

## **HeartMath's Zone Performance Programma (Presteren in Flow)**

### **Inleiding**

Als het gaat om het leveren van topprestaties wordt vaak gesproken over The Zone ook wel Flow genoemd. We weten dat we beter spelen, acteren en presteren wanneer we “in The Zone” zijn. Maar wat The Zone nu precies is, en hoe we nu precies “in The Zone” komen, is moeilijk te definiëren. The Zone blijft daarom een moeilijk bereikbaar en mysterieus verschijnsel. Bij HeartMath geloven we dat het bereiken van The Zone een intern proces is wat onder invloed van onze wil staat en wat we - bewust - kunnen ontwikkelen. The Zone is een staat van bewustzijn waar je motorische eigenschappen en intuïtie overgaat in een vloeiende coördinatie en concentratie. En de sleutel tot The Zone is coherentie.

### **The Zone en stress**

Het resultaat van negentien jaar onderzoek op het HeartMath Instituut heeft ons meer kennis en inzicht gebracht over interacties tussen hart, brein en zenuwstelsel. Interacties, die van invloed zijn op onze reactiesnelheid, coördinatie en prestaties. We identificeerden een meetbare fysiologische toestand waarin optimale prestaties mogelijk zijn en waarin sprake is van emotionele stabiliteit. Deze toestand noemen we coherentie. Een toestand waarin sprake is van synchronisatie tussen het hart, de hersenen en het zenuwstelsel. Deze meetbare fysiologische toestand is de poort tot The Zone. Het HeartMath®systeem is een innovatieve methode om tot optimale prestaties te komen, gebaseerd op het feit dat we ons daar niet slechts “naar toe kunnen denken”. Onze hersenen mogen dan misschien in staat zijn om positieve gedachten te ontwikkelen, maar zo lang onze emotionele reacties als gevolg van emotionele herinneringen (het laatste gemiste schot, de laatste verloren wedstrijd) ons nog in hun macht hebben, zal onze beste prestatie altijd een compromis zijn. Het is onmogelijk om tegelijkertijd stress te voelen en in The Zone te zijn. Stress is de term die gebruikt wordt voor de spanning, druk en belasting die het lichaam ondervindt als reactie op bepaalde gebeurtenissen. Stress is niet te elimineren uit uw leven. Het goede nieuws is echter dat u kunt leren omgaan met stress, zodat u gezondheidsproblemen kunt voorkomen, de kwaliteit van uw leven en uw sportprestaties kunt verbeteren.

Het verbeteren van prestaties begint door te leren hoe spanning effectief kan worden omgezet in coherentie. Maar het brein kan het niet alleen. Er is meer nodig: een effectieve samenwerking tussen het brein en het hart. Het is niet voor niets dat er vaak gezegd wordt:

### **Speel met je hart!**

Het Zone Performance Programma is ontworpen om topsporters, coaches, trainers, sportpsychologen en iedereen die zijn of haar prestaties in de sport wil verbeteren te helpen het hoogst haalbare te bereiken. U zult effectieve technieken leren om uw coherentie te vergroten en meer grip te krijgen op het verschijnsel ‘Flow’.

Veel succes!

Wim Gijzen, uw HeartMath 1:1-trainer