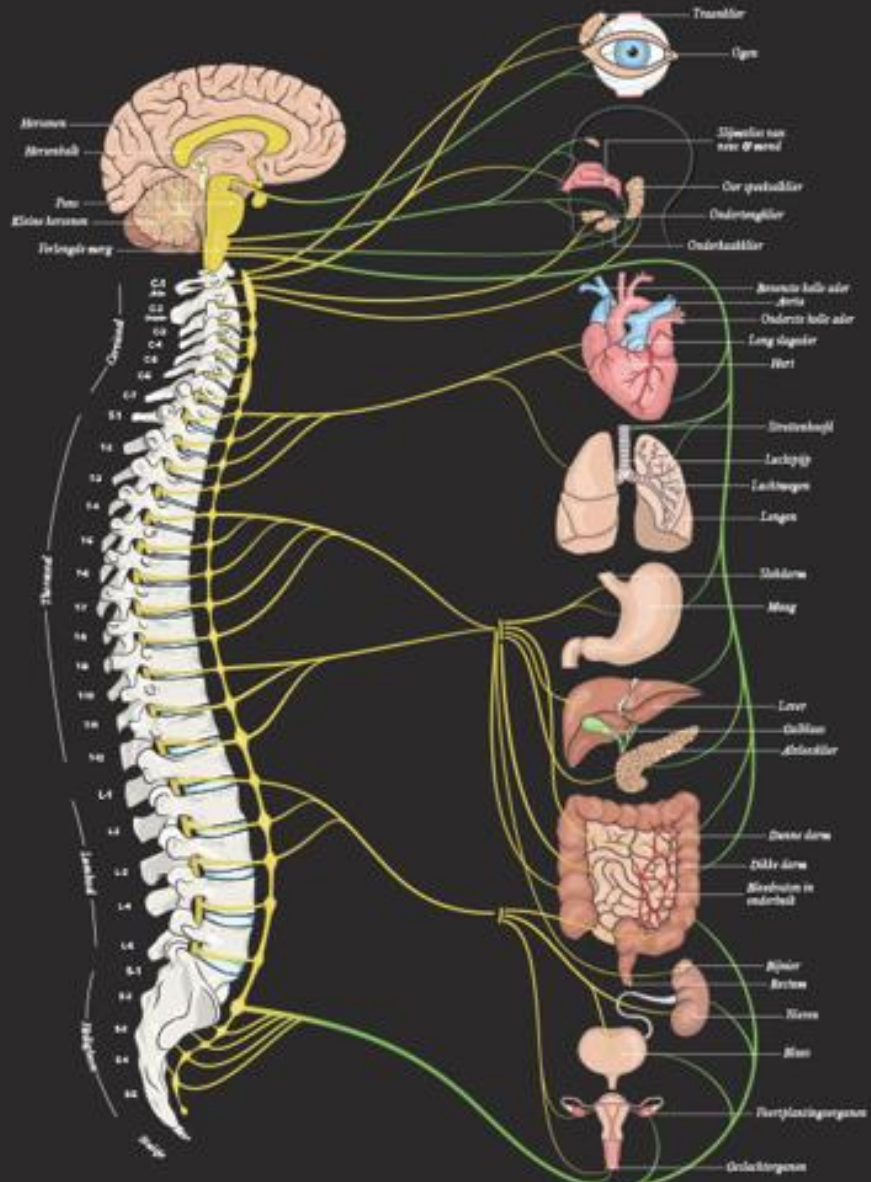


HART COHERENTIE

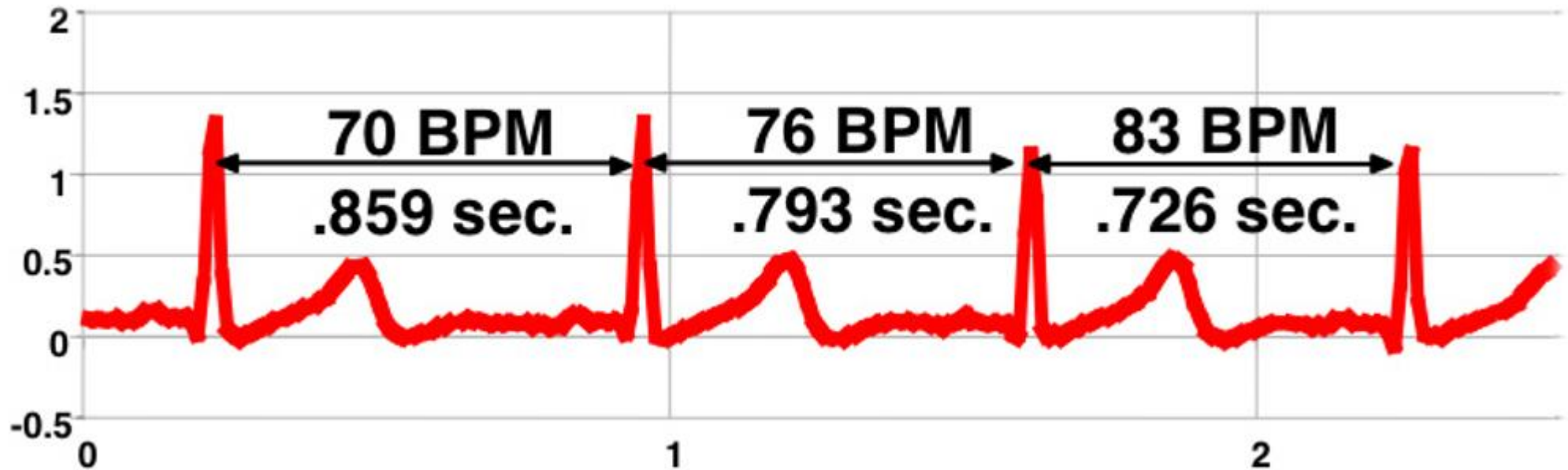
HET AUTONOME ZENUWSTELSEL

● SYMPATISCHE ZENUWSTELSEL ● PARASYMPATISCHE ZENUWSTELSEL



	Orthosympathicus Gas	Parasympathicus Rem
Stresshormonen	↑	↓
Spierspanning	↑	↓
Bloeddruk	↑	↓
Hartslag	↑	↓
Ademhaling	Snel en hoog (borst)	Traag en laag (buik)
Bloedsuikerspiegel	↑	↓
Pupillen	Verwijden	Vernauwen
Hersengolven	Snel	Traag
Spijvertering	↓	↑
Immuunsysteem	↓	↑

	Stressrespons Orthosympathicus Gas	Herstelrespons Parasympathicus Rem
Stresshormonen	↑	↓
Spierspanning	↑	↓
Bloeddruk	↑	↓
Hartslag	↑	↓
Ademhaling	Snel en hoog (borst)	Traag en laag (buik)
Bloedsuikerspiegel	↑	↓
Pupillen	Verwijden	Vernauwen
Hersengolven	Snel	Traag
Spijvertering	↓	↑
Immuunsysteem	↓	↑



Met hartritmevariabiliteit (HRV) wordt dus de veranderingen in tijd tussen de ene en de andere hartslag bedoeld, gemeten in milliseconden. Hartcoherentie betekent dat het versnellen en vertragen van onze hartslag op elkaar zijn afgestemd.

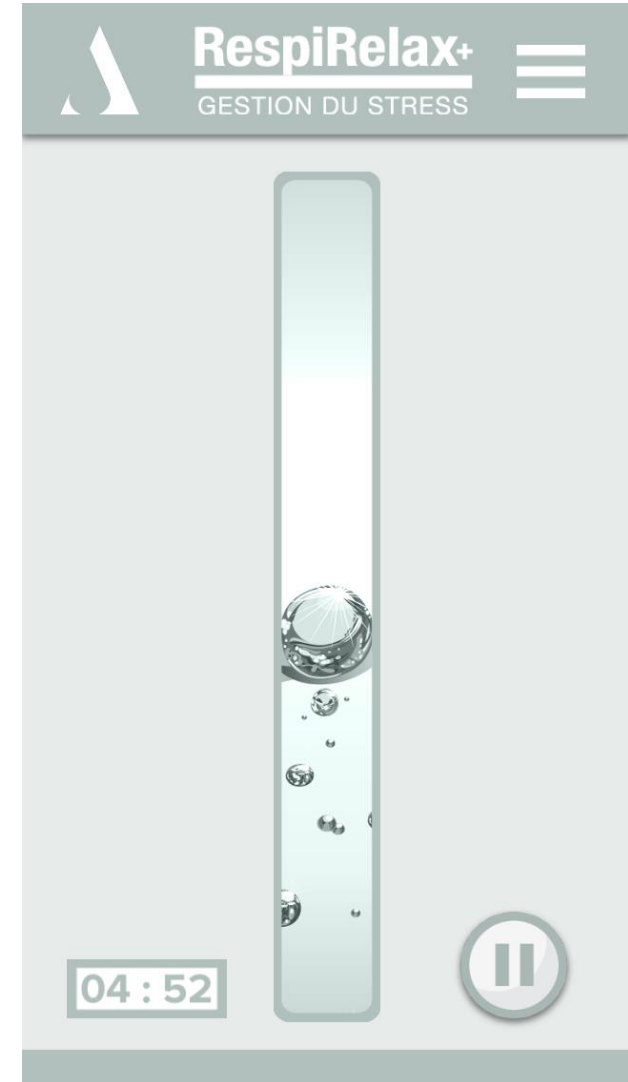
Stimuleer de parasympathicus

- Focus op buikademhaling
- Adem ongeveer 6 keer / minuut
- 4 seconden in, 6 seconden uit
- Uitademing > Inademing

Informele oefeningen

BEWUST ADEMEN

- Telkens je moet wachten
- In de douche, tijdens tanden poetsen
- In de auto
- App: Respirelax



Regelmatig trainen zorgt voor:



Tijdelijke rustmomenten



Betere voeling met het
eigen lichaam



Heel wat indirecte positieve
effecten

Wat weten we nog niet:



Effecten op lange termijn
van hartcoherentietherapie

Wat doet het niet:



Het lost de oorzaken van
stress niet op

' HELPT
WERKRELATIES
WERKEN '

www.wijzer-zin.be

Individuele coaching
Teamcoaching
Leiderschapstrajecten