

# HeartMath® Hart Coherentie

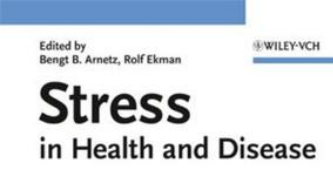
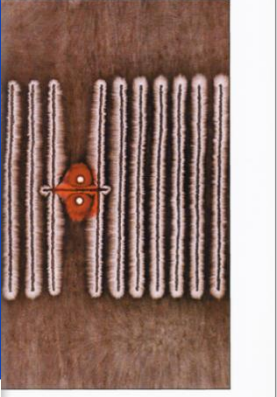
DSG

15 april 2026

Renzia de Koning



# Gepubliceerde onderzoeken



**NOVEMBER 15, 1995**

Coronary Artery Disease	993	Methods	1059
Arrhythmias and Conduction Disturbances	1040	Brief Reports	1064
Congestive Heart Failure	1045	Case Reports	1099
Congenital Heart Disease	1049		

EXCERPTA MEDICA, INC., A BIRD ELEVATOR MEDICAL PUBLISHING COMPANY

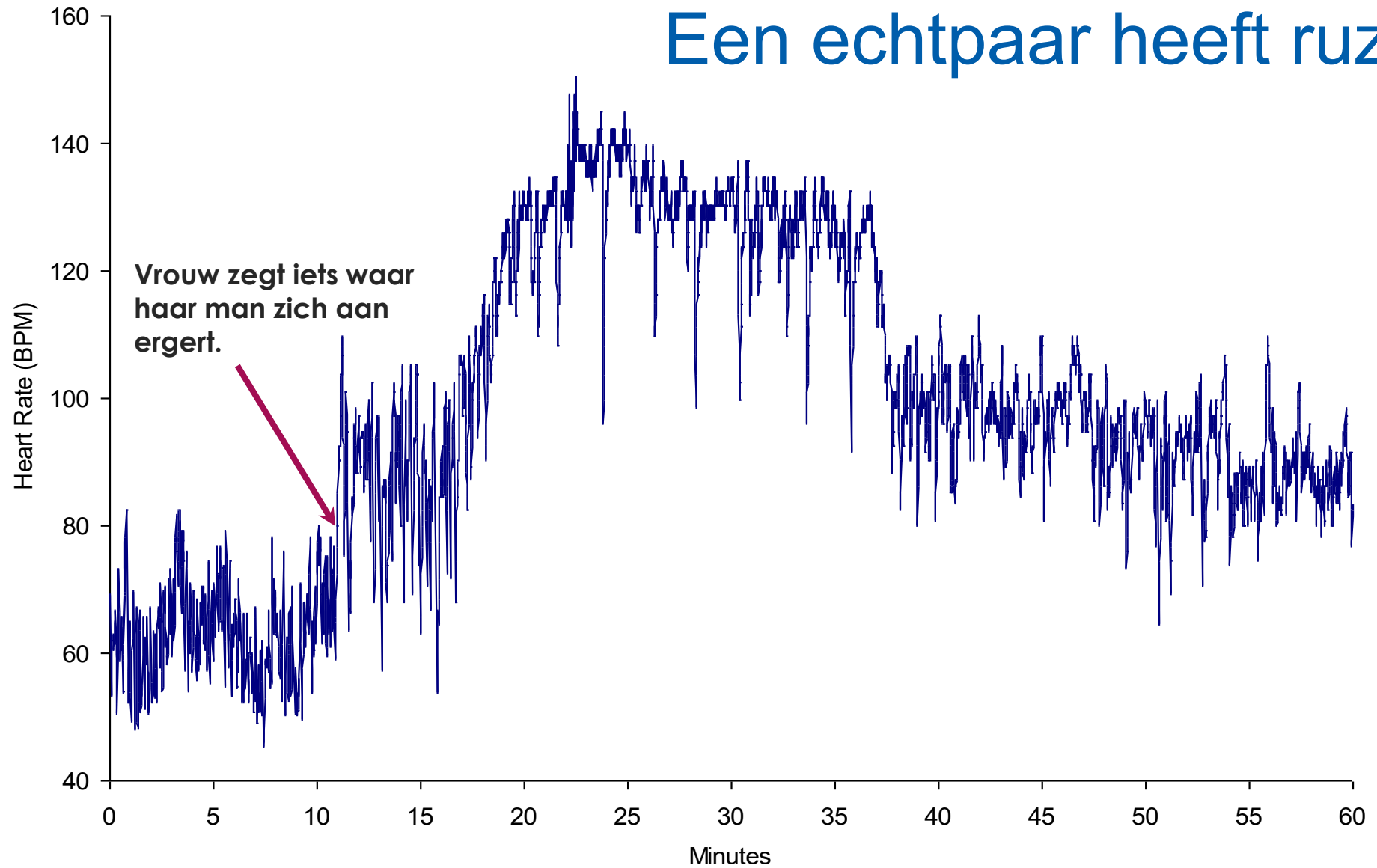
# Fysiologie en veerkracht



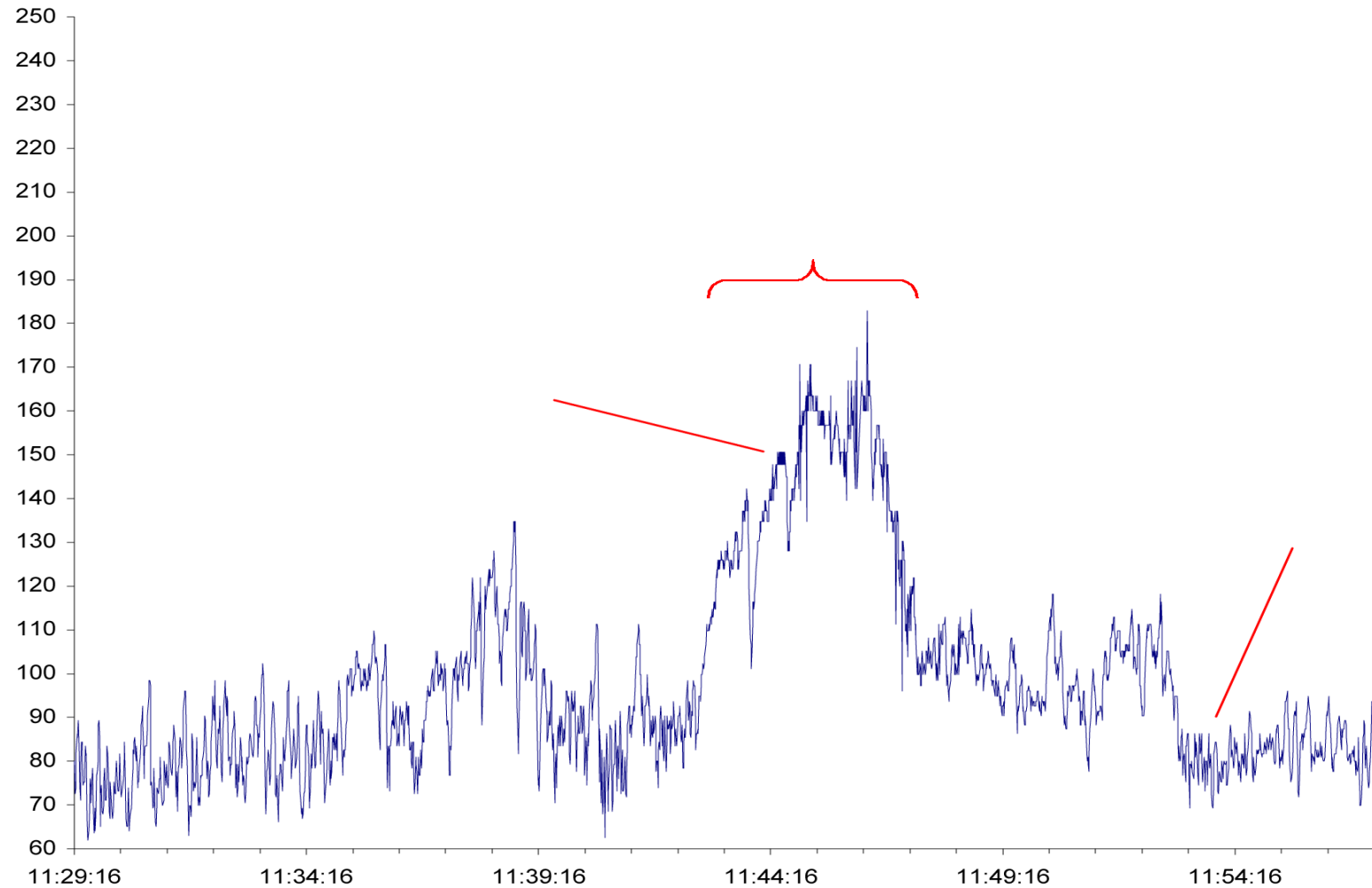
**Coherentie:** de mate waarin hart, brein, lichaam, denken, emoties en gedrag goed op elkaar afgestemd zijn



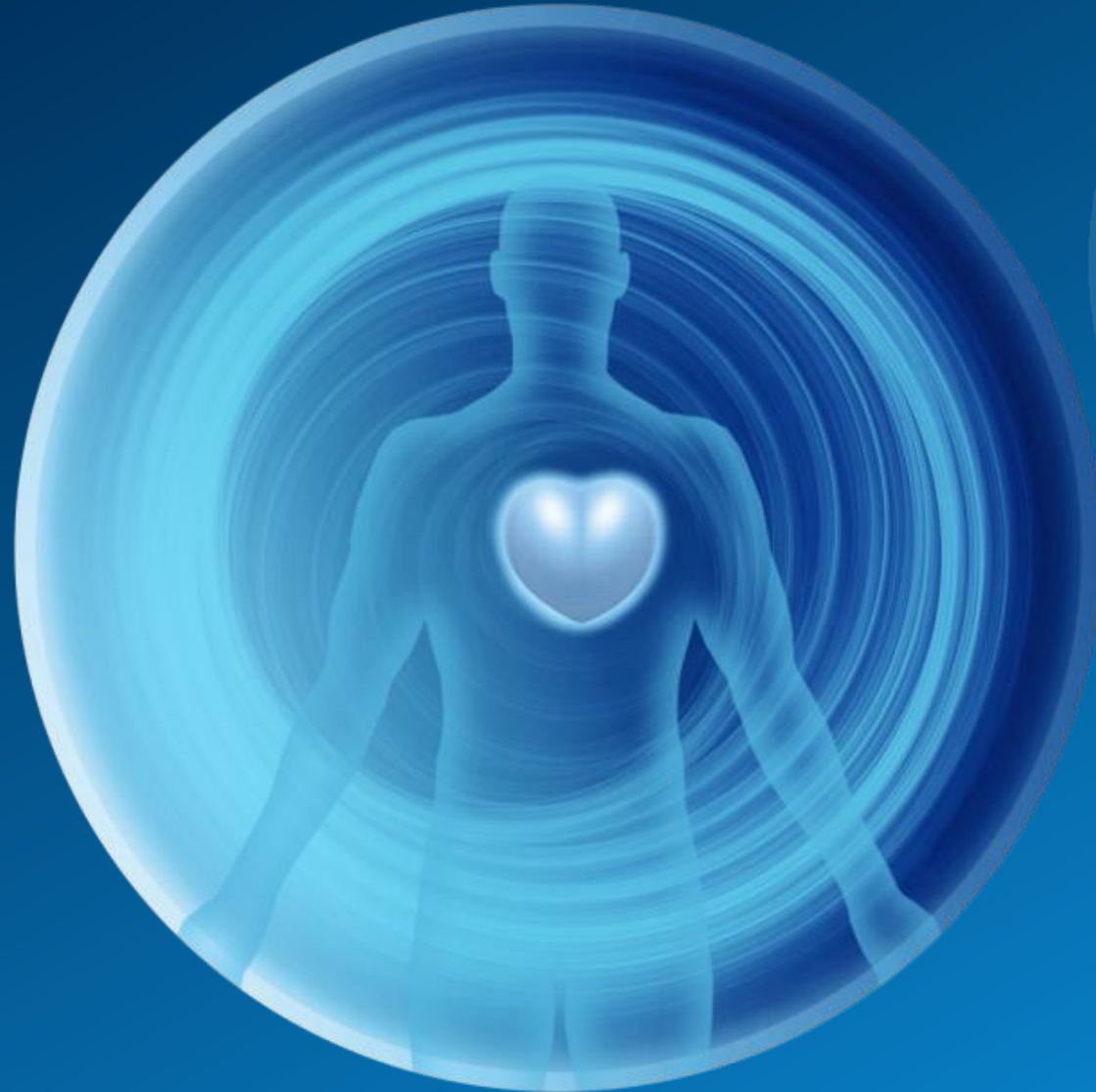
# Een echtpaar heeft ruzie



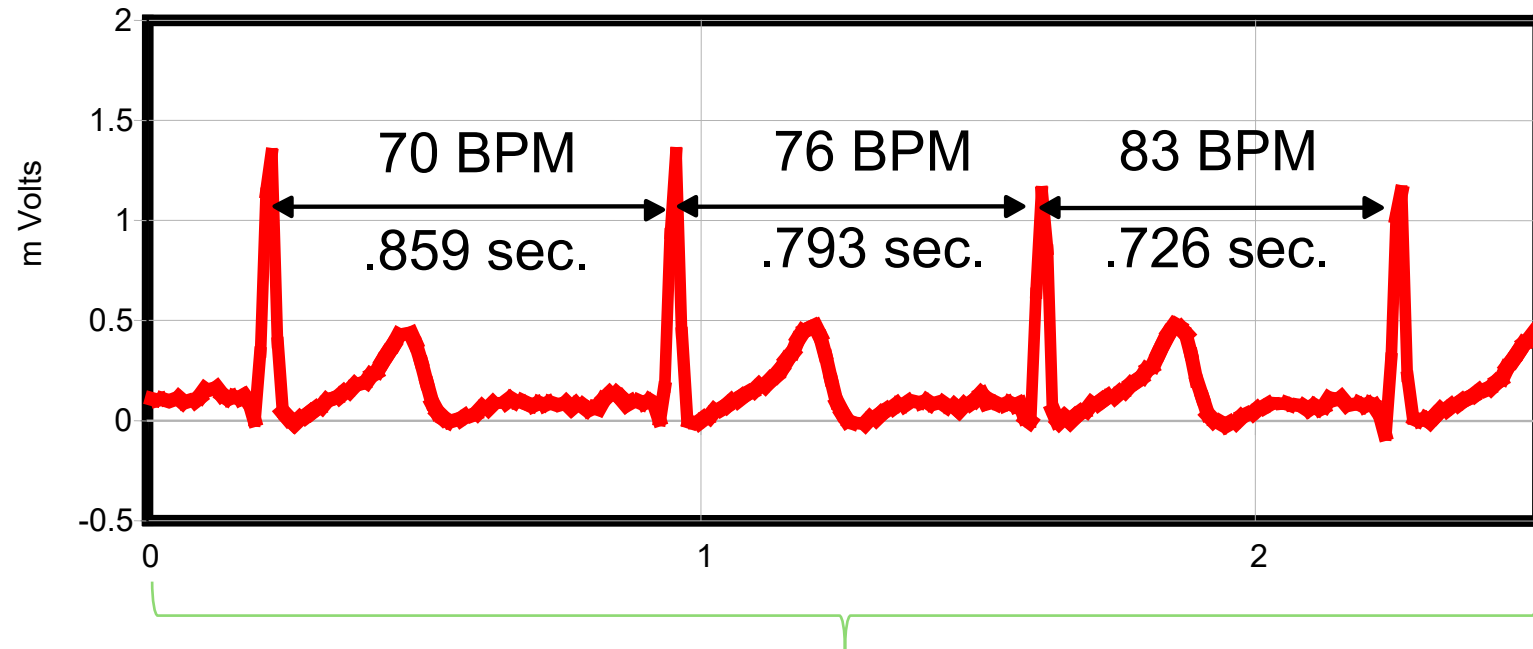
# Politieagent gebruikt coherentieoefening



# Plenaire Demo en Nulmeting

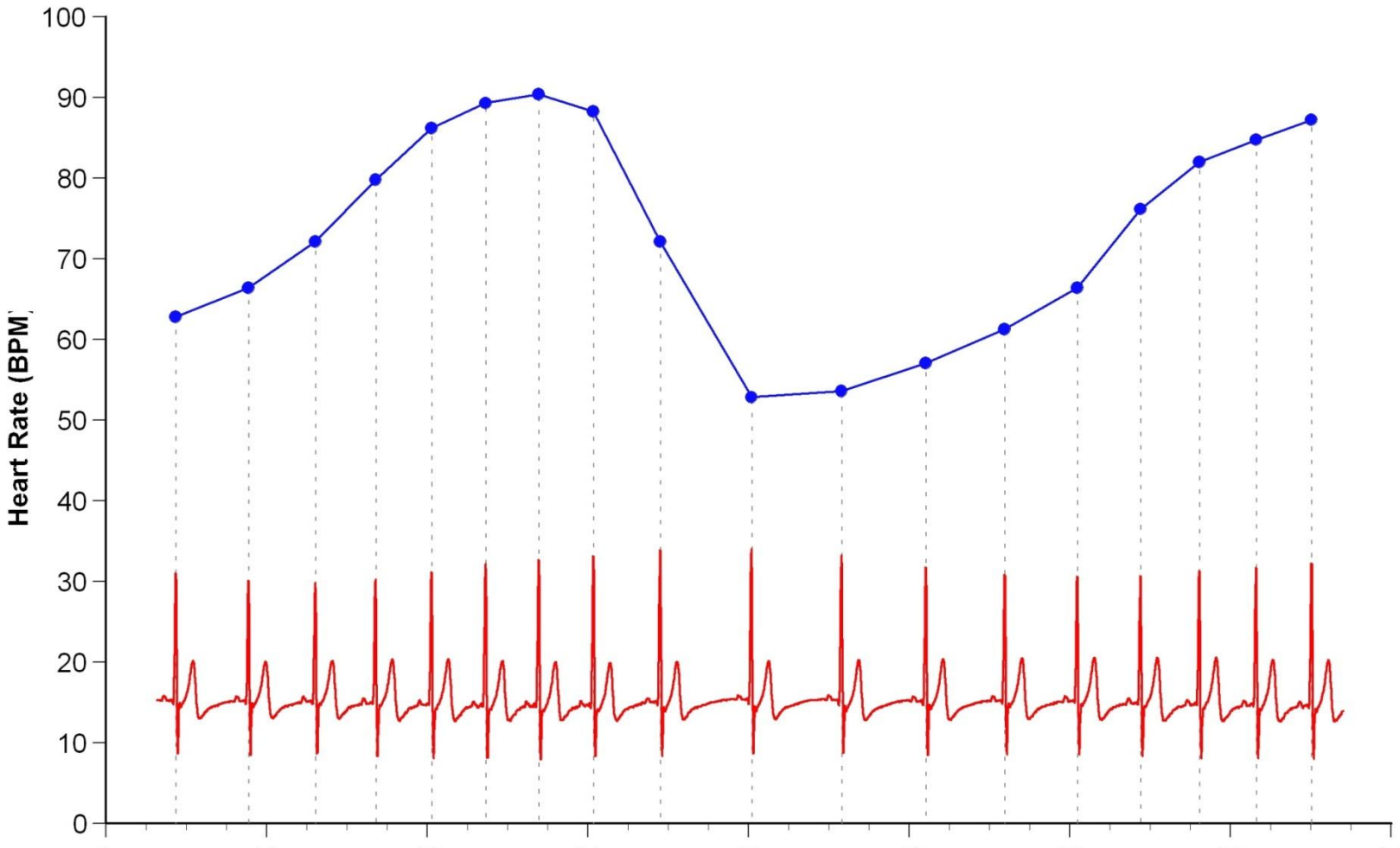


# Hartritme Variabiliteit (HRV)

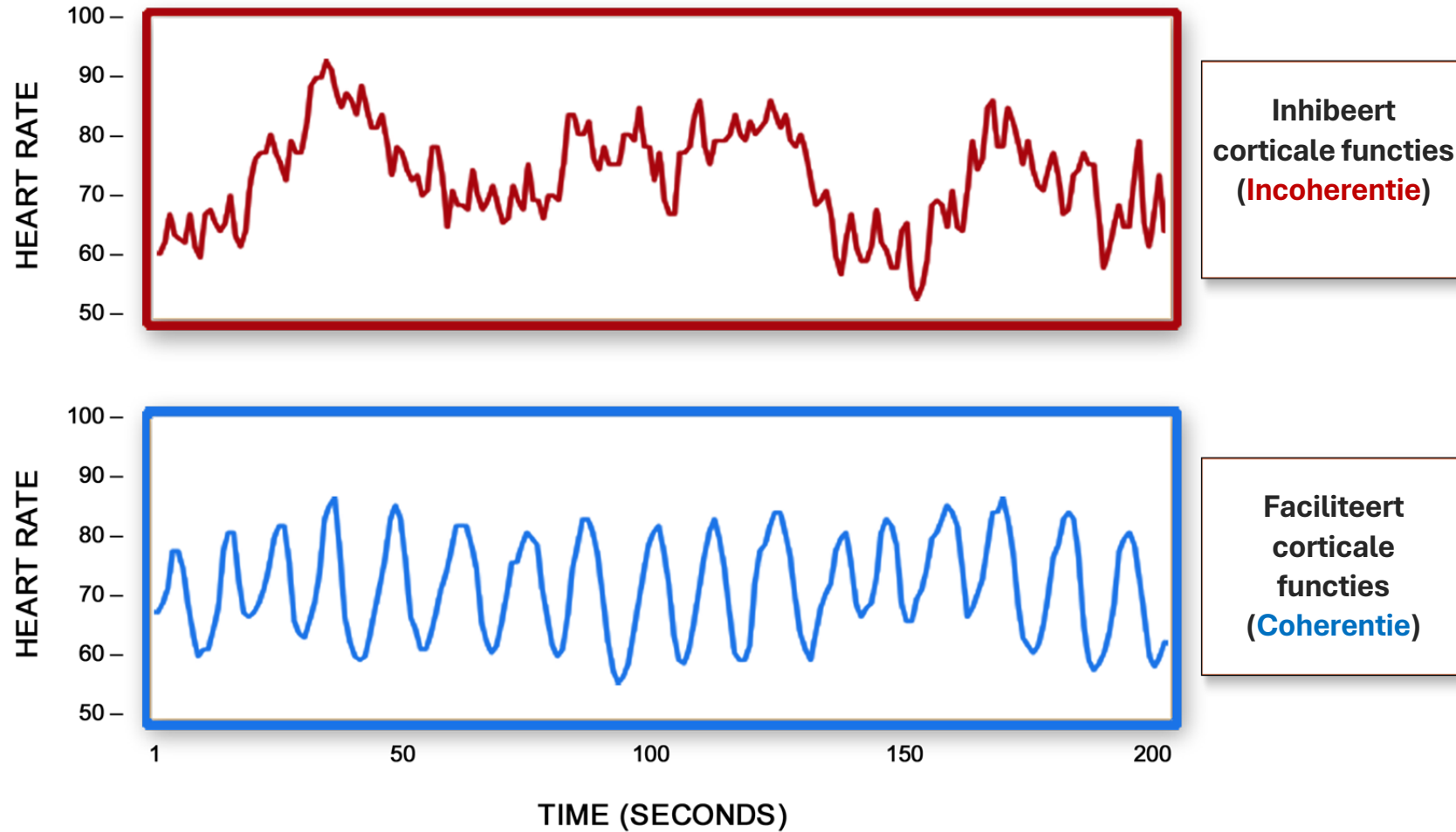


2.5 seconden hartslagmeting

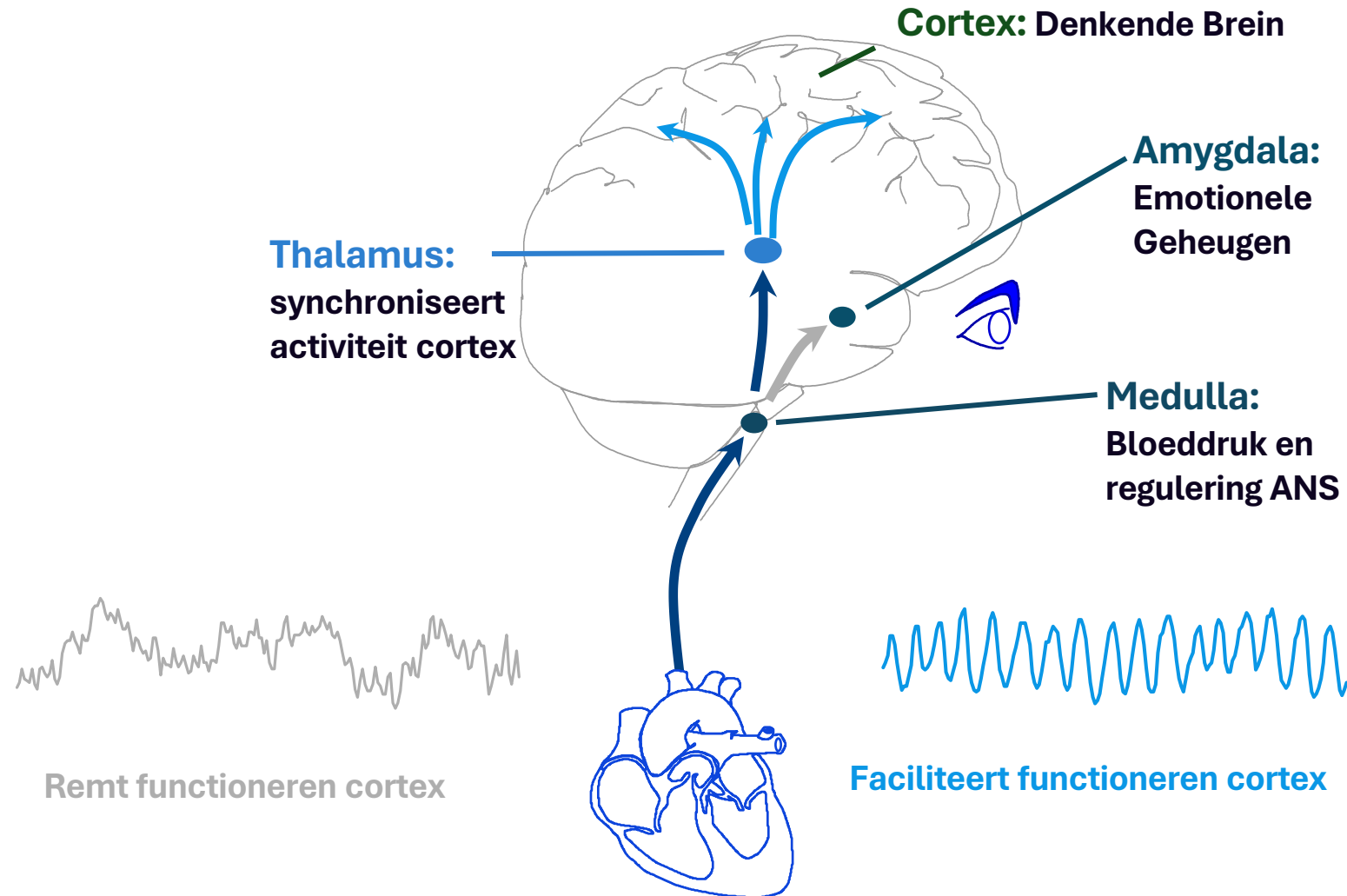
# Het hartritme volgt een patroon



# Emoties en hartritme



# Effect van het hart op het brein





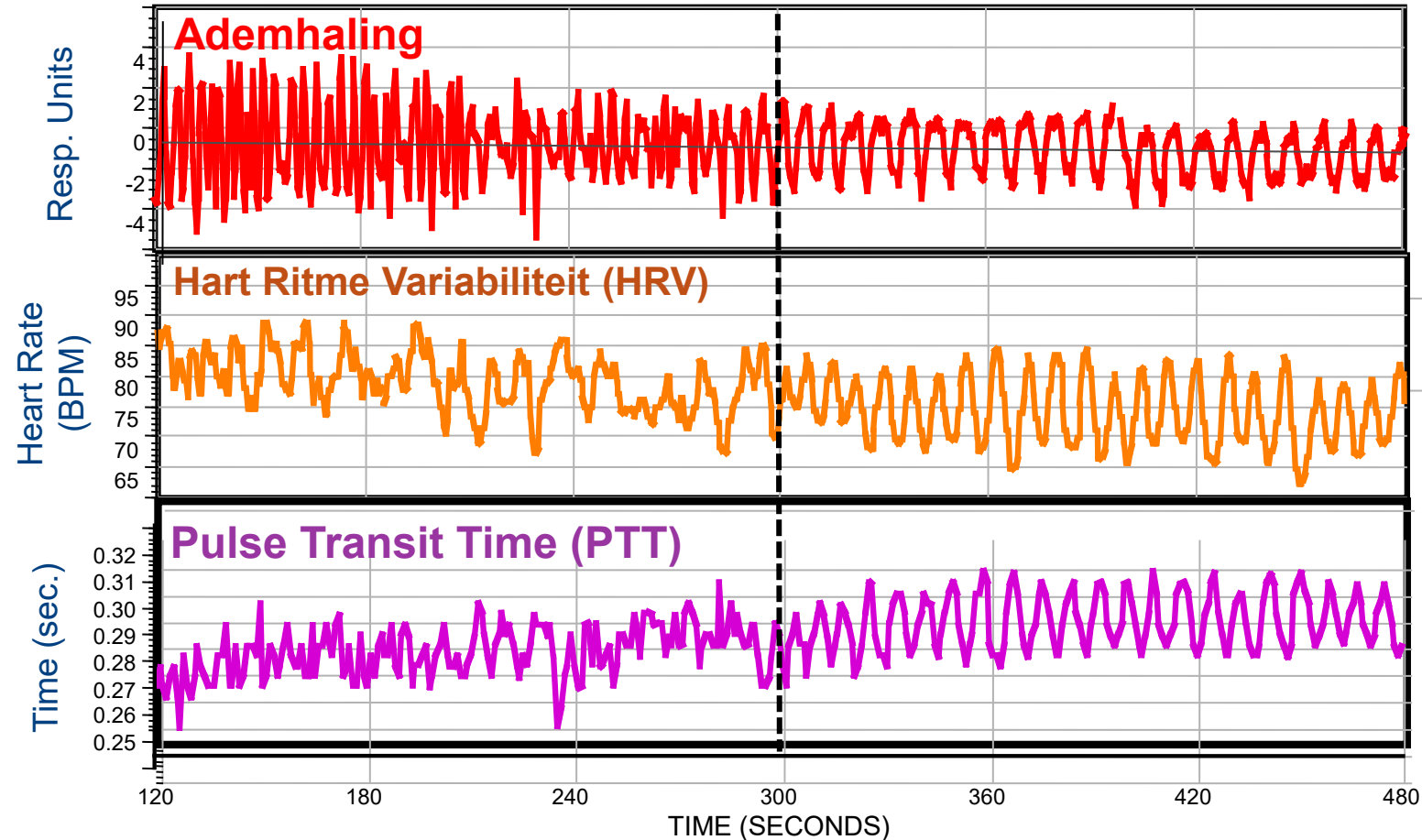
# Heart-Focused Breathing™ Techniek

## Stappen

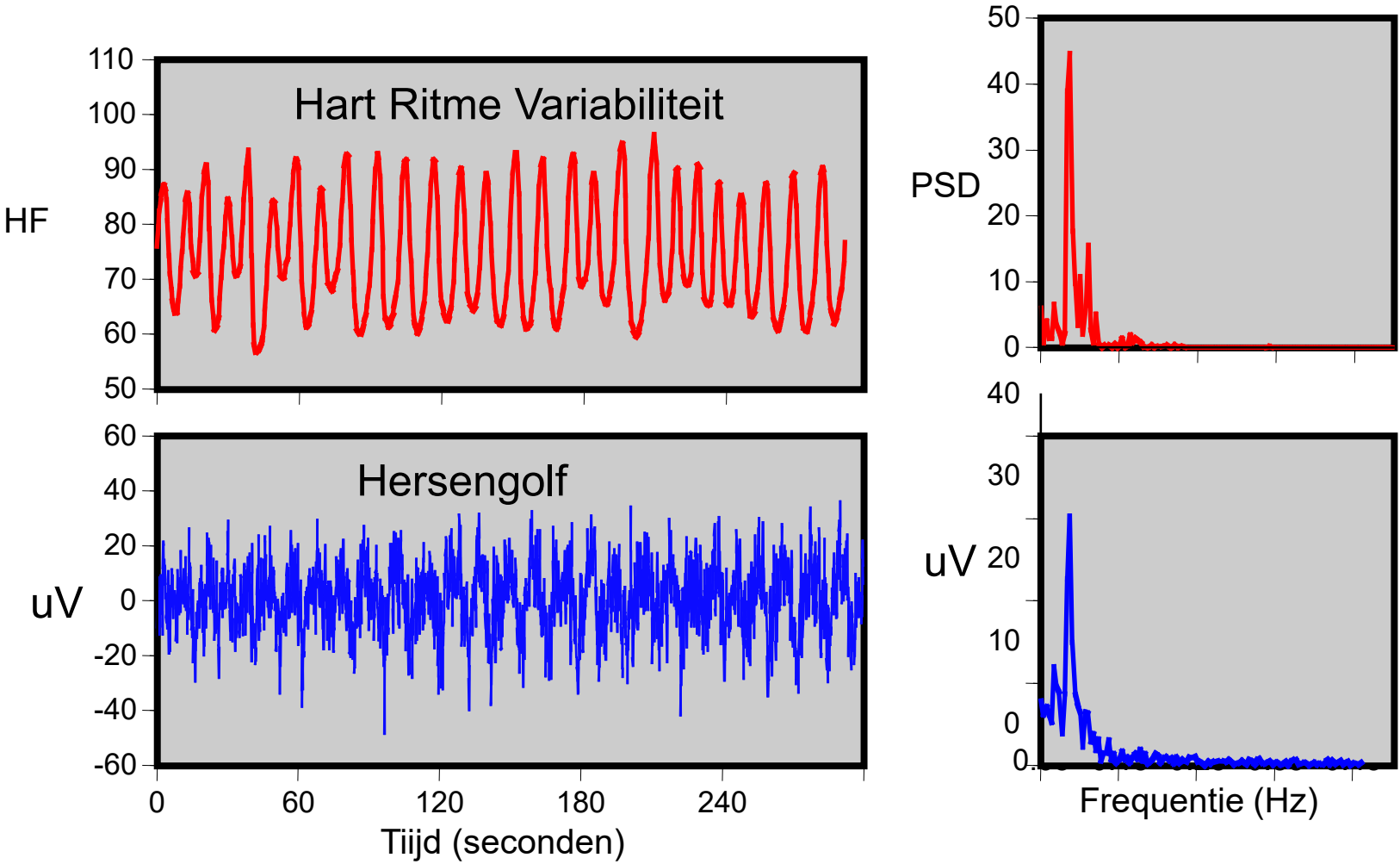
1. Richt je aandacht op het gebied rond je hart.
2. Stel je voor dat je adem door je hart- of borstgebied stroomt, waarbij je iets langzamer en dieper dan normaal ademt.

Tip: adem 5 seconden IN, adem 5 seconden UIT.

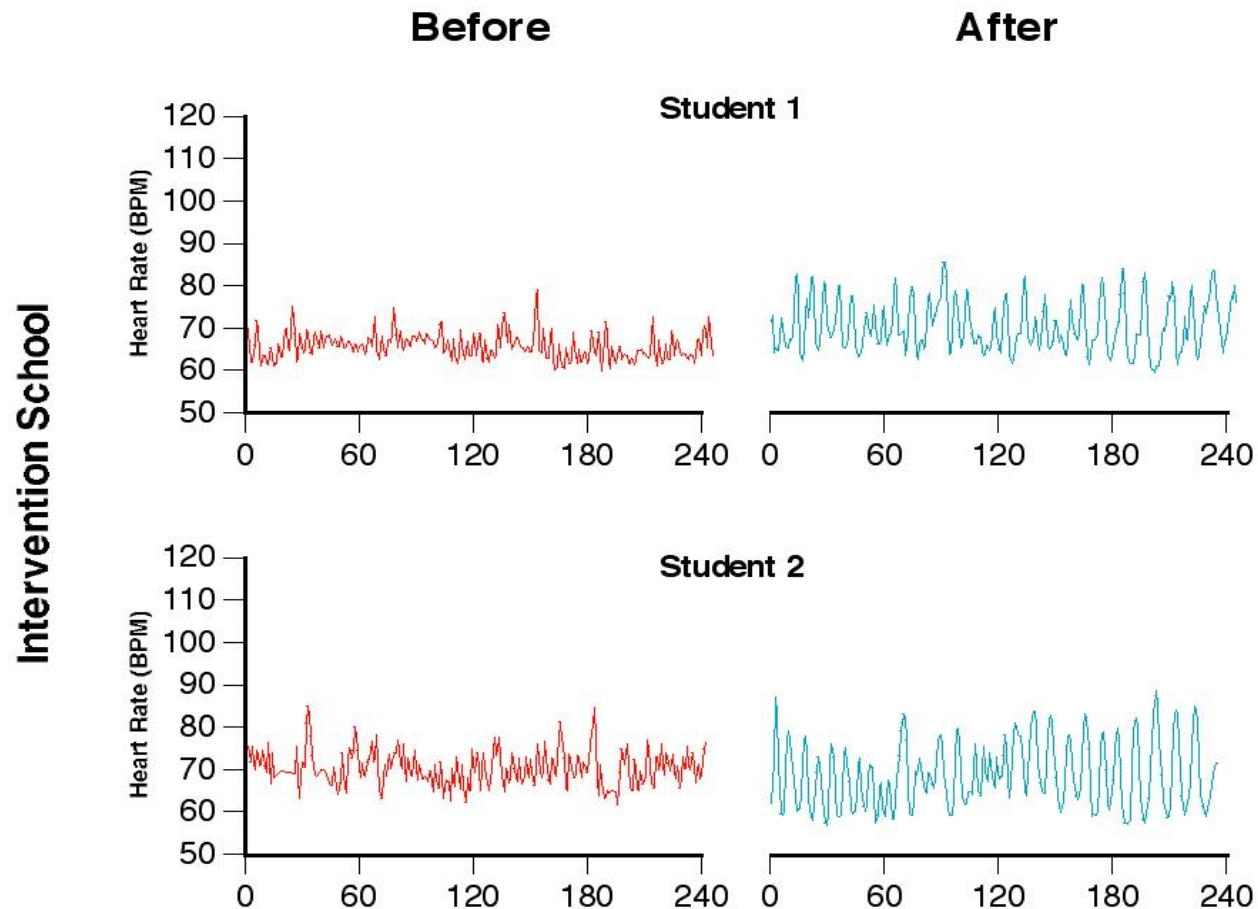
# Afstemming ademhaling, HRV en PTT



# Hart-brein synchronisatie



# Onderzoek toont een verbeterde HRV en verandering van het basispatroon



De HRV in rust voor en na 4 maanden oefenen met HeartMath technieken.

# Hart-brein communicatie



- Two – way communication
- Het hart heeft een eigen zenuwstelsel: het “hartbrein.”
- Er gaan meer signalen van het hart naar het brein dan van het brein naar het hart.
- Deze signalen hebben invloed op de gebieden in het brein die verantwoordelijk zijn voor strategisch denken, reactie-tijd en zelfregulatie.