

COACH NANCY RIETVELD WERKT VANUIT HET HART

Melius Balans: voor meer veerkracht en balans in je leven

Sinds ruim een jaar begeleidt hartcoherentiecoach Nancy Rietveld vanuit haar praktijk Melius Balans in Born mensen die meer werk willen maken van hun voornemen om gezonder te gaan leven. Want jezelf voornemen om meer aan je gezondheid te gaan werken is één ding, maar om daar daadwerkelijk stappen in te gaan zetten is iets anders. Nancy Rietveld: “Ik nam mijn lijf voor lief, als vanzelfsprekend, maar blijkbaar luisterde ik niet echt goed en negeerde ik lange tijd allerlei symptomen van stress. Een jaar of vier geleden merkte ik daar de gevolgen van: hartklachten en fibromyalgie, een vorm van reuma, dienden zich aan. Reguliere revalidatie hielp niet voldoende. Via via kwam ik in contact met een hartcoherentiecoach van HeartMath. Dat bleek een gouden greep, want na nummer drie van in totaal zeven sessies voelde ik me een totaal ander mens en na een half jaar waren mijn reumaklachten zo goed als verdwenen.”

TEKST: JOS CAUBO / FOTO'S: RAOUL LIMPENS



Lang verhaal kort: Nancy leerde in het traject hoe ze zelf haar ademhaling kan sturen en daarmee invloed kan uitoefenen op haar hartritme, waardoor ze zich letterlijk beter in balans voelt. Dat komt doordat je lichaam zich als het ware herstelt en reset, je krijgt een betere hormoonbalans. Die succesvolle aanpak was voor haar de aanleiding tot het besluit om zelf een opleiding tot HeartMath Coach te gaan volgen. “Vooral het concrete van deze benadering sprak en spreekt me heel erg aan. Bij een moeilijk woord als hartcoherentie denken mensen soms wel eens aan iets zweverigs, maar het mooie hiervan is dat je met een speciaal biofeedback-apparaatje het ritme van je ademhaling en je hart exact kunt meten en daarmee je hartcoherentie optimaal in balans kunt brengen.



“Een goede ademhaling is de basis voor een goede gezondheid”

Nancy had in de jaren voorafgaand aan haar coachingsopleiding al langer de wens en de droom om in de zorg te gaan werken. “Door mijn gezins-situatie kwam het er niet eerder van, maar deze hartcoherentie (ook wel HeartMath genoemd) methodiek blies me als het ware zó omver dat ik toen de koe bij de horens vatte en naast mijn baan met de opleiding begon. Vorig jaar heb ik die afgerond en inmiddels ben ik hier als zelfstandig coach actief vanuit mijn mooie praktijk aan huis.”

Zijn er behalve een goede ademhaling die in balans is nog andere aspecten die met een gezonde leefstijl te maken hebben? “Jazeker, denk dan met name aan beweging en voeding. Voldoende bewegen in de buitenlucht is essentieel om goed in je vel te zitten en een goede nachtrust te ervaren. En je bent wat je eet, zo simpel is het eigenlijk. Maar waarom je eet is vaak de moeilijke vraag. Is dat omdat je daadwerkelijk honger hebt? Of zit er een andere emotie achter? De ademhalingstechnieken zijn dus ook toepasbaar voor een betere nachtrust en een gezond gewicht. Hier zijn aparte coachingstrajecten voor ontwikkeld. Deze zijn ook te volgen bij Melius Balans.”

“Onze kleinschalige (in company) training was zeer verhelderend, veel aan gehad, bedankt Nancy!”

- Osseforth Opleidingen Limburg

Je krijgt zelfs inzicht in de werking van de twee takken van het zenuwstelsel,” zegt Nancy. En waarom is dat zo belangrijk? “Een goede ademhaling is de basis voor een goede gezondheid. Als je je ademhaling in balans hebt, kun je meer veerkracht opbouwen en heb je veel minder last van stress en onprettige emoties als bijvoorbeeld angst of frustratie. Een goede veerkracht is essentieel om je beter te kunnen voorbereiden op, om te gaan met, en te herstellen van stressvolle situaties. Als je bijvoorbeeld niet goed herstelt van een stressvol voorval, blijft je hartslag vaak ongemerkt hoger en maak je in je lijf onnodig veel cortisol aan. Onthoud dat niets of niemand een bepaalde emotie of reactie in je los maakt, maar dat jij degene bent die bepaalt hoe je ergens op reageert en hoe je ermee omgaat.”

Wat is volgens coach Nancy Rietveld de grootste uitdaging voor cliënten die willen starten met een hartcoherentietraject? “Hetzelfde als bij elke verandering van je leefstijl, namelijk het volhouden. Dat is echt met afstand het moeilijkste. Maar met een goede, persoonlijke én op maat gemaakte begeleiding zorg ik er als coach voor dat de noodzakelijke nieuwe patronen die door je brein worden aangemaakt ook in je lichaam worden verankerd. Je oefent voor langere tijd om je automatische stressreacties te vervangen door gezondere patronen, dat is feitelijk wat er gebeurt.” Op www.meliusbalans.nl staat meer informatie over (in company) trainingen en programma's. ■

Melius Balans / Aquarius 27, Born / www.meliusbalans.nl