een diepe indruk op ons hebben gemaakt, worden in ons limbisch systeem (2^e brein) opgeslagen
- Doordat in het nu een situatie ontstaat die een emotionele herinnering triggert, kunnen we automatisch reageren vanuit een oude emotie → vaak niet passend in het moment
- Vanuit een juiste balans tussen het 2^e en 3^e brein, kun je emotionele herinneringen bekijken en inzien hoe deze jouw huidige gedrag beïnvloeden en belemmeren
- Dit helpt je om minder van deze - niet van het nu zijnde - angsten, zorgen, boze reacties en andere ongezonde emoties toe te laten



Emoties & het zenuwstelsel

- Hele lichaam “bedraad” door zenuwen
 - Willekeurig zenuwstelsel (bewust aangestuurd)
 - Onwillekeurig zenuwstelsel (autonoom)
 - Sympaticus & parasympaticus
- Verschillende emoties leiden tot het versturen van verschillende boodschappen door het zenuwstelsel naar het hart, gezicht en lichaam
- Veranderingen in het hartritme geven de activiteit weer in de twee takken van het aut. zenuwstelsel
- Emoties als frustratie, boosheid of bezorgdheid kunnen ervoor zorgen dat signalen naar beide delen aut. z. st. gaan die elkaar tegenspreken: remmen & gas geven tegelijk
 - Stress in je lichaam, incoherent hartritme



Emoties & het zenuwstelsel

- Positieve emoties zoals waardering, zorgzaamheid en mededogen sturen andere signalen naar het zenuwstelsel en zorgen dat beiden takken elkaar aanvullen
- Klieren en organen werken in harmonie samen
- Hartritme is rustig en gelijkmatig
 - Coherent
- Je kunt leren positieve gevoelens zelf op te roepen
- Greep krijgen op je emoties zal heel waardevol blijken en van grote invloed zijn op je succes geluk



Freeze-Frame techniek

1. Herkennen

Herken een stressmoment en neem time-out zodat je afstand kunt nemen van gedachten & gevoelens

2. Verplaatsen

Aandacht naar hartgebied, adem in en uit alsof de lucht binnenstroomt via je hart

3. Activeren

Visualiseer of herinner een positief gevoel en VOEL het in je lichaam

4. Vragen

Vraag je af wat je in deze situatie beter zou kunnen doen/minder stress

5. Opmerken

Merk verandering in gedachten en gevoel over situatie op



Hartritme onder controle

- Door bewuster met emoties om te gaan en te oefenen met technieken leer je de baas te zijn over je hartritme
- Hiermee vergroot je je emotionele souplesse en veerkracht om met alle situaties om te gaan
- Je kunt flexibel reageren op belastende prikkels, stress en onzekerheid
- Met een "coherent hart" maak je makkelijker contact met jezelf en anderen en kun je jouw functioneren aanzienlijk verbeteren



Meridianen

- Meridianen zijn energiekanalen waarin levensenergie (ki) stroomt
- Via meridianen communiceren organen onderling
- In een gezond lichaam stroomt ki ongestoord door meridianen en bereikt iedere cel
- Als lichaam niet helemaal gezond is, stagneert de ki of stroomt het de verkeerde kant op
- Er vormt zich een blokkade in de energiebaan waardoor klachten kunnen ontstaan



Meridianen

- Meridianenstelsel bestaat uit 12 hoofdmeridianen en 8 bijzondere buitengewone meridianen
- 12 hoofdmeridianen dragen naam van orgaan waar meest mee verbonden zijn
- Meridianen opgedeeld in paren vanwege gezamenlijke mentale/spirituele rol
- Paar meridianen bestaat uit Yang meridiaan & Yin meridiaan
- Yang meridianen stromen vanuit de hemel naar beneden



Meridianen

- Yin meridianen stromen naar boven vanuit de aarde
- Yang meridianen lopen (op 1 uitzondering na) over rugzijde lichaam en buitenkant ledematen
- Yin meridianen lopen over de voorkant van het lichaam en binnenkant ledematen
- Yin organen zijn van vitaal belang voor het lichaam, zwakte van deze organen is vaak levensbedreigend
- Yang organen belangrijk voor spijsvertering, maar operatief verwijderen vaak niet levensbedreigend

