

Het hart als medicijn
voor stressvermindering

*Een weg naar binnen voor meer gezondheid,
balans en liefde*

Colofon

ISBN: 978 94 6365 400 5

1e druk 2021

© 2021, Davida van Beckhoven

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8901 AA Leeuwarden

Telefoon: 058-2894857

www.elikser.nl

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Foto's binnenwerk: Davida van Beckhoven

Illustraties: Davida en Larissa van Beckhoven

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Het hart als medicijn

voor stressvermindering

*Een weg naar binnen voor meer gezondheid,
balans en liefde*

Dauida van Beckhoven



'Zijn wie je bent, dat is geluk'

- Desiderius Erasmus (theoloog en filosoof, ca. 1466-1536)

Inhoud

Voorwoord	15
Inleiding	19
Hoofdstuk 1 Gezondheid	27
1. Wat beïnvloedt de gezondheid?	27
2. Wat is ziekte?	29
3. Preventieve geneeskunde	33
4. Holistische gezondheidszorg vanuit verbinding van lichaam en geest	35
5. Gezondheid gevoed vanuit zingeving	36
6. Gezondheid vanuit een spiritueel, geestelijk perspectief	38
Hoofdstuk 2 Het geestelijke aspect van de mens - de invloed op het hart	43
1. Wat is het geestelijke aspect?	43
2. Wat is je identiteit?	44
3. Wie ben IK?	44
4. Wat is je ziel? – De relatie met hechting	45
5. Wat is het ego? - De saboteur	49
6. Herkennen van het ego - je coping	51
Hoofdstuk 3 Het hart als belangrijke schakel in gezondheid	55
1. Wat is het hart?	56
2. Het fysieke hart – de relatie met het hart-breinsysteem	58
3. Het emotionele hart	59
4. Het hart als endocriene klier	60
5. Het elektromagnetische hart	64
6. Het spirituele hart – de geestelijke verbinding, de bezieling	65
7. Het hartchakra	66
8. De hartbeschermer	68
Hoofdstuk 4 Oorzaken van stress en spanning	73
1. Overprikkeling – te veel doen of te veel moeten	75
2. Maatschappelijke stress	76
3. Je gedachten en gedrag	77
4. Emoties	78
5. Gebrek aan aanraking	80
6. In de baarmoeder	82

7. Geboorte	83
8. Kindertijd en onveilige hechting	83
9. Hersenletsel – whiplash	86
10. Trauma	86
11. Familietrauma	87
12. Voeding	89
Hoofdstuk 5 Stress en stressreacties	95
1. Wat is stress?	96
2. Stress en het hart	98
3. Stress en ons hart-breinsysteem	100
a. <i>Het sympathische zenuwstelsel</i>	103
b. <i>Het parasymphatische zenuwstelsel</i>	108
c. <i>Invloed op hormonen en neurotransmitters (DHEA, serotonine, dopamine en oxytocine)</i>	110
4. Stressreacties in ons lichaam	114
a. <i>Nervus vagus – een onderschatte zenuw voor balans</i>	115
b. <i>De psoasspier (de m.psoas)</i>	122
c. <i>Hartcoherentie</i>	124
d. <i>De hartbeschermer</i>	130
e. <i>De ademhaling</i>	131
f. <i>Fascia – ons bindweefsel</i>	132
g. <i>Darmen</i>	133
h. <i>Houding en beweging</i>	134
i. <i>Vermindering van de (licht)energie</i>	135
j. <i>Effect op onze telomeren: verkorting van de levensduur</i>	135
k. <i>Invloed op het immuunsysteem</i>	136
5. Chronische stresssymptomen	137
Hoofdstuk 6 Effectieve behandeling van stress - een holistische aanpak	147
1. Een stappenplan voor stressvermindering (1)	148
2. Werken aan veerkracht - voor meer balans en belastbaarheid	151
Hoofdstuk 7 Geestelijke stress - de invloed op onze mentale en lichamelijke gezondheid	157
1. Hoe ontstaat geestelijke stress?	157
2. Welke gedachten, emoties en gedrag geven je stress?	161
3. Stress blijven voeden vanuit je hoofd	164
4. De verschillende saboteurs herkennen die je stress veroorzaken	166

