



Hartcoherentie ademhaling



Een prachtige manier om de kracht van je hart te benutten, is via hartcoherentie – een zelfreguleringstool en eenvoudige ademhalingsoefening (ontwikkeld door het HeartMath Instituut).

Bij hartcoherentie komt je hartritme in een regelmatig en gebalanceerd patroon. Door hartcoherentie te beoefenen, kun je stress verminderen, je emotionele welzijn verbeteren en meer balans in je dagelijkse leven creëren.

→ 1. Een fijne rustige plek

- > Zoek een fijne rustige plek
- > Ga comfortabel zitten – met een rechte rug
- > Adem een paar keer diep in en uit – bij het uitademen ontspan je
- > Focus op je ademhaling – laat je gedachten los

→ 2. Ademhaling

Begin met de hart-coherentie ademhaling:

- > Adem IN in je hartruimte / je borstkas, in een gelijk tempo, iets langer UIT dan IN:
- > b.v. 8 tellen IN – langer uitademen – 12 tellen UIT (of b.v. 6/10)
- > Adem circulair: zonder te pauzeren
- > Kijk welk ritme prettig voor je voelt
- > Doe dit 2–5 minuten OF b.v. 20 ademhalingen lang
- > Doe dit graag zo vaak mogelijk

Dit werkt ook goed in stressmomenten om weer meer rust te ervaren.

Het is geschikt voor elk moment van de dag, b.v. tussendoor bij het koffie zetten, wachten in de rij bij de supermarkt of tijdens het werk, kijkend uit het raam.

Je kunt het ook inbouwen als een vaste routine op een vast moment op de dag.