



zich lang niet enkel in gedachten of emoties. “Veel mensen ervaren fysieke signalen, maar die worden niet altijd herkend of gelinkt aan de onderliggende angst”, verduidelijkt hartcoherentiecoach en docent Louis Van Nieuland, Stresscentrum Revida, AZ Rivierenland. “Het gaat om maag-darmklachten, spierspanning, concentratieproblemen, moeite met in- of doorslapen, nachtelijke zweetaanvallen, hoofdpijn, stramme schouder of nek, snel prikkelbaar en ongeduldig worden, paniekaanvallen, een verhoogde hartslag, moeite met ademhalen, hyperventilatie enz. Als de juiste diagnose niet gesteld wordt, voeden deze klachten de onrust nog meer en dreig je in een vicieuze angstcirkel te belanden. Die moet je doorbreken, want vanzelf gaan de signalen niet meer weg. Maar toegeven dat je je angstig voelt, blijft voor sommigen nog een taboe.”

Ook de gedragsveranderingen die de voorbije maanden ons leven zijn binnengesijpeld werken angst in de hand. “Geen handdruk of een stevige knuffel meer mogen geven, heeft bij velen voor huidhonger gezorgd. Want net deze gebaren kunnen op moeilijke momenten voor ontlading zorgen en zo de stress en angst wat reduceren.”

ADEMEN VOOR JE BREIN

Hartcoherentie is een even eenvoudige als doeltreffende techniek om je angst onder controle te brengen. Deze wetenschappelijk onderbouwde methode is erop gericht om puur via je ademhaling de variatie in je hartritme gelijkmatiger te laten verlopen, zodat het versnellen en vertragen van je hartslag een regelmatig patroon krijgt. Je hart komt dan al na enkele minuten in een bepaalde rusttoestand. “Wanneer dat gebeurt, vertrekt er via je zenuwbanen een signaal van je hart naar je brein dat aangeeft dat de kust veilig is. Op die manier zorgt je hart ervoor dat ook het angstcentrum in je brein wordt getemperd. Tegelijk brengt een hart in rust ook je autonome zenuwstelsel, dat bestaat uit een gaspedaalzenuwstelsel (actie) en een rempedaalzenuwstelsel (rust), weer in evenwicht.”

HORMONEN

De sleutel tot hartcoherentie is een ademhalingstechniek die al deze gunstige lichaamsprocessen in gang zet. “De meeste volwassenen ademen onbewust te frequent in en uit. Bij hartcoherentieademhaling vertragen we dat ritme tot vier à zeven ademhalingen per minuut, waarbij je telkens 4 seconden inademt, dat even aanhoudt, waarna je vervolgens 6 seconden langzaam uitademt. Onderzoek heeft haarfijn aangetoond dat je hart bij dit ademhalingsritme in harmonie wordt gebracht met de rest van je lichaam. Bij zo’n optimaal evenwicht worden ook hormonen geproduceerd, zoals oxytocine (knuffelhormoon) en dopamine (gelukshormoon), die eveneens een remmend effect hebben op de angstgevoelens in je hersenen.”

Door die techniek gergeld te onderhouden, word je vaardig in het herkennen en beheersen van angst. “Voel je signalen opkomen, dan kan je meteen je ademhaling inschakelen en

START MET ADEMEN

Je kan de techniek in enkele sessies aanleren bij een hartcoherentiecoach, waar je onder meer je ademhaling analyseert. Vervolgens kan je thuis aan de slag met een adembegeleiderapp. Gratis apps, zoals Paced breathing, Breathe app of Kardia ondersteunen je door het ritme van je ademhaling aan te geven.

“In de begin is het cruciaal om drie keer per dag drie minuten te oefenen. Eens je dit in de vingers hebt, oefen je drie keer zes minuten of twee keer tien minuten per dag. Bouw de oefeningen in je dagelijkse routine in, bijvoorbeeld bij het opstaan of slapen gaan. In periodes van acute stress of wanneer je moeite hebt met inslapen, kan je je trainingsfrequentie opvoeren.”
Meer weten? www.nerva.coach, www.louvanie.be

jezelf in een veilige modus brengen om paniek- of angstaanvallen te voorkomen.” Is er sprake van pathologische angststoornissen, dan zijn uiteraard andere behandelingen nodig. Hartcoherentie kan dan als aanvullende therapie worden ingezet.

NOG MEER IMPACT

De impact van je hart en brein in balans brengen, reiken nog verder. Zo blijkt uit studies dat dit evenwicht onder meer je concentratie en focus verbetert, je veerkracht en je weerstand tegen ziekten verhoogt en ondersteuning biedt bij het regelen van je bloedsuikervwaarden en stressgerelateerde hoge bloeddruk. “Ook op je humeur en je manier van denken is er een meetbare impact. Zo merken we dat mensen na gemiddeld twee maanden hartcoherentie positiever tegen het leven aankijken. Geen roze bril, maar eerder realistisch relativeren, door het herstelde evenwicht tussen hart en brein.” ●

MEER LEZEN? BLIJVEN ADEMEN – KATRIEN GEERAERTS EN LOUIS VAN NIEULAND – M-BOOKS – 22,50 EURO – ISBN 9789022333693
WERKBOEK HYPERVENTILATIE, ANGST EN PANIEK – KATRIEN GEERAERTS EN NICOLE SMIT – MANTEAU – 22,50 EURO – ISBN 9789022337684 – VERSCHIJNT IN OKTOBER 2020

Adem je angst weg

GETTY IMAGES

De covid-19-crisis heeft een pak zekerheden op losse schroeven gezet. Logisch dat angstgevoelens toenemen. Door anders te ademen kan je die innerlijke rust herstellen.

KARI VAN HOORICK

Harde cijfers zijn er (nog) niet, maar zowat alle specialisten zagen de voorbije maanden het aantal mensen met angstklachten fors toenemen. Angst is in se een volstrekt natuurlijke reactie van je lichaam wanneer je geconfronteerd wordt met een bedreigende situatie en je niet meteen ziet hoe die aan te pakken. Precies wat zich de voorbije maanden heeft afgespeeld, dus. Maar angst kan problematisch worden als het angstcentrum in je brein permanent op scherp staat en dit tot allerhande klachten leidt, ook fysiek. Want angst uit