

Wist jij dat het hart de toekomst kan voorspellen, of dat het zijn eigen hormonenfabriek heeft? We vergeten wel eens hoe belangrijk ons hart eigenlijk is. We kunnen aan een gebroken hart doodgaan, of zelf iemands hart stelen. De angst kan je om het hart slaan, je kunt het hart op de tong dragen, maar je kunt ook over je hart strijken. Het hart kan van goud of van steen zijn. Een ding is echter zeker, een rustig kloppend hart is de basisvoorwaarde voor een goede gezondheid.

Een van de belangrijkste dingen die je moet weten is dat het hart en de hersens een intieme relatie hebben. Alles wat je denkt beïnvloedt het hart en alles wat je voelt heeft z'n effect op de hersens. Wanneer iemand met je flirt, gaat het hart sneller kloppen. Je wordt zenuwachtig, je kunt gaan blozen of gaan zweten. Als je wordt uitgescholden raakt het hart ontregeld en ook dat heeft meteen zijn weerslag op het lichaam. Onderzoek heeft aangetoond dat emoties als woede en wrok het hartritme verstoren. Omgekeerd is bewezen dat liefde en mededogen binnen enkele seconden het hart kalmeert.

### Hartzeer

Als je steeds van slag bent, wordt het hart ziek en raakt het uiteindelijk uitgeput. Volgens de Amerikaanse schrijver Gary Zukav staat het hart bij verdriet en onvrede constant onder druk.

"Angst en twijfel veroorzaken fysieke pijn en verzwakken het hart. Als je in een donkere kamer leeft, dan is er een muur tussen jou en wat je werkelijk voelt. Dan draaien je gedachten steeds om woede, frustratie en teleurstelling. Mokken, piekeren, je zorgen maken, schelden of uitgescholden worden, zeuren, zaniken en klagen, het maakt je gewoon ziek. Wanneer je in een maalstroom van negatieve emoties wordt meegezogen, betaalt het hart de prijs."

### Hartcoherentie

Het hart is machtig, het is min of meer het centrum van wat wij voelen. Het heeft een netwerk van duizenden neuronen, een eigen hormonenfabriek, maar het regelt ook de bloeddruk en de voorraad adrena-

line. Cardiologen hebben ontdekt dat stress een groot gezondheidsrisico is. Ook is bekend dat een depressie na een hartinfarct het herstel vertraagt of zelfs onmogelijk maakt. Volgens de Franse arts Dr. Servan-Schreiber draait alles om 'hartcoherentie'. Als het hartritme optimaal is, noemen we dat 'coherentie'. Bij een bonkend of onrustig hart is de 'coherentie' slecht. Dat veroorzaakt angst, slapeloosheid, rimpels, een verhoogde bloeddruk en mogelijk een hartinfarct. Bij een rustig kloppend hart is de 'coherentie' goed. De bloeddruk daalt, stresshormonen verdwijnen en het verjongingshormoon DHEA stijgt met vele procenten. Een goede coherentie is dus de manier om veroudering tegen te gaan en het hart te sterken.

### Adem door je hart

Na intensief onderzoek is de conclusie van Dr. Servan-Schreiber net zo eenvoudig als voor de handliggend. De snelste manier om tot coherentie te komen zijn positieve gedachten en gevoelens. In plaats van de omstandigheden de schuld te geven, kun je beter leren om de problemen vanuit je innerlijk aan te pakken. Net als bij meditatie begint de eerste stap met de aandacht naar binnen te richten. Begin met een paar keer langzaam en diep te ademen. Concentreer je vervolgens op je hart en adem er dan doorheen. Roep een positief gevoel of beeld op en maak daar contact mee. In dat plekje in je geest kun je tot rust komen. Hou dat gevoel vast en straal het naar jezelf en je omgeving uit. Deze oefening kun je overal doen, op kantoor, in de auto of voordat je een moeilijk gesprek hebt. Voor veel mensen is de gedachte aan een kind of huisdier al voldoende om zich weer goed te voelen. Zodra je een



glimlach voelt opkomen en je gezicht zich ontspant is hartcoherentie tot stand gekomen. Je hoeft dus niet tot volgend jaar te wachten om gelukkig te zijn.

### Toekomst voorspellen

Schrijver Tijn Touber reisde naar Parijs voor een interview met Dr. Servan-Schreiber. Hij onderwierp zich proefondervindelijk aan het 'HeartMath-programma'. Met een sensor aan zijn vinger registreerde de computer de verschillen in zijn hartritme. Duidelijk was te zien hoe het hart op positieve en negatieve prikkels reageert. Bij de minste stress vertoont de grafiek grote uitschieters. Gezeten achter het scherm vraagt Dr. Servan-Schreiber aan Touber om van 9.573 terug te tellen naar nul. Het is geen halszaak, maar door de lichte druk van presteren schiet de curve oomhoog. Als hij daarna moet denken aan iets waar hij dankbaar voor is, wordt de golf weer optimaal. Een groep proefpersonen had geen idee wat hun overkwam toen bleek dat het hart vooraf 'wist' wanneer er iets vervelend zou gaan gebeuren. Nog voor een eng plaatje werd getoond of iets lelijks werd gezegd, reageerde het hart bij voorbaat met een sterke uitslag. Het hart is zo fijngevoelig dat het zelfs de toekomst kan voorspellen. Het voorvoelt of iemand jou, al dan niet, gunstig gezind is of als er gevaar dreigt. Emoties zijn misschien niet altijd te zien, maar wel

te meten. Alleen al het denken aan een vervelende situatie veroorzaakt chaos in het lichaam. Van elke ruzie krijg je hartkloppingen. Door steeds dezelfde oude plaat op te zetten over wat je ooit is aangedaan, maakt het hart overuren. Door eeuwig zelfkritiek of anderen de schuld geven, kan het zelfs op hol slaan. Soms ben je zo gevangen in patronen en is stress zo'n dagelijkse kost dat je niet eens meer merkt hoe je hart tekeer gaat. Door het leven te nemen zoals het is, kun je ontspannen. Even een minuutje aandacht voor je hart en er doorheen ademen. Even iets moois voorstellen of gewoon liefde voelen. Het is zo simpel en iets beters bestaat er voor een stabiel hartritme niet. Het hart is erg gevoelig voor dankbaarheid, mededogen of een glimlach. Dankjewel dat ik leef, dat ik te eten heb en dank ook voor het dak boven mijn hoofd. Dankjewel voor de kinderen, de vrienden, de vogels, de natuur, de zon, het water uit de kraan en dat er zoiets als een auto, ijskast en computer bestaat. Hartcoherentie betekent eigenlijk niets anders dan innerlijke rust en het leven welkom heten zoals het zich voordoet. Elk mens is in staat om de stem van het hart te horen en dat zegt in feite maar een ding: "Ben de gelukkigste mens die op aarde leeft".