



Lelievita Nieuwsbrief Oktober 2012

Gezonde ademhaling

Ademhalen doen we de hele dag door, of we er nu aan denken of niet. De ademhaling wordt aangestuurd door ons autonome zenuwstelsel, dat is het deel van ons zenuwstelsel dat zorgt voor de automatische reacties van ons lichaam zoals de hartslag, de ademhaling en de spijsvertering. Als we gaan sporten, wordt de hartslag hoger, de ademhaling gaat sneller en de spijsvertering wordt geremd. En als we rustig op de bank gaan zitten is het in het algemeen precies omgekeerd.

Maar het is ook mogelijk om de ademhaling aan te sturen met ons bewustzijn. We kunnen er bijvoorbeeld voor kiezen om wat langzamer en dieper adem te gaan halen. Bij de hartcoherentie begeleiding die ik geef, is die bewuste ademhaling van cruciaal belang. Het is de eerste manier om uit stress te stappen en een niet coherent hartslagpatroon te doorbreken. Bij een coherent hartslagpatroon is er een regelmatige variatie van de hartslag, en dat ziet eruit als rustige golven. Het hart versnelt en vertraagt dan steeds in een regelmatig patroon en hart en hersenen werken dan goed samen. Als je boos, bang, gefrustreerd of gespannen bent, is die hartslagvariatie chaotisch en ben je dus niet coherent. Je kunt dan meestal niet meer helder nadenken, want een niet coherent hartslagpatroon belemmert de werking van de hersenen. Dat is bijvoorbeeld duidelijk te zien bij faalangst. Om daaruit te kunnen stappen moet je eerst natuurlijk wel doorhebben dat je in een stressvol gevoel zit. Zodra je dat door hebt, is de eerste stap die je kunt zetten het verplaatsen van je aandacht vanuit het denken (waar de oorsprong van je stressvolle emotie ligt) naar het lichaam. Je maakt contact met je hart. Vervolgens ga je bewust rustig en diep ademhalen. Hiermee komt je lichaam tot rust en neutraliseer je ook je emotie.

Deze oefening noemen we de 'hartschuif' of de 'neutral'. Hij lijkt heel simpel. Maar het is nog niet voor iedereen zo gemakkelijk.

Wat telkens weer opvalt bij vooral de kinderen (maar ook de volwassenen) die ik met hartcoherentie begeleid, is hoe moeilijk de meesten het vinden om ontspannen adem te halen. Als ik ze

vraag wat rustiger en dieper adem te gaan halen, zie ik de schouders vaak omhoog gaan bij de inademing. En de buik wordt dan ingetrokken in plaats van dat de buik dikker wordt. Dat betekent dat de ademhaling hoog in de borstkas komt te zitten en dat ziet er gespannen uit. Dat is dan ook direct terug te zien op de laptop, waar ik kan zien of de hartslagvariatie coherent is of niet.

Een rustige buikademhaling betekent dat je het middenrif aanspant bij de inademing. Dat is de spier die tussen de buik- en de borstholte zit en die in ontspannen staat als een soort boog boven de buikholte staat. Span je hem aan, dan krijgen de longen meer ruimte en worden de organen in de buik een beetje naar buiten gedrukt. Bij de uitademing gaat de spier weer bol staan en gaat de buik weer naar binnen. De schouders bewegen niet bij deze manier van ademhalen.

Je hoeft dit natuurlijk niet alleen te doen bij stress. Het oefenen ervan kunnen we juist beter doen als er geen stress is. Probeer maar om een paar keer per dag even terug te keren met je aandacht naar je hart, en dan bewust adem te halen, rustig en diep, vanuit de buik. Een ritme van 6 in- en 6 uitademingen per minuut is mooi. Ga je te snel, dan zit er meestal wat onrust en stress. Oefen je jezelf in een rustigere ademhaling, dan zul je zien dat het opgejaagde gevoel vanzelf minder zal worden. En als je dit tenminste 5x per dag een minuutje doet (bijvoorbeeld als je ergens even moet wachten zoals op de tram, voor een stoplicht, in de rij van de supermarkt of bij het opstarten van je computer), leer je je hart een heel gezonde gewoonte aan, en kun je veel gemakkelijker uit een stressvolle situatie stappen.

Social Media

Het afgelopen half jaar heb ik de mogelijkheden van de Social Media een beetje verkend. Twitter (@Lelievita) en LinkedIn gebruik ik nu om vanuit *Lelievita* en *Leren met je hart* inspirerende boodschappen te plaatsen, nieuws door te geven en om te netwerken. Wil je volgen of linken? Meld je dan! Langzaam maar zeker leer ik steeds meer mogelijkheden van deze media benutten. Uiteraard houd ik me ook aanbevolen voor tips.

Overige ontwikkelingen

De nieuwe data voor de Basis cursus en Kennismakingscursus 'Aura en Chakra's' die in de eerste helft van 2013 zullen worden gegeven, zijn inmiddels bekend. Zie de agenda hieronder.

Verder is er voor de training Persoonlijk Leiderschap die op 9 november van start gaat nu een flyer beschikbaar met daarop een plaatje, waarop in een oogopslag is te zien waar de training over gaat. Ken je mensen of organisaties die er wellicht belangstelling voor hebben, dan help je ons met het doorgeven van de informatie.

Training Persoonlijk Leiderschap:



Agenda

Doorlopend: Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness.**

Individuele begeleiding Leren met je hart / HeartSmarts voor kinderen en jongeren, in Den Haag en Leidschendam. Ook projecten op scholen!

Vr 9, za 10 en za 24 november (terugkomdag op za 12 januari): Basistraining Persoonlijk Leiderschap 9.15—17.00 uur, bij het Coachhuis, Raamweg 4 in Den Haag. Kosten voor particulieren € 395,-. Zakelijke tarieven zijn opvraagbaar. *Aanmelden graag uiterlijk 26 oktober.*

Do 24 en vr 25 januari, vr 15 februari (terugkomdag op do 21 maart): Basistraining Persoonlijk Leiderschap 9.15—17.00 uur, bij het Coachhuis, Raamweg 4 in Den Haag. Kosten voor particulieren € 395,-. Zakelijke tarieven zijn opvraagbaar. *Aanmelden graag uiterlijk 10 januari.*

Woe 13 feb: Basis cursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling), 10 woensdagavonden (geen les op 27/2, laatste les op 24/4) 20.00—22.00 uur, Kooiland 36 in Leidschendam. Kosten € 195,-. *Aanmelden graag uiterlijk 5 februari.*

Di 28 mei: Kennismakingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling), 5 dinsdagavonden (laatste les op 25/6) 20.00—22.00 uur, Voorburg of Den Haag, locatie wordt nog bekend gemaakt. Kosten € 95,-. *Aanmelden graag uiterlijk 20 mei.*

Vr 31 mei, za 1 juni en vr 14 juni: Verdiepingstraining Persoonlijk Leiderschap 9.15—17.00 uur, bij het Coachhuis, Raamweg 4 in Den Haag. Kosten voor particulieren € 295,-. Zakelijke tarieven zijn opvraagbaar. *Aanmelden graag uiterlijk 17 mei.*

In alle gevallen:

meer informatie en aanmelding zie www.lievita.nl en www.lerenmetjehart.net of bel/ mail me (zie hieronder).

Met harte-groet, Harriet

Lelievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697 (of b.g.g. soms bereikbaar op 06-38193775)

harriet@lievita.nl

www.lievita.nl en www.lerenmetjehart.net .

Weet je meer mensen die wat aan deze nieuwsbrief zouden kunnen hebben, stuur hem dan door (en ontvang je deze nieuwsbrief niet van mij maar via bekenden, meld je dan aan bij harriet@lievita.nl als je hem maandelijks wilt ontvangen). Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen, stuur me dan een mailtje zodat ik je van de verzendlijst af kan halen.