

Handleiding - Cohera Cardiac Coherence App

Eenvoudig je hartcoherentie trainen.

Wat is hartcoherentie?

Hartcoherentie is een staat waarin je ademhaling, hartslag en zenuwstelsel in balans samenwerken.

De Cohera-app

Deze helpt je dit te trainen via geleide ademhaling. In de hartcoherentie-trainingen van www.hetty.nu is de gratis versie van deze app meer dan genoeg. Het voordeel is dat dit gratis deel heel gebruikersvriendelijk is, zonder reclame en je hoeft geen account aan te maken.



Installatie

iPhone: Open de App Store, zoek op "Cohera Cardiac Coherence", download en open.

Android: Open de Play Store, zoek op "Cohera Cardiac Coherence", installeer en open.

Eerste keer openen

Bij het starten zie je een ademhalingsanimatie, een menu en soms een korte uitleg.

Basisinstellingen specifiek voor de HeartMath Methode

Klik rechtboven in je scherm op + . In dit scherm heb je alleen de parameters nodig. Klik op 'Parameters'.

Om de basisoefening **Heart Focused Breathing Techniek®** te oefenen kies je de volgende instellingen:

Session Time (min) → drie minuten

Cycles Per Minutes → 6 (dit wordt de F6 ademhaling genoemd).

Ration In/Out (%) → 40/60 (vier tellen inademen en zes tellen uitademen)

Ga nu weer terug naar het beginscherm.

Daar zie je rechts vier verschillende buttons:



Zon en halve maan: keuze voor een licht of een donker scherm.



Trilfunctie: deze kun je gebruiken wanneer je liever met gesloten ogen oefent



Dit is de keuze om rustgevend muziek aan of uit te zetten



Om de geluidsbegeleiding aan of uit te zetten.

Start je sessie met de basis ademtechniek: ademen met hartfocus

1. Richt je aandacht op het gebied rond je hart
2. Stel je voor dat je adem door dat gebied stroomt
3. Druk op je scherm op start en volg de animatie

Tips om te beginnen met hartcoherentie beoefenen:

- Oefen standaard 2-3 keer per dag, gedurende drie minuten (langer mag ook)
- Zowel de in- als uitademing door de neus: daar is je neus namelijk voor. Dit is bij voorkeur: het moet natuurlijk wel mogelijk zijn.
- Duizeligheid kan in het begin voorkomen. Oefen dan korter en/of start met vijf tellen in- en vijf tellen uitademen. Dit kun je aanpassen bij de instellingen (Ration in/out).

Heb je de smaak te pakken gekregen, maar wil je meer verdieping?

Wil je weten hoe dat nou zit om hartcoherentie in te zetten bij gewichtsverlies?

Kijk dan eens op mijn website: www.hetty.nu ... of nooit

Want.....als je het nu niet gaat doen, wanneer dan wel?

