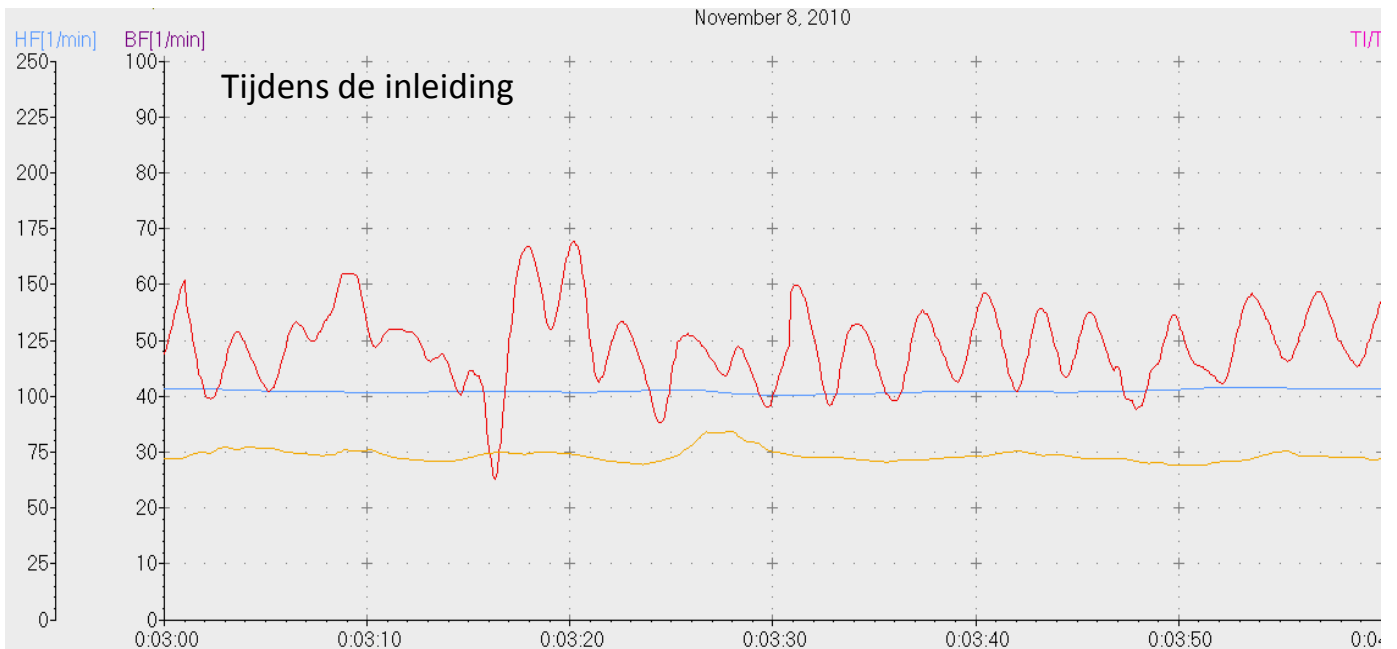
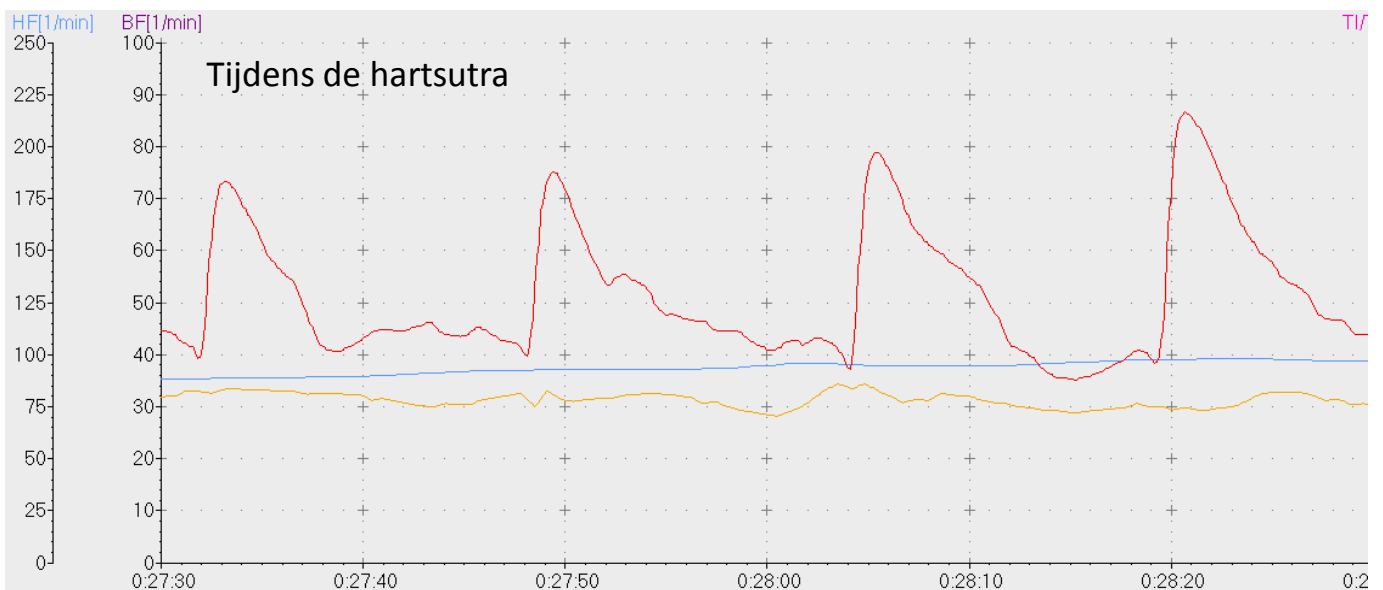




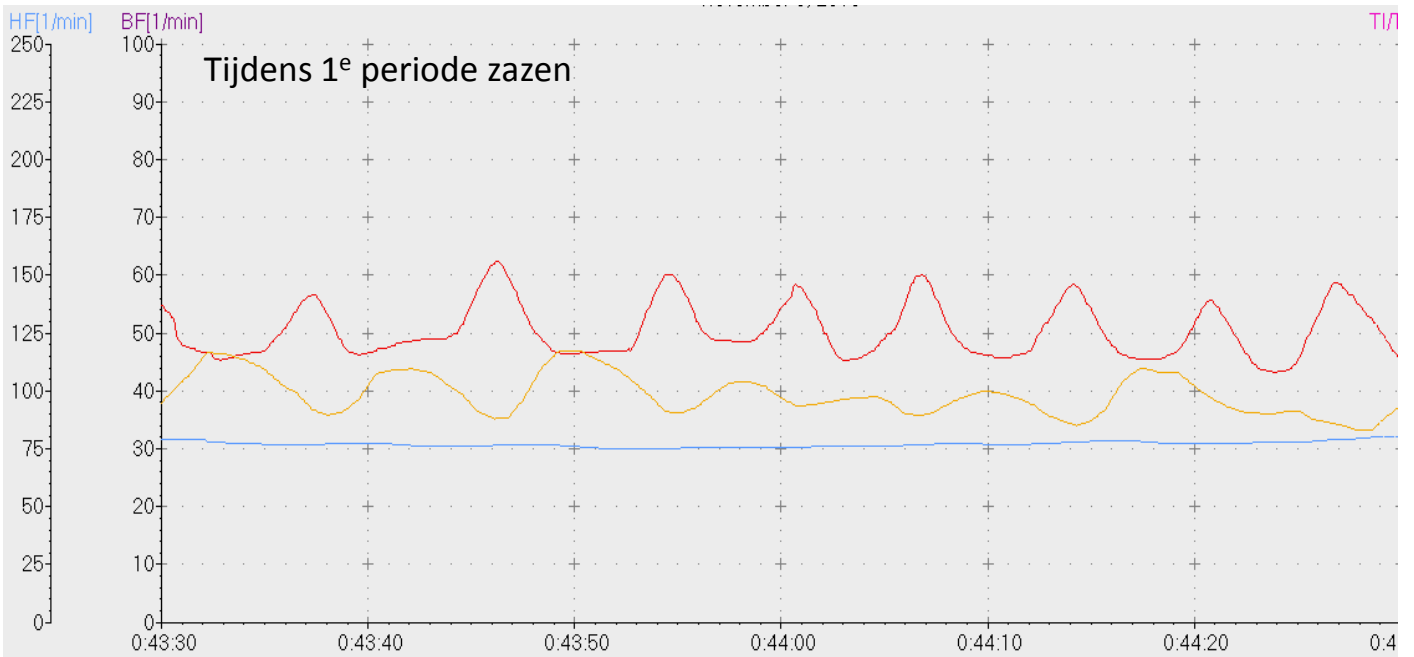
Zen.nl hartcoherentiemeting



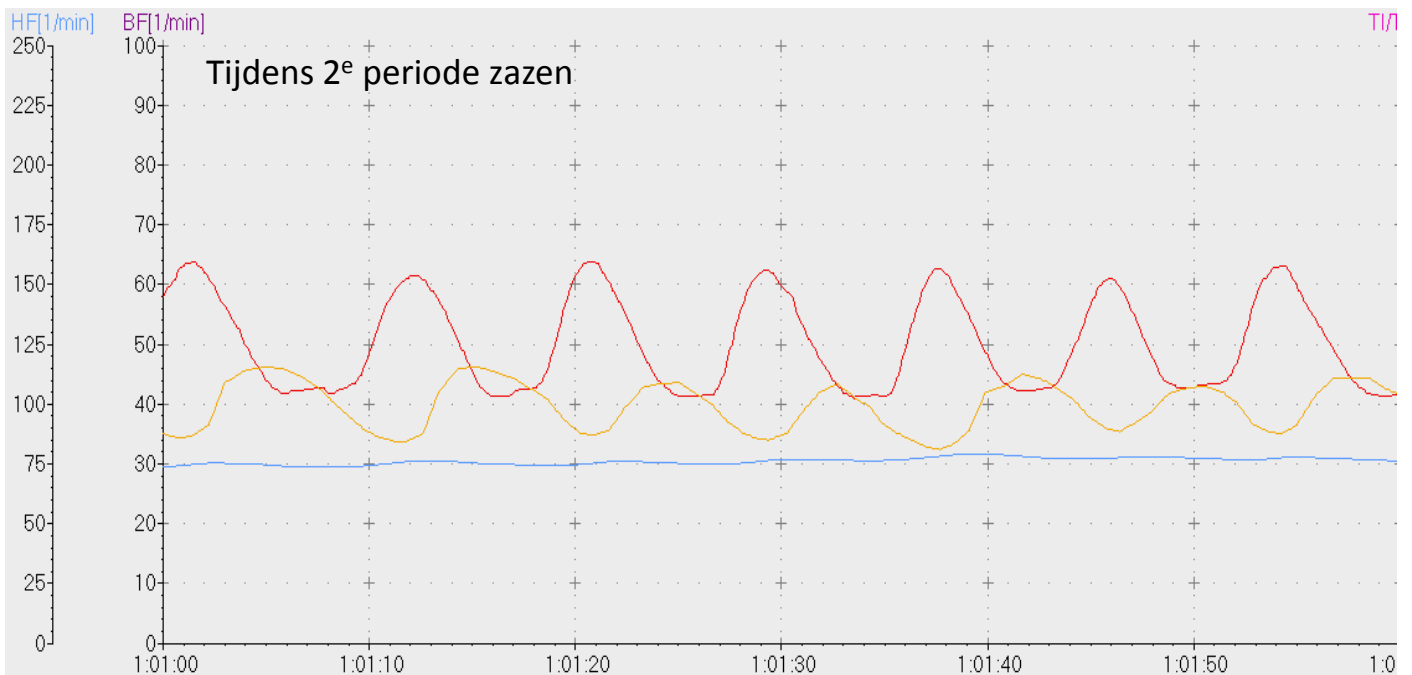
- De ademfrequentie is erg hoog (21), dit duidt op flinke onrust in het lichaam
- De hartslag is hier 102 slagen per minuut. Veel hoger dan nodig voor iemand die 'niets' doet
- De hartslag coherentie (het verschil in tijd tussen hartslagen) is laag. Er is weinig verschil in tempo tussen de hartslagen, dit geeft ook aan dat het lichaam (en geest) niet ontspannen zijn.



- De hart sutra brengt rust in de ademhaling. Eerder 21x per minuut nu 4x per minuut en per ademhaling dieper
- De hartslag is hier 93 slagen per minuut. Lager dan aan het begin, maar nog steeds veel hoger dan nodig is in rust.
- De hartslag coherentie is nog steeds laag. De hartsutra brengt hier dus wel rust in de ademhaling maar nog niet in het hart. We zien nog geen mooi glooiend patroon met veel variatie in tempo van het hart.



- De ademfrequentie is hier 9x per minuut. Dat is al behoorlijk goed. (6---8 x per minuut is genoeg)
- De meditatie brengt duidelijk rust, hartslag daalt naar 77x per minuut. (van 102 aan het begin van de les).
- De hartslag coherentie (het verschil in tijd tussen hartslagen) wordt steeds beter. Er is meer verschil in tijd tussen hartslagen. Er is al enige samenhang tussen ademhaