

Door: Drs. Kees Blase

Het hart: Dirigent van het orkest

Abstract

In de meer dan 2000 jaar oude Chinese tekst Ling Shu wordt het hart omschreven als de dirigent van een orkest, die de verschillende lichaamsprocessen op elkaar afstemt: de mediator tussen externe signalen en de homeostase van het lichaam. Het hart als emotie regulator. De oude Chinese beschrijvingen van emoties en behandeling van emoties met acupunctuur blijken van groot belang in de huidige research in emotieregulatie. Ingegaan wordt op de fysiologie van vreugde, woede, angst, obsessie en verdriet. Via de neurocardiologie en research naar biofeedback; van Hart Ritme Variatie weten we, dat stress en angststoornissen effectief kunnen worden behandeld met hartcoherentie. Drs. Kees Blase zal inzicht geven in de behandelwijze van PTSD met behulp van HRV-biofeedback en op basis van evidence based onderzoek laten zien, waar dit successen heeft opgeleverd.

Het Chinese teken voor hart betekent: Heart-mind-center-feeling-intention. Het hart is alles in één.

Neuroceptie

Onze waarneming verandert onze beleving van de wereld om ons heen. Film: "You see the world through how you feel". Hetzelfde filmpje kan met andere muziek stress opleveren of prettig zijn. Het lichaam neemt anders waar, wanneer we in een staat van coherentie zijn, of in staat van "fight of flight". Dit proces heet: neuroceptie. Environment heeft grote invloed op de neuroception; het lichaam wordt in de "veilige modus" in een veilige omgeving gezet of in een "fight of flight-stand" bij life-threat. Kunnen we dat zelf beïnvloeden? Het is niet allemaal programmatie van het autonome zenuwstelsel, maar we kunnen er zelf iets aan doen door met de ademhaling het hartritme te beïnvloeden, door muziek, en door oogcontact (Steven Porges). Met bepaalde technieken kunnen we de spiegel van het vegetatieve systeem, de hart brein connectie beïnvloeden en de resultaten direct terug zien.

De hart-brein connectie

Er gaat meer informatie van het hart naar het brein, dan andersom. De NTS trunk geeft



o.a. de prikkels van hart, longen en baroreceptoren direct door aan het Dorsaal gelegen Vagale Complex. De nervus vagus speelt hierin een centrale rol.

We zien dat de N. Vagus 5 takken heeft, die als zodanig ook op 5 manieren te beïnvloeden zijn. Uit deze opbouw blijkt, dat het hart een directe afferente connectie heeft met het vegetatieve deel van de evolutionair oudere hersenen.

Coherent samenwerken

Hoe communiceert het hart nu met het brein? Hierin is het hartritme meer van belang dan de hartslag, de periode tussen de hartslagen is essentieel; Dit wordt de hartritmevariabiliteit HRV genoemd. Deze HRV geeft de graad van bioelektrische resonantie afstemming tussen het hart en het brein weer. Hoe beter deze op elkaar staan afgestemd, coherent zijn, hoe beter.

Definitie van hartcoherentie: gelijkmatig versnellen en vertragen van het hartritme. Coherentie is een HeartRateVariability in een mooie sinus. Systemen in het lichaam komen in samenwerking, geen ontspanning, maar onderlinge afstemming.

Deze onderlinge samenwerking is de taal van het hart. In coherentie is er een balans tussen activering door de sympaticus en weer tot rust komen door de parasymphicus. Dat is een wezenlijk verschil met ontspanning, het is meer een alerte helderheid, die prettig aanvoelt. Het autonome zenuwstelsel komt in balans bij coherentie.

Technieken om makkelijker Hartcoherentie te krijgen

Met ademen kun je het hartritme makkelijker in de resonantiefrequentie brengen. Bij de 0,1-frequentie komt het hartvaatstelsel in resonantie en wordt de baroreflex geoptimaliseerd. Hartcoherentie kun je makkelijker bereiken door ongeveer 6x per minuut te ademen, door op het juiste moment in en uit te ademen. Via biofeedback kun je precies zien wat er in het lichaam gebeurt. Ook via mindfulnessoefeningen kun je in de resonantie komen in de 0,1-frequentie.

Wanneer het zenuwstelsel eenmaal in een coherente stand is gebracht, dan blijft deze situatie ook langer bestaan. Men zit dan in een "veilige modus". In een therapeutisch proces wordt de cliënt begeleid om in coherentie te komen, dan even teruggaan naar een trauma, maar daarna weer terug naar coherentie, ofwel veiligheid. Aangenomen wordt dat deze benadering de beste effecten resorteert in het verwerken van een traumatische ervaring. In de amygdala, en het limbisch systeem zitten oude herinneringen opgeslagen. Via hartcoherentie kan men "de lading" van oude trauma's halen en daardoor het "triggeren" van de FFF reactie, in nieuwe situaties voorkomen, en dat werkt helend.



Emoties

Zoals we zagen in de film bepalen emotionele ervaringen sterk onze perceptie van de wereld om ons heen. Ze bepalen dus ook reacties van ons lichaam.

De functies van emoties zijn ruwweg te omschrijven als Signalen van en voor het lichaam die het lichaam meehelpen de beste stand van het vegetatief zenuwstelsel te bepalen en kunnen helpen bij de opslag van het geheugen.

Emoties zijn altijd Ex-movere ze maken een beweging naar buiten. Ze ontstaan in het lichaam brengen daar een verandering en verdwijnen weer in korte tijd. Emoties horen te komen en gaan, zorg dat je ze afwerkt, zo niet, dan blijven ze bij je. Ze worden dan opgeslagen in het lange termijngeheugen.

De scherpe indeling van Lazarus in Positieve en negatieve emoties is een inmiddels verouderde indeling. De indeling blijkt veel genuanceerder te kunnen worden omschreven. Hierbij gaat men ervanuit dat een plezierige emotionele ervaring niet altijd een bevredigend effect of succes heeft en dat een negatieve emotie dat soms wel heeft. Hanin beschrijft dit in 1997 toegespitst op succes in de sportwereld.

De Dalai Lama en Daniel Goleman maakten onderscheid in persoonlijk constructieve en destructieve emoties. Zo kan een catharse droefheid helend werken. Catharsis betekent reinigend, en is zo ook positief op hartresonantie en coherentie.

Net als geuit verdriet is bijv. ook grensstellende boosheid coherent. Uit het voorgaande blijkt dat het niet meer gaat over positieve of negatieve emoties, maar over de effecten die emoties veroorzaken, of het "frozen" of "moving" emotions zijn. Het emotie landschap laat duidelijk de effecten zien van dergelijke bevroren of bewegende emoties.

Ik geef hierbij ook aan dat de bevroren emoties het stressorhormoon cortisol verhogen en dat bewegende emoties juist het immuunstimulerende hormoon DHEA vrijmaken. Het samenspel tussen frozen en moving emoties bepaald dus voor een groot deel onze gezondheid. Deze nieuwe instelling wordt gevarieerd door schommelingen in de adrenaline afgifte en de Acetylcholine afgifte en geven meer het acute effect van emoties weer.

Het hart is de dirigent

In Ling Shu: "that which takes charge of the being is the heart. "Take charge of beings is to be able to assume the burden of all elements of life." Het hart neemt de lading van datgene wat er bij ons binnenkomt. Emoties van binnen of buiten. Het hart medieert tussen de emotie-informatie die binnenkomt en datgene, wat het lichaam op dat moment



aankan: “ Komen we in fight of flight of in de veilige modus? Het hart beslist. Het hart is de dirigent, de conductor, de afstemmer van de diverse lichaamsfuncties. Het afstemmen van alle instrumenten in het orkest. De dirigent representeert ook de componist. Het hart representeert ook wie jij bent. De persoonlijke geschiedenis, die in de lichaamscellen is opgeslagen. De ziel? Het hart herstelt de authenticiteit bij heling. Het hart in de chinese taal

Veel chinese karakters bevatten het symbool voor hart in hun teken. Bijvoorbeeld het chinese karakter voor luisteren: jij, ogen, onverdeelde aandacht, hart en het oor samen... Het hart is in ieder emotioneel karakter aanwezig, ook bij droefenis, angst, onderdrukking, boosheid, frustratie. Zoals bij het teken voor onderdrukking naar voren komt doet het hoofd vaak iets heel anders dan wat het lichaam wil. Opgetogenheid of vreugde: Hier zit het hart niet in het karakter, want dit is de optimale staat van het lichaam, waar het hart niet hoeft te bemiddelen. Samen feesten, dansen in extase.

De 5 elementen uit de Ling Shu

Zijn de 5 elementen de 5 emoties? Het zijn 5 bewegingen. Het hart is de meester van deze 5 elementen/bewegingen volgens de Ling Shu.

Hout: levensdrift,

Vuur: in harmonie met je authentieke natuur,

Aarde: loyaliteit,

Metaal: zuivering,

Water: waakzaamheid

Al deze emoties kunnen ontsporen naar twee kanten. Bij al deze elementen zit de kwaliteit in midden, er kan naar de yang-kant een teveel ontstaan (bv agressie, zie sheets), maar ook naar de yin-kant (bv depressie). Men kan nooit meer contact hebben met de ander, dan het contact wat je met jezelf hebt.



Literatuur:

1. Porges SW. The polyvagal theory: new insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. *Cleve Clin J Med*. 2009 Apr;76 Suppl 2:S86-90. Review.
2. O'Hare D.;Blase K. Slanker met je hartritme. ISBN 9789021546438 Kosmos uitgevers
3. Sherlin L.H. et al. New insights into neuromodulatory approaches for the treatment of pain. *J Pain*. 2008 Mar;9(3):193-9.
4. Lazarus RS. Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *Am Psychol*. 1991 Aug;46(8):819-34. Review.
5. Lazarus RS. Toward better research on stress and coping. *Am Psychol*. 2000 Jun;55(6):665-73.
6. Jokela M, Hanin YL. Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *J Sports Sci*. 1999 Nov;17(11):873-87.
7. Ekman P. Emotions inside out. 130 Years after Darwin's "The Expression of the Emotions in Man and Animal". *Ann N Y Acad Sci*. 2003 Dec;1000:1-6.
8. Goleman D. Dalai Lama, Ekman P. et al Destructive Emotions, 2004. ISBN 0553381059
9. Plutchik R. Emotions In The Practice Of Psychotherapy, 2000. ISBN 1557986940
10. Ling Shu

