

Hartcoherentie

Met het biofeedback programma van HaerthMath train je heel bewust de regie te houden op jouw spanning en stress niveau. Het hart speelt een cruciale rol in ons functioneren, gezondheid en het ervaren en reguleren van stressgevoelens. Het ritme van het hart, de ademhaling en de hersengolven staan in verbinding met elkaar en beïnvloeden elkaar. Wanneer deze factoren in balans zijn, heeft dat een positief effect op het duurzaam functioneren als mens. Het hartritme varieert voortdurend. Met andere woorden, de tijdsintervallen tussen hartslagen wisselen constant. Dit wordt Hart Ritme Variabiliteit (HRV) genoemd. Deze HRV geeft belangrijke informatie over de toestand van het lichaam. Analyse van de HRV laat zien dat het hart gevoelig is voor emotionele veranderingen. De mate van regelmaat in de HRV wordt Hartcoherentie genoemd. Het tegenovergestelde van (hart)coherentie is incoherentie. De Hart Ritme Variabiliteit heeft een regelmaat bij positieve emoties en is onregelmatig bij negatieve emoties. Er is dus een relatie tussen ons hart en ons gevoelsleven, een gezond lichaam is ook emotioneel gezond. Mensen die gelukkig zijn hebben meestal een hoge hartcoherentie en het verhogen van deze hartcoherentie leidt tot een gezonde emotionele balans.