5. Hoe nu verder als je de saboteur herkent?	179
6. Een stappenplan voor geestelijke stressvermindering (2)	181
Hoofdstuk 8 Balans in het hart voeden door bewustwording – een persoonlijke ontwikkelingsweg	187
1. Ontwikkelen van hartbewustzijn – het hart voeden	187
2. Je schaduw herkennen – de relatie met je kindpijn	189
3. Verbinding in polariteiten om balans te voeden	191
4. Een weg naar binnen voor meer ontspanning in het hart	193
5. Helende relaties vanuit je hart – groeien naar emotionele volwassenheid	196
6. Ziekte en crisis als kans voor persoonlijke groei en balans - een weg naar binnen	198
Hoofdstuk 9 De verbinding van het hart met het collectieve bewustzijn	203
1. Het collectieve bewustzijn – een extra geheugen	203
2. Het hart als de verbinding met het collectieve bewustzijn	208
3. De invloed van gedachten en intenties vanuit het hart	209
4. Kwantumgeneeskunde	214
Hoofdstuk 10 Op weg naar ontspanning van lichaam, geest en hart	223
1. Therapieën – belangrijke doelen voor stressvermindering en vergroting van hartbalans	224
a. <i>Balans versterken in het parasympathische systeem</i>	224
b. <i>Ontspanning van lichaam en geest bevorderen – (oude) stress loslaten</i>	229
c. <i>Oude patronen doorbreken</i>	234
d. <i>Ondersteuning in je persoonlijke ontwikkeling</i>	235
Hoofdstuk 11 Dagelijkse voeding voor je hart en ontspanning	239
Hoofdstuk 12 Leven vanuit je hart	255
Dankwoord	261
Literatuur	265
Artikelen	268

De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies.

We kunnen niet alles met stressvermindering verbeteren. Klachten zijn individueel en verbonden met verschillende oorzaken en soms zo ernstig dat stressvermindering onvoldoende ondersteunend kan zijn.

In dit boek wordt niet ingegaan op afweermechanismen en klachten die ontstaan zijn naar aanleiding van ernstig of langdurig trauma.

Als je last hebt van persoonlijkheidsstoornissen, ernstige hechting- traumastoorntissen is het raadzaam om professionele hulp te zoeken en niet op eigen houtje stappen uit dit boek uit te voeren.

Noch de auteur, noch de uitgever aanvaardt aansprakelijkheid voor schade doordat u de aanbevelingen uit dit boek opvolgt, of doordat u verzuimt deskundig medisch advies in te winnen of op te volgen.

'Er is geen andere weg dan de eigen weg'

- Benedictus de Spinoza (filosoof, 1632-1677)

'Geluk zit tevens in het slagen te worden wie je kunt zijn'

- Aristoteles (filosoof, 384 v.Chr.- 322 v.Chr.)



Voorwoord

Met veel enthousiasme heb ik dit boek over stress en het hart geschreven en ik hoop dat jij er als lezer inspiratie uit kunt putten.

Hoe is dit boek tot stand gekomen?

Interesse in stressvermindering is onbewust geprikkeld door mijn eigen levensloop.

Als ik nu terugkijk op mijn leven zie ik hoe het leven van mijn beide ouders fysiek en emotioneel ontregeld werd door stress als gevolg van een oorlogstrauma. Dit uitte zich onder andere in depressie, fysieke spanningsklachten, hoge bloeddruk, herseninfarct en burn-outklachten.

Ook in mijn eigen start van het leven heb ik veel stress opgedaan. Mijn nieuwsgierige aard bracht mij op verschillende wegen die me geholpen hebben om meer balans te vinden. Mijn interesse om fysiotherapeute te worden en mensen te helpen weer in balans te komen was de eerste stap die ik zette om me te verdiepen in stressvermindering. Vervolgens deed ik veel ervaring op als psychosomatisch fysiotherapeute. Toch ervaarde ik ook beperkingen en gebrek aan kennis in mijn werk. Dit prikkelde mij om verschillende holistische opleidingen te volgen, waaronder klassieke homeopathie, craniosacraaltherapie, Chinese geneeskunde en hartcoherentie therapie. Alle opleidingen ondersteunden mijzelf in mijn ontwikkeling én ik kreeg steeds meer inzichten en handvatten om stress te behandelen.

In verschillende oosterse yogascholen en boeddhistische retraites kwam ik steeds weer de verbinding met het hart tegen en werd ik hierin gevoed. Toch heb ik nooit maar één moment de gedachte of het gevoel gehad om een boek te gaan schrijven.

Begin mei 2019 was er in mij ineens een sterk innerlijk weten tijdens een stiltemoment en kreeg ik ingegeven dat het de bedoeling was dat ik over het hart een boek mocht gaan schrijven. Het was niet de stem van mijn gedachte, maar ik voelde mij geroepen. Dit is mijn weg, mijn opdracht, NU, voelde ik vanbinnen.

Al mijn hele leven ervaar ik vanuit mijn hart en de verbinding met het universum inspiratie en wegwijzers voor bepaalde keuzes. Hier ben ik wel mee vertrouwd, maar dit was toch een verrassing.

Op mijn pad kwam ik mijn eigen twijfel tegen en dacht ik: 'Ik een boek schrijven?'

Dat was een mooie test in mijn eigen proces. Als ik weer in mijn hart zat, ging alles weer stromen, de woorden vielen me weer toe en de juiste mensen kwamen op het juiste moment op mijn pad. Er waren verschillende momenten dat ik ging zitten en ik gewoon ging schrijven. De inspiratie kwam als vanzelf. Ik leerde hier steeds meer op te vertrouwen omdat ik voelde dat ik hierin geleid werd.

Onverwacht in allerlei stiltemomenten, na meditaties en tijdens mindfulnesswandelen in het bos, vielen me spontaan nieuwe woorden, zinnen en ideeën in.

Ik genoot van de weg en zag steeds meer de noodzaak van het boek.

Door de coronacrisis in 2020 werd ik genoodzaakt mijn praktijk tijdelijk te sluiten.

Ik kreeg zo de tijd om dagelijks te schrijven. Juist deze periode heeft voor mij heel veel betekend. Ik mocht nog meer naar binnen keren, meer stilstaan, meer tijd voor mezelf nemen en nog meer mijn eigen hart voeden. Het voelde alsof ik in deze periode nog meer werd meegenomen in de collectieve transformatie naar het hart. Het was voor mij een heel bijzondere, helende tijd waarin het schrijven voor mij ook een doorleefproces was en me verder op weg heeft geholpen naar mijn hart.

Ik ben heel dankbaar voor deze periode. Steeds zag en voelde ik elke dag veel lichtenergie als helende energie in mijn lichaam komen en weer naar de wereld stralen.

Naast alle inspiratie die me toeviel vanuit de stilte, hielp mijn verstand mee in het schrijfproces. Om te ordenen, te strepen, te herlezen en aan te vullen vanuit kennis uit verschillende reguliere en complementaire opleidingen en artikelen. Dit was een lastige stap omdat eigenlijk alles met elkaar verbonden is en toch uit elkaar moest worden getrokken om het begrijpelijk te maken.

Ook werd ik zelf in deze periode uitgedaagd om beter te luisteren en te kijken naar andere standpunten, waarbij ik nog meer mocht leren dat niet één standpunt beter is. Er zijn heel veel verschillende manieren om te kijken naar het leven, en dat respecteren en daar ruimte aan geven is ook een levenskunst vanuit het hart. We kunnen elkaar voeden door deze verschillende standpunten. Zo werd het boek een samenwerking van mijn intuïtie én mijn verstand.

Nu het klaar is voelt het als een verbindend koord om anderen op weg te kunnen helpen. Mijn missie is dat er in onze samenleving meer op een holistische manier gekeken kan worden naar stress en stressvermindering. Dit is hard nodig omdat stress, naast te weinig bewegen en ongezonde voeding, een belangrijke oorzaak is van veel chronische ziekten.

Daarnaast is het mijn wens dat meer mensen gaan ervaren dat ons hart een belangrijke schakel is in ons leven. Als centrum van onze ziel die ons de weg wijst en ons in allerlei aspecten van het leven in balans kan houden. Ik wil kunnen bijdragen aan een betere wereld waarin er sprake is van meer ontspanning en liefde.

Als therapeut, als mens en als lichtwerker hoop ik met dit boek mensen te kunnen raken om meer weer contact te krijgen met hun eigen hart, waardoor ze meer het licht kunnen laten stralen. Dit voelt heel sterk mijn roeping hier op aarde. Het is niet toevallig dat mijn voornaam verbonden is met het hartchakra. De naam die ik heb meegekregen is Davida, afgeleid van David. Deze naam is weer verbonden met het symbool van de davidster, het symbool van het hartchakra.

Wat een mooi geschenk van mijn ouders.

Ik wens je veel leesplezier, momenten om stil te staan en innerlijke wijsheid op je eigen weg naar je hart. Viva la vida vanuit liefde! (Vier het leven!)

Davida van Beethoven



*'De geest van de wijze is de spiegel van de hemel en de aarde,
waarin alle dingen zich spiegelen'*

- Zhuang Zi (Chinees taoïstische filosoof, ca. 369 v.Chr.-286 v.Chr.)



Inleiding

Stress: iedereen heeft er wel eens last van. De één wat meer dan de ander. Maar weten wij eigenlijk wel wat stress doet met je lichaam en vooral met je hart? In dit boek geef ik aan wat je kunt doen om stress te verminderen en daardoor gezonder in het leven te staan.

Een voorwaarde om vitaal oud te worden.

Wat is stress eigenlijk?

Stress is een automatische verdedigingsreactie op een situatie van gevaar of onveiligheid. Het begint met een stressreactie in de hersenen en het hart, met allerlei gevolgen in de rest van het lichaam. Dit leidt tot allerlei lichamelijke, psychische en mentale verstoringen.

Te veel mensen blijven, door onwetendheid, doorlopen met onderliggende spanning. Ook hebben we niet altijd in de gaten hoe we onze stress-empert vullen. Met negatieve gevolgen voor de gezondheid als gevolg, zoals slaapproblemen, concentratiestoornissen, spierklachten, chronische ziekten, depressieve klachten, vermoeidheid, hoofdpijnklachten en onrust.

Inzicht krijgen in alle oorzaken van stress is belangrijk. We realiseren ons vaak onvoldoende dat stress meestal niet alleen te maken heeft met wat in het nu is ontstaan. Vaak is het opgebouwd in het leven uit verschillende momenten van stress en vooral de situaties die je opdoet als jong kind hebben veel impact (zie hoofdstuk 4). Al die factoren programmeren de afstelling van het stresssysteem voor de rest van ons leven.¹²¹ We mogen ons er meer van bewust worden dat deze niet-opgeruimde stress later impact kan hebben op het ontstaan van allerlei klachten, zoals blijkt uit een onderzoek naar dementie waarin men concludeert dat stress mede invloed heeft op het ontstaan van de ziekte. Vooral vroege stress draagt hier waarschijnlijk sterk aan bij.¹³² Ook blijken hoge bloedsuikerspiegels, te hoge cholesterolwaarden en vetopslag in de buikstreek een relatie te hebben met te veel stresshormonen in het lichaam.^{108,118}

We besteden gelukkig steeds meer aandacht aan het verminderen van chronische ziekten en het voorkomen ervan door middel van voldoende beweging en gezonde voeding. Gezien de belangrijke invloed van stress als medeveroorzaker van chronische ziekten, is het mijn doel om holistische stressreductie meer bekendheid te geven, zodat we deze problemen meer gaan behandelen vanuit een combinatie van voldoende bewegen, gezond eten en effectieve stressreductie.

We zijn geneigd om vooral de symptomen te behandelen die ontstaan zijn vanuit de stressreactie. Dit herken ik ook vanuit mijn beginperiode als fysiotherapeute en onwetendheid over stress. Voor mij een goede reden de kennis en ervaring die ik uiteindelijk in veel jaren heb opgedaan, in dit boek te delen. Voor stressvermindering is meer nodig dan wandelen, sporten, tuinieren of ontspannen een boek lezen.

Wat heeft een gezonde hart-breinverbinding te maken met stressvermindering?

Als we in het traject van stressvermindering onvoldoende het hart in balans brengen, vergeten we een belangrijke stap. Hoe en waarom is dat eigenlijk zo?

Onderzoek laat zien dat het hart en het brein als één systeem samenwerken, waarbij het hart meer de hersenen blijkt te beïnvloeden dan andersom. Het hart blijkt hierdoor een belangrijke schakel te zijn van waaruit je de stress kunt leren reguleren en het hart-brein kunt resetten.⁸⁷

Met een gezonde hart-breinverbinding wordt onze gezondheid gevoed, het immuunsysteem versterkt, krijg je weer contact met je passie en blijkt ons brein jonger te blijven. Heel belangrijk om vitaal te blijven! In dit boek zijn veel handvatten te vinden hoe je dit kunt ondersteunen.

Persoonlijke ontwikkeling

Het leven is een weg waarin je mag worden wie je werkelijk bent.