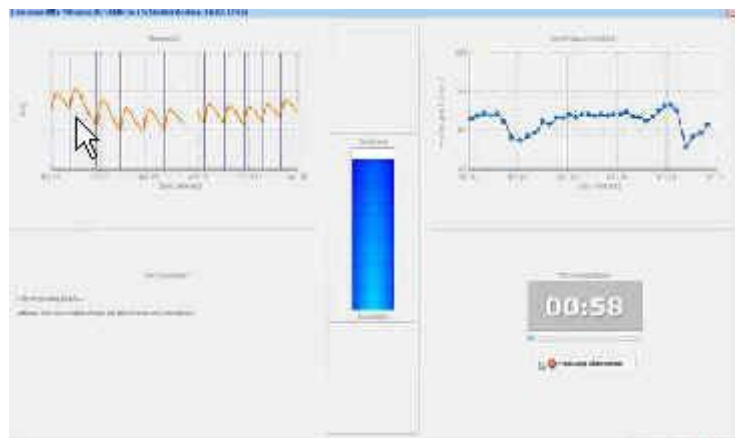
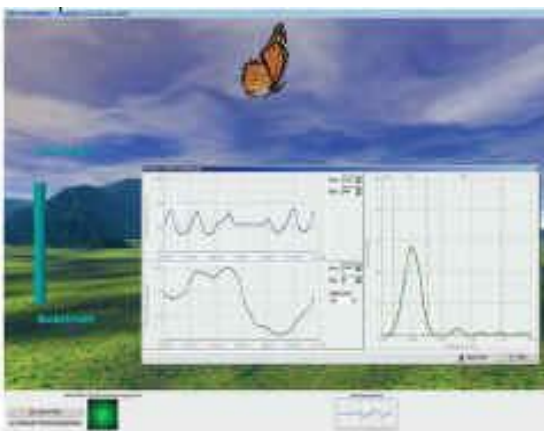


# Hartritme Variabiliteit (HRV) & Hartcoherentie

*‘Via biofeedback wordt uw HRV (Hart Ritme Variabiliteit) en Hart-Coherentie in één minuut bepaald, zonder dat u een zware fiets-inspanning hoeft te leveren. Daarna kan u dit middels ‘speelse’ interactieve oefeningen op het scherm, leren optimaliseren.’*

Deze parameters zijn ook in de medische wereld, belangrijke factoren voor de flexibiliteit van het hartsysteem. Een correcte en met de ademhaling coherente variabiliteit is het streefdoel. Een niet-coherent hartritme is helaas ‘de norm’ aan het worden in onze huidige maatschappij. Dit kan op termijn aanleiding geven tot permanente verstoring van het ‘Vegetatief Zenuwstelsel’. Dat veroorzaakt vele uiteenlopende klachten waarvoor men geen medische oorzaak en passende behandeling vindt. En dat ondermijnt dan weer de vitaliteit ...



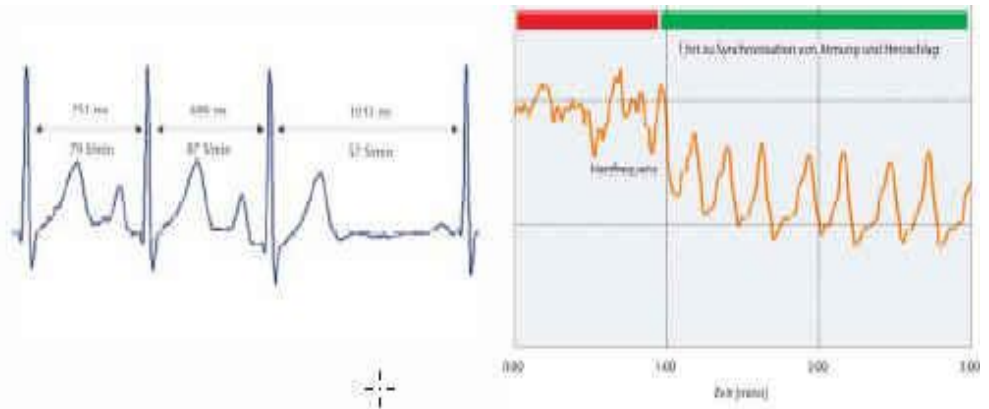
Het belang van HRV werd uitvoerig beschreven o.a. i.v.m. Stress-Management door de bekende neuroloog dr. **David Servan-Schreiber** (+2011), professor in de klinische psychiatrie, Universiteit van Pittsburg. Hij stelt zelfs dat **75 % van alle doktersbezoeken te herleiden zijn tot de gevolgen van stress en overspanning !**

## Verantwoording:

Het limbisch systeem is ons oudste hersengedeelte en beheerst onze emoties. De neocortex is pas later in de evolutie ontwikkeld en beheerst het bewustzijn. De neocortex heeft echter slechts een beperkte controle over het limbisch systeem, dus onze emoties zijn vaak “sterker dan onszelf”. Zelfs in die mate dat de emoties, het bewustzijn en het verstand buiten spel kunnen zetten. Als u weet dat belangrijke fysiologische parameters (bloeddruk, immuunsysteem, spijsvertering, hormonen, ...) nu net door het limbisch systeem bestuurd worden, zelfs in die mate dat de neocortex niet de minste tegenactie kan ondernemen. Dan kan u begrijpen dat emoties, bvb. tgv. chronische overspanning en depressie, dit alles in de war kunnen sturen en uw gezondheid zelfs kunnen ondermijnen.

De interactie tussen lichaam en geest verloopt via het autonoom of vegetatief zenuwstelsel. Dat bestaat uit een kalmerend en een activerend gedeelte, resp. de parasympaticus en de sympaticus. Deze antagonisten regelen de vlucht-vecht-reactie en zijn te vergelijken met de de rempedaal-gaspedaal van uw auto. De sympaticus versnelt het hartritme met risico voor toenemende onregelmatigheid en mogelijk gevaarlijke fibrillatie tot gevolg. De parasympaticus beschermt tegen deze risico's door af te remmen. Dat alles gebeurt automatisch zonder nadenken of aandacht... zolang ons controlesysteem goed werkt. En daar wringt het schoentje, want voortdurende chronische stress ondermijnt dat regelmechanisme !

Gelukkig kunnen we die regulerende werking gaan trainen door de HRV (Hartritmeverandering) en de Hartcoherentie te registreren en mentaal te beïnvloeden. Zo neemt bij elke inademing het hartritme toe terwijl het weer afneemt tijdens de uitademing. Hoe groter het verschil hoe beter. Het globale verloop mag dan weer niet chaotisch zijn. Er ontstaat o.i.v. de parasympaticus een evenwicht tussen de hartslag, de bloeddruk en de ademhaling. In deze staat van 'Mind-Body-Balance' bent u beter 'gewa-pend' tegen de dagelijkse stressoren. Een vernieuwde innerlijke kracht beschermt u tegen externe factoren ! U bent vitaler als voorheen.



Een goede regulatie is dus een absolute voorwaarde voor welzijn en functionele vitaliteit. Een dysbalans in het vegetativum is altijd betrokken bij burn-out, depressie, metabool syndroom, enz. De HRV is daarbij zowat de belangrijkste indicator, als exponent van het reguleringsvermogen.

Alle energie-uitwisselingsprocessen op biologisch en energetisch (informatie) niveau, zijn afhankelijk van de regulatie, het regulatievermogen en het adaptiegedrag van het vegetatief (autonoom) zenuwstelsel. Het zelfherstellend vermogen van het immuunsysteem en de geest kunnen uitsluitend worden geactiveerd in een "parasympatische tonussituatie" ! Regenererende ontspanning is enkel effectief binnen een eenheid van lichaam en geest.

Tijdens deze korte test worden er dus belangrijke gegevens ivm. uw vitaliteit bepaald, die andere analyses (check-in) aanvullen. De individuele parameters worden ook vergeleken binnen een database met leeftijdsgenoten, zodat de resultaten ook maatschappelijk kunnen gecorreleerd worden. Alle gegevens worden opgeslagen, zijn opvolgbaar en kunnen evt. in een rapport verwerkt worden.



*'De toepassing van biofeedback biedt op speelse en inspanningsloze wijze, meer nuttige informatie over de actuele impact van stress op de interactie tussen uw lichaam en geest'*

