

Artikel in Magazine online Nieuwetijdskind, 4 Oktober 2016 Link:

https://www.nieuwetijdskind.com/waar-komen-stress-en-angst-eigenlijk-vandaan/?utm_source=Nieuwetijdskind+Magazine+Nieuwsbrief&utm_campaign=1bfc4ce0db-RSS_EMAIL_CAMPAIGN&utm_medium=email&utm_term=0_e02bc3e900-1bfc4ce0db-428698149&goal=0_e02bc3e900-1bfc4ce0db-428698149&mc_cid=1bfc4ce0db&mc_eid=bdf47eb544

Hart coherentie

In één van de studies ontdekte HeartMath dat door "negatieve of stressvolle emoties het zenuwstelsel niet meer synchroon met het hart kan gaan lopen, waardoor het hartritme wordt ontregeld. Daardoor ontstaat weer stress op het fysieke systeem, met als gevolg een negatieve invloed op mentale functies.

Ze koppelden mensen aan een apparaat met de naam emWave waarmee je op een monitor het hartritme kunt volgen. Interessant om te zien was wanneer emoties zoals waardering, liefde, zorg en dankbaarheid werden gevoeld, het zenuwstelsel vanzelf in evenwicht kwam, waardoor een soepele, harmonieuze sinusgolfachtige 'coherentie' op de monitor verscheen. Als je je in een staat van 'coherentie' bevindt, valt de stress van je af en ben je – verrassend – beter in staat tot helder denken en je emoties beter te beheersen.