



Kees Blase ontwikkelde de methode Slanker met je hartritme.

FOTO STUDIO KASTERMANS

Hartcoherentie

Boek 'Slanker met je hartritme'

DOOR INGER BOUT

LOOSDRECHT - „We gaan een kleine oefening doen.“ Met portlood en papier op tafel legt co-auteur van het boek 'Slanker met je hartritme' Kees Blase uit wat de bedoeling is. „Als je inademt trek je met het portlood een lijn omhoog op het papier en als je uitademt een lijn naar beneden.“

Na drie minuten staat het papier vol met golfbewegingen. „Als we nu de pieken tellen zijn dat er negentien. Dat is dus ongeveer zes ademhalingen per minuut. En dat is precies hartcoherentie. Als je namelijk zes keer per minuut ademhaalt kom je in een veilige modus waarbij je ontspannen bent, maar toch alert. En deze modus doet je autonome zenuwstelsel goed.“

Met een gezond autonoom zenuwstelsel krijg je, volgens Blase, beter grip op emoties en dus ook op het eetprobleem. „Want dat overgewicht een emotiegericht probleem is, dat is algemeen bekend. Het is van belang dat je emoties erkent en het-