

De redactie van INzicht biedt in deze nieuwe rubriek leden de mogelijkheid om verslag te doen van een gevolgde workshop of seminar.

De spits wordt afgebeten door Petra Vink met een verslag over de door haar gevolgde workshop van Wibo van Gennip over Hartcoherentie en de kracht van je hart. Hieronder lees je haar ontdekkingen in deze workshop over de verbazend simpele en baanbrekende kracht van je hart.

Het grote effect van 'De kracht van je hart'



Het is vrijdag 14 maart als ik in de auto onderweg ben naar een workshop 'De kracht van je hart'.

Ik ben vooral nieuwsgierig. De artikelen in o.a. Inzicht over hartcoherentie had ik gelezen en ter kennisgeving aangenomen. Om het te kunnen toepassen wilde ik echter zelf wel eens ervaren wat het is en vooral: hoe het werkt.

Met een brede glimlach, die hoort bij Wibo van Gennip, word ik ontvangen. Ik herken hem van de foto uit een eerdere INzicht.

We gaan direct van start. Geen voorstelronde, gewoon beginnen. Daar houd ik wel van.

In de ochtend gaan we de hartcoherentie begrijpen, zelf ervaren en oefenen achter de PC.

Zoals onthuld werd is Hartcoherentie een geordend hartritme dat een geregeld, gelijkmatig patroon laat zien naar aanleiding van emoties die goed zijn voor je lijf. Stress en andere negatieve gevoelens zullen leiden tot een grillig patroon met veel pieken en dalen.

De rol van de PC hierbij is het weergeven van de mate waarin je in hartcoherentie verkeerd in grafieken. Die



Wibbo van Gennip

grafieken worden samengesteld door de link die bestaat tussen het ritme van je hart en dat van je ademhaling.

In de middag doen we drie oefeningen. We starten met aandacht geven aan de rechtervoet. Onder, boven, links en rechts. En terwijl ik lekker aan het wegzakken ben haalt Wibbo mij en de groep terug naar het hier en nu. Mijn rechtervoet is warm en zwaar. Deze oefening is om aan te geven dat datgene wat je aandacht geeft, groeit, beter aanwezig is en/of warm wordt. Gelukkig zet hij ons vlak daarna weer recht want het is net alsof ik scheef getrokken ben.

Hartcoherentie in 3 stappen

Eerst mag ik lekker gaan zitten en de grond voelen onder mijn voeten. Vervolgens doe ik dat wat ik met mijn voeten heb gedaan ook met mijn hart, hartfocus (stap 1). Wibbo vraagt ons om in en uit te ademen 'door' het hart of je dat voor te stellen, hartadem (stap 2). Ik voel al snel hoe relaxed ik hier van word. Voeg daar een positief gevoel aan toe (ik lig op het strand van Aruba) en adem dit gevoel door je hart in en uit, hartgevoel (stap 3). Zie hier: Hartcoherentie. Gelukkig mogen alle gedachten en emoties die tussentijds komen en gaan, er gewoon zijn. Iedere keer kun je

weer terug naar je hart. Je hebt je hart namelijk altijd bij je!
Wibbo haalt de groep terug naar het hier en nu. Eigenlijk ben ik een beetje teleurgesteld want ik zat net zo lekker. Na een minuutje is iedereen er weer met zijn volle aandacht bij en legt Wibbo uit dat het heerlijk is om hier nu zo te zitten en dat het ook juist bedoeld is voor dagelijks gebruik. Voor die momenten die ons overvallen, acute stressmomenten of bijvoorbeeld als directie voorbereiding op een belangrijke gebeurtenis. Het bereiken van hartcoherentie is geen meditatietechniek. Hij laat ons contact maken met een aantal stressmomenten in de hitte van de dag en verbazingwekkend genoeg verdwijnt de stress als sneeuw voor de zon zodra ik hartcoherentie ervaar. De drie stappen zijn dus eigenlijk een actiemethodiek die leiden tot helder denken.

Ik kruip achter een computer en kan met behulp van biofeedback eindelijk zien hoe mijn hartslag eruit ziet en in welke mate ik hartcoherent ben. Het grappige is dat elke minder positieve gedachte of te veel inspanning om het goed te doen een schokkerige beweging te weeg brengt op mijn scherm. Ik heb geen hartcoherentie. Door me te richten op mijn hart, hartadem en hartgevoel ontstaat er onmiddellijk een rustige golf in mijn hartslag. Yes! Ik kan het dus wel!

Hartcoherentie tot stand brengen

Bij de eerste oefening mag ik antwoord vragen aan mijn hart voor een (klein) probleempje zodra ik hartcoherentie ervaar. En antwoord komt er. Het duurt even want bij mij is het eerst even helemaal stil. Dit is nieuw. Ik ben van nature ongeduldig en toch stoort me dit allerminst. Het is een soort prettig bewust 'zijn' in die stilte. In die prettige stilte zegt mijn hart na een tijdje zelfs: 'Ik regel het voor je!' Verrassend en herkenbaar tegelijk. Het lijkt op het gevoel dat ik heb als ik ericksoniaanse hypnose beoefen waarbij je het onbewuste laat spreken. Ik ervaar een soort zelfde verwondering. Het bereiken van hartcoherentie gaat me echter wel veel sneller af dan het bereiken van een 'hypnosestaat'.

Bij de tweede oefening brengen we balans in denken, emotie en het hart en leggen hier plaatsankers voor neer. Het lijkt een beetje op een oefening uit mijn practitioners jaar, waarbij je een hulpbron anker meeneemt naar een K⁻ situatie. Mijn K⁻ situatie betreft een vriendin die het moeilijk heeft en keer op keer voor zelfde situaties een beroep op mij doet al voor langere tijd. Ik ga van denken, naar hart, naar emotie, naar hart en weer terug naar denken. Het bijzondere is dat

ik op dat moment al helemaal geen gedachten meer heb. Ik voel me beter over de K⁻ situatie die ik heb ingebracht en dan eigenlijk al geen K⁻ meer is. Intellectueel uitleggen kan ik niet en hoeft ook niet. Ik voel een soort mildheid en dat ik uit liefde voor mezelf best wat meer grenzen mag stellen.

Bij de laatste oefening van de dag wordt het hart geplaatst op de logische niveaus tussen de overtuiging en de identiteit in. Ik loop de logische niveaus, met een K⁻ situatie tussen mij en mijn zoon, en kom in mijn hart, althans, dat probeer ik en het lukt niet. Ik stap ernaast en zeg dat ik het heel moeilijk vind om zo staand in hartcoherentie te komen omdat ik voel dat ik dan mijn buik moet laten 'hangen' en dat doe ik nou eenmaal nooit als ik sta. Wibbo pakt gewoon een stoel voor me en ik ga zitten. In no time voel ik dat fijne gevoel over me heen komen en ik weet; dit is hartcoherentie. Zo simpel en toch zo bijzonder. Vanuit deze positie (ver)oordeel ik niet. Niet over mezelf en niet over de ander, mijn zoon. Eerst is het weer even stil, daar ben ik nu aan gewend geraakt. Dan ervaar ik de situatie anders, wederom milder, met name naar mezelf toe. Ook zie ik nog mogelijkheden hoe het anders kan. In dit geval geldt voor mij wederom dat ik meer grenzen mag stellen naar mijn zoon toe.

De dag is ten einde. Wibbo heeft de biofeedback software en apparatuur (van Emwave) bij zich die ter plekke aangeschaft kunnen worden. Als je het eenmaal ervaren hebt is dat niet strikt noodzakelijk. Mijn wens om het programma toch aan te schaffen heeft alles te maken met dat ik dit leuk vind voor mezelf, mijn gezin en vriendenkring. Natuurlijk kun je 'in hartcoherentie zijn' van papier leren maar het zelf zien en zelf ervaren is toch heel iets anders. Ik ben heel blij dat ik deze workshop heb gedaan. De duidelijke uitleg en het enthousiasme van Wibbo heeft daar ongetwijfeld aan bijgedragen. Ik kan dit iedereen aanraden.*

Eenmaal thuis gekomen zet ik de hele familie meteen aan de biofeedback apparatuur. Iedereen is verbaasd over de directe invloed van een gedachte of een gevoel. Zelf oefen ik sinds de workshop elke dag even met het apparaat om me nog meer bewust te worden van mijn hart en mijn ademhaling. Ook gebruik ik de apparatuur tijdens het tv kijken of bijvoorbeeld tijdens het eten. Hoe ontspannen ben ik eigenlijk? Op deze manier zal het me steeds meer eigen worden om 'door' mijn hart te ademen.

In een paar dagen tijd heb ik in de praktijk al gemerkt hoe ik met de stappen 1 en 2, hartfocus en hartadem, binnen een halve minuut, stress of irritatie kan laten

gaan. Ik moet minder, functioneer beter en ben meer in harmonie met mezelf en met mijn omgeving. Ik heb in deze workshop veel meer gekregen dan alleen maar 'uitleg' van een techniek. Ik heb lucht (adem), liefde en inzicht gekregen en een altijd aanwezige hulpbron van onschatbare waarde en daarmee is de cirkel met NLP rond.

**PETRA VINK IS MASTER PRACTITIONER IN NLP EN MASTER IN ERICKSONIAANSE HYPNOSE.
DAARNAAST IS ZIJ REDACTIELID VAN INZICHT.**

Voor meer info en contact auteur:
www.wibovangennip.nl
petra.vink@tiscali.nl



Petra Vink

* red. zie advertentie op pagina 54 van dit blad