

## **Nu kan vi se og måle stress direkte.**

En banebrydende forskning sætter fokus på samspejlet mellem hjerte og hjerne.

På baggrund af mange års intensiv forskning er det lykkedes at udvikle et softwareprogram, som gør det muligt at måle og vise en persons aktuelle stressniveau.

Det betyder, at man kan sidde foran sin PC-skærm og direkte aflæse om man er stresset og samtidig teste, hvilke tanker og følelser, der medfører stress og hvilke tanker og følelser, der ikke giver stress.

Den banebrydende forskning, der ligger til grund for udviklingen af dette unikke softwareprogram er gennemført af Institute of HeartMath, der er ligget i Californien.

Institute of HeartMath har gennem 18 år forsket i sammenhængen mellem hjertet og hjernen.

Forskerne fra instituttet har dokumenteret præcise sammenhænge mellem følelse, tanker, helbred og hjerterytmer. Forskningen viser, at vi ved hjælp af hjertet kan bringe harmoni til krop og sind.

Teknikken er enkel og kan læres på kort tid.

Forskningen er banebrydende fordi den giver mennesker mulighed for, at drage omsorg for deres egen sundhed på en helt ny måde.

Hjertet kommunikerer med hjernen på 4 forskellige måder: neurologisk gennem nervesystemet, biokemisk (hormoner og kemikalier), biofysisk (puls) og elektromagnetisk. Softwareprogrammet fokuserer på måling af den neurologiske kommunikation via nervesystemet.

Målingen – indsamlingen af datagrundlaget – sker via en øre-sensor og registrerer hvor harmonisk aktiviteten i nervesystemet er. Registreringen er baseret på hjerte-rytme-variationen/HRV (Heart Rate Variability). Hjertets rytme ændres ganske enkelt med hvert eneste slag. Det sætter hele tiden hastigheden op og ned. Årsagen er det Autonome nervesystem (ANS), hvor den Sympatiske gren øger hastigheden og den Parasympatiske gren nedsætter hastigheden.

Er man under pres og oplever det som stress skyldes det, at de 2 grene af ANS kæmper mod hinanden på en måde, der meget godt svarer til at køre bil med den ene fod på speederen og den anden på bremsen – samtidig.

Er der derimod harmoni og balance mellem de 2 grene af ANS opnås en kropstilsstand, der kaldes kohærent.

Det mest positive ved forskningen er, at vi mennesker bevidst kan påvirke hjertet og kroppen til at opnå en kohærent tilstand. Det har vist sig, at den kohærente tilstand kan etableres ved fokusering på udvalgte positive følelsesmæssige tilstande.

HeartMath's grundlæggende forskning har ført til udvikling af højinnovative uddannelsesprogrammer, teknologi og teknikker, der hjælper mennesker til at leve et sundere og mere harmonisk liv i mere end 50 nationer fra Australien og New Zealand, Kina og resten af Asien og Mellemøsten, til Europa, Afrika, Latinamerika og Nordamerika.

I Danmark har forskningen været kendt og anerkendt i en årrække, men det er først i april 2009, at de første behandlere har opnået licens som HeartMath Provider og dermed retten til at anvende HeartMath's træningsprogrammer og software overfor klienter.

Niels Østergaard er HeartMath Provider og anvender emWave – navnet på softwareprogrammet – i sin coaching. Det foregår enten i lokaler på Lyngby Hovedgade eller i de virksomheder, der har valgt at tilbyde medarbejderne coaching på linie med andre healthcare tilbud.

Niels Østergaard kan kontaktes via telefon 2072 7115 eller via hjemmesiden: [www.tempiconsult.dk](http://www.tempiconsult.dk)

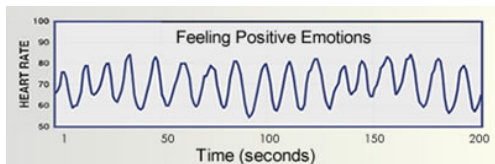
Billedmateriale:



Ad note 1: "Bølgens" viser om personen er stresset eller koherent/Positiv emotions



Eksempel på stresset person



Eksempel på koherent/positiv person

Ad note 2: Viser den matematisk beregnede forløb af målingen over tid.

Ad note 3: Den gennemsnitlige puls i måleperioden, her 90.

Ad note 4: Den procentvise fordeling af de målte resultater i måleperioden

Grøn=Koherent/positiv periode

Blå= Perioder hvor der er skift mellem grøn/rød

Rød= Periode med stress



Niels Østergaard

ID Lifecoach  
Proceskonsulent  
HeartMath Provider

T. 2072 7115  
E. niels@tempiconsult. Dk  
www.tempiconsult.dk