

WS6: Hartcoherentie: balans in je hart, rust in je hoofd

Elke De Waele, licentiaat in de Motorische Revalidatie en Kinesithérapie

- Certified Transformational Breath® Facilitator, met eigen praktijk 'Ademgewijs'
- opgeleid in inspirerend coachen (Jef Clement) en hartcoherentie
- werkte jarenlang voor KULeuven als ergonomisch adviseur, trainer en coach en doceerde er o.a. Coachende vaardigheden voor docenten en leidinggevenden

Ademen is zo vanzelfsprekend dat we er zelden over nadenken of bij stilstaan. Wanneer we gespannen zijn, is onze ademhaling oppervlakkiger, sneller of zwaarder. Stress en de manier waarop we ademen hangen nauw samen. Maar ook het omgekeerde is waar; wanneer we langere tijd oppervlakkiger, sneller of zwaarder ademen, worden we steeds meer gespannen. Ook onze gedachten en emoties hebben een effect op het ervaren van stress en spanning. Elke verandering van emoties en gedachten heeft een onmiddellijke weerslag op je hartritme. Het hart en het brein communiceren met elkaar en de boodschappen die heen en weer gestuurd worden beïnvloeden je gezondheid, je prestatievermogen, je mentale helderheid, je leervermogen. Wanneer je hartritme gelijkmatig verloopt, spreken we van hartcoherentie. Ons brein, hart, zenuwstelsel en hormoonstelsel communiceren dan optimaal en het lichaam gebruikt zijn energie efficiënt. Je stress wordt gereduceerd, je bent helder, ontspannen en gefocust. Via biofeedbackapparatuur kan je direct zien hoe je hartritme patronen eruitziet en hoe je gevoelens, je gedachten en je ademhaling die beïnvloeden. Door eenvoudige oefeningen leer je je hartcoherentie verhogen en op je eigen optimale frequentie ademen.

Deze workshop wordt een luchtige ontdekkingsstocht naar je eigen ademruimte. Je krijgt eenvoudige oefeningen aangeboden die je op elk moment kan inzetten thuis en op het werk, maar ook in noodsituaties. De oefeningen kan je nadien ook aanleren aan anderen