

“Hartcoherentie brengt je van overleven naar floreren”

Stress is ons als ondernemer niet onbekend. Waar we ons echter niet altijd van bewust zijn, is dat we de beste tool om onszelf tot rust te brengen gewoon in onze broekzak hebben zitten: onze ademhaling. Eén ademhalingsstechniek om je zenuwstelsel te reguleren is hartcoherentie. Daarover gaan we in gesprek met klinisch psycholoog, psychotherapeut en relatietherapeut Mathieu Devies van De Aandachtsacademie. Hij verdiept zich al meer dan 10 jaar in de materie en past de methode toe in zijn praktijk.

We vallen met de deur in huis, Mathieu. Wat is hartcoherentie?

Oké, eerst even wat context scheppen. We leven in een zeer complexe maatschappij met heel veel prikkels. Onze aandacht is dan ook vaak niet waar hij moet zijn. Daar schuilt dan meteen de kracht van hartcoherentie: door ritmisch te gaan ademen reguleer je je zenuwstelsel, ga je uit de stress én breng je je aandacht terug in het hier en nu. Dat is in een notendop wat hartcoherentie is en kan doen.



Beluister het volledige interview via De Overondernemers.be Podcast.



CLICK HERE

Dat zenuwstelsel waar je over spreekt, wat moeten we daarover weten om hartcoherentie te begrijpen?

Als mens hebben we ruwweg twee standen: of we zijn aan het leven, of aan het overleven. Met andere woorden: we worden geleefd, of we zijn kapitein van ons eigen schip.

We zijn in overlevingsmodus wanneer we overprikkeld zijn. Dat kan stressgerelateerd zijn, of veroorzaakt worden door trauma. Kort gezegd wordt onze aandacht in dat geval gestuurd door onze oudere, primitievere hersenstructuren: het reptielenbrein en de limbische hersenen. Dat zijn de hersenstructuren die betrokken zijn bij onder meer de emotieregulering. Overleven is dan het doel. Nu, als mens zijn we natuurlijk geëvolueerd vanuit dieren naar een zeer zelfbewust wezen. Wezens die hun aandacht kunnen sturen, die in creatie gaan, die in flow kunnen zijn, die kunnen genieten. Zij kunnen een steen verleggen in de rivier en het verschil maken dankzij waardegedreven acties. En ook dat bewustzijn, die aandacht, zit neurofysiologisch verankerd in de voorste hersenen, het laatste stukje van onze evolutie: de prefrontale cortex.

Wanneer we overprikkeld zijn, zijn vooral de oude hersenstructuren aan zet en staan we op overleven. We dan uit verbinding met onszelf, met het hier en nu, met anderen. Het is dan belangrijk om onszelf te gaan reguleren en uit die overlevingsmodus te komen. Hartcoherentie, oftewel ritmisch ademen, is een manier om uit onze overlevingsmodus te geraken waardoor we die nieuwere hersenstructuren actief krijgen. We worden met hartcoherentie terug kapitein van ons eigen leven.

Wanneer je beter in staat bent om jezelf te reguleren, dan ben je vanbinnen letterlijk veerkrachtiger. Kan je dit toelichten?

Inderdaad. Heel vaak spreken we over veerkracht op het vlak van mentaal welzijn, maar veerkracht kunnen we ook – en vooral – definiëren vanuit ons lichaam en meer bepaald vanuit ons autonome zenuwstelsel. Kijk, stress is an sich niet het probleem. Integendeel, we hebben stress nodig om dingen gedaan te krijgen en onszelf te overstijgen. Maar chronische, toxische stress is wel problematisch. Die zorgt ervoor dat ons 'alarmsysteem' aan BLIJFT staan, waardoor we op

langere termijn niet meer kunnen schakelen tussen rust en actie. Dat kan zich dan op verschillende manieren uiten: burn-out, workaholics, continue piekeren enerzijds (fight en flight) of zichzelf verdoven met alcohol, sigaretten of social media, gedissocieerd zijn (freeze) ...

Regulatie betekent dat er opnieuw een evenwicht komt tussen het orthosympathische (fight en flight) en parasympathische (rust- en herstelmodus) zenuwstelsel. Door middel van ademhaling reguleren we het zenuwstelsel en komen we in homeostase. Hoe meer je in die homeostase of regulatie vertoeft, hoe meer veerkracht je aan de dag kan leggen. Je autonome zenuwstelsel is dan klaar voor nieuwe uitdagingen en om 's avonds écht in ontspanning te gaan.

Hoe kunnen we herkennen of we zelf al dan niet in regulatie zijn?

Vaak krijg je spiegels uit je omgeving, bijvoorbeeld een partner die wel even die uitknop kan indrukken en genieten. Als je daarentegen chronisch op overleven staat, tja, dan is het dus altijd overleven en is het de wet van de sterkste. Je kan je to-do-lijst niet loslaten, er ligt altijd wel een conflict op de loer ... Je vlucht in middelengebruik of scrollt eindeloos lang op sociale media. Dat kan betekenen dat je zenuwstelsel te weinig regulatie of homeostase kent. Het is dan noodzakelijk om jezelf te gaan reguleren, wat ik graag verwoord als 'het pad effenen'. Het pad effenen om weer nieuwe, andere dingen toe te laten. Het is pas wanneer we in homeostase zijn, dat we in flow kunnen komen en dat we van overleven naar floreren gaan.

En dan kunnen we dus onszelf gaan reguleren. Hoe doen we dat in de praktijk? Wat betekent dat: ritmisch ademen? En hoelang en hoe vaak moeten we dat doen?

Nog eventjes wat technischer: ons autonome zenuwstelsel praat met onze hersenen via de nervus vagus, onze tiende hersenzenuw. Wanneer we onze fysiologie gaan reguleren, krijgen onze hersenen via de nervus vagus een signaal. Dankzij ademwerk krijgen onze hersenen een ander gesprek via de nervus vagus, namelijk een signaal dat het oké is om te ontspannen, dat we niet meer alert hoeven te zijn, dat we veilig zijn.

Dat signaal kunnen we zelf creëren door ritmisch te ademen. Wanneer we inademen, activeren we de orthosympaticus. Wanneer we uitademen, activeren we de parasympathicus. Door ritmisch te ademen in een cyclus van 10 seconden, brengen we een soort ritme in de afwisseling tussen die aan- en uitmodus. Idealiter adem je 4 seconden in en adem je vervolgens 6 seconden uit. Doe dat 3 keer per dag gedurende 6 minuten en op relatief korte termijn zal je al merken dat je rustiger kan blijven onder stressvolle omstandigheden. In de praktijk is het echter niet altijd gemakkelijk om 3 keer per dag even de stekker eruit te trekken, maar dat is ook deel van de therapie, natuurlijk ...

Waarom moeten we iets langer uitademen dan inademen?

Omdat we op die manier echt de uitknop trainen, ons parasympathisch zenuwstelsel. Want meestal is vooral het orthosympathisch zenuwstelsel actief, de gas. Het is belangrijk dat we onze rem ook trainen, zodat we meer gereguleerd en in balans in het leven kunnen staan.

Is hartcoherentie meetbaar?

Ja, het is absoluut wetenschappelijk bewezen en je kunt het meten. Er bestaan sensoren voor, van Heartmath bijvoorbeeld. Je plaatst de clip op je oor, het toestel meet je hartvariabiliteit en hoe groter die is, hoe veerkrachtiger bent. Via de bijhorende app kan je dan in realtime visueel zien hoe hartcoherent je bent, of liever 'wordt' na een aantal minuten ritmisch ademen. Je ziet er ook welk deel van je autonome zenuwstelsel dominant actief is, of wanneer er een evenwicht tussen beide takken van het zenuwstelsel is. Je krijgt dus à la minute biofeedback.

Zo'n sensor kost tussen de 200 en 300 euro, maar is zeker niet essentieel als je met hartcoherentie wil beginnen. Je kan bijvoorbeeld ook de app Breathe - Calm Down - Meditate gebruiken als ademhalingstool. Dan volg je met je ademhaling een cirkel die steeds groter en kleiner wordt. Als je dat een aantal minuten doet, kalmeer je je zenuwstelsel en ben je helemaal klaar om verder te gaan met je dag.

Hoe pas jij het zelf toe?

Ik ben er zelf al bijna tien jaar mee bezig en doe het elke dag ongeveer twintig minuten. Ik doe dit wel in één sessie in plaats van meerdere korte sessies en combineer het ook met specifieke muziek: binaural beats. Hierdoor komen ook mijn twee hersenhelften in regulatie. Ik hou wel van al die neurohacks die zorgen voor brein- én hartcoherentie!

En welke effecten ervaar jij er na al die tijd van?

Mijn relaties ontstaan meer vanuit verbinding, doordat ik veel meer in verbinding ben met mezelf. Ook de invloed op mijn werk als psycholoog is positief. Ik ben namelijk veel meer in mijn lichaam, veel meer aanwezig, veel meer in connectie met mijn intuïtie. Daarvoor zat ik voortdurend in mijn hoofd en beredeneerde ik alles kapot, vanuit een drang naar controle. Voor mij voelt het vooral goed omdat ik weet dat wanneer mijn wereld even 'in de fik' staat, ik een tool heb om mezelf op een efficiënte manier te reguleren.

Niets dan voordelen, dus. En eigenlijk ook heel eenvoudig. Maar, you just have to do the work, en dat is misschien wel de grootste uitdaging ... Bedankt, Mathieu!

Voor mensen die er meer over willen weten: op dinsdag 3 september faciliteren we in samenwerking met La Vie A'lor een workshop over hartcoherentie met Mathieu Devies als expert, voor zowel leden als niet-leden. Meer informatie op www.overondernemers.be.

