

Wat? Je hartslag verlagen? Kan dat?

Ja! Dat kan!

Al jarenlang pas ik een techniek toe om mijn hartslag laag te houden of te laten dalen. Het is een heel gemakkelijke techniek, eens je hem beet hebt. Ik leerde hem zelf van mijn eerste meditatieleraar. Ik merkte al gauw dat ik dit kon toepassen om paarden rustig te krijgen en te houden.

Het is belangrijk om eerst het één en het ander te begrijpen over lichamelijke reacties: als je gespannen bent treedt de “activatierespons” in werking. Deze activatierespons wordt geactiveerd door het sympatische zenuwstelsel en het zorgt er o.a. voor dat je bloeddruk, je hartslag, je spierspanning en je zuurstofinname stijgt. Dit is nodig om je lichaam in een staat van paraatheid en actie te brengen bij gevaar. Als je schrikt (bvb van je paard) of zenuwachtig wordt (bvb door een bepaalde situatie met je paard) dan treedt deze activatierespons op. Als er geen echt gevaar is doe je er goed aan om deze reactie zo snel mogelijk te de-activeren, zodat de bovenvermelde symptomen geneutraliseerd kunnen worden. Daarvoor heb je de “ontspanningsrespons” nodig, aangestuurd door het parasympatische zenuwstelsel. Dit gebeurt echter niet altijd vanzelf óf het duurt te lang (bvb wanneer jouw eigen negatieve gedachten de spanning in stand houden). Je hebt dus een techniek nodig die de activatierespons kan neutraliseren of zelfs voorkomen.

Want als je jouw hartslag kan verlagen, dan zal je paard rustiger worden, want je brengt jouw energie over op het paard!

Interessant om te weten is:

1. De activatierespons en de ontspanningsrespons kunnen NOOIT samen in werking zijn.
2. De symptomen van deze reacties kunnen NOOIT los van elkaar optreden: maw als je bloeddruk stijgt, stijgt sowieso je hartslag, je spierspanning, je zuurstofopname, ... Maar ook omgekeerd: als je bloeddruk zakt, zakt sowieso je hartslag, je spierspanning, ...

DUS: als jij de ontspanningsrespons bewust in werking kan laten treden, dan verdwijnt de activatierespons EN als jij 1 van de verschijnselen van de ontspanningsrespons kan opwekken dan volgen automatisch alle andere!

Als ik jou zou zeggen: “Laat nu je hartslag dalen”, dan kijk jij mij aan van: “?????” Want dat op zich lukt je niet, aangezien het een onbewust gestuurde werking is van je lichaam. Maar wat jij wél bewust kan, is je spierspanning loslaten. Het directe gevolg is dan dat je ademhaling trager zal gaan en minder oppervlakkig. En aangezien ook je bloeddruk én je hartslag er nooit los van staan, zullen ook deze zakken!

Hiermee heb je dus een belangrijk middel tot jouw beschikking om je hartslag te laten dalen! En het paard ervan te overtuigen dat jij rustig bent en zelfzeker, zoals een echte leider.

In de praktijk nu

Telkens je voelt dat je hartslag de hoogte ingaat wil dit zeggen dat er een activatierespons ontstaan is. Op zich voel je niet altijd dat je hart sneller klopt, maar van zodra je spanning voelt, op welke manier dan ook, dan gebeurt het sowieso, al is het maar een fractie van een seconde. Ga dan bewust je spieren ontspannen. Ga in gedachten naar je lichaam, en loop het volledig af, van hoofd tot teen. Waar je spanning voelt, laat die dan los. Je bent dan bezig met een ontspanningrespons op te roepen. Van zodra die ontspanningsrespons begint, kan de activatierespons niet meer verder en valt die weg. Je ademhaling zal rustiger worden, en alle andere ontspanningssymptomen zullen volgen... Dus ook: je hartslag daalt!

Als beginner: loop wel je ganse lichaam af, want zodra je weer spieren (onbewust) begint op te spannen valt de ontspanningsrespons weg omdat de activatierespons weer vrij spel krijgt... Nu en dan AL je spieren bewust ontspannen zorgt er voor dat je langer en meer ontspannen bent én dat je hartslag laag blijft!

Met “spierspanning loslaten” bedoel ik: alle overtollige en onnodige spierspanning laten wegvallen. Dit betekent dus: de spieren die je nodig hebt om je taak te doen, bvb rechtop staan, kan je niet volledig loslaten. Maar deze spierspanning is geen overtollige spierspanning, ze is nodig.

Let wel: het vergt voor sommige mensen wat oefening! Hoe meer je oefent, hoe beter en sneller je de ontspanningsrespons kan oproepen en je hartslag kan laten dalen. Doordat ik het zelf bijna dagelijks oefen, duurt het bij mij vaak maar een paar seconden meer. Het kan nodig zijn om dit een 6-tal weken zo’n 3 maal daags te oefenen vooraleer je het kan toepassen in stressvolle situaties.

Sommige mensen vinden het moeilijk om spierspanning los te laten omdat ze te weinig lichaamsbewustzijn hebben. Maar ook daar zijn dan weer oefeningen voor.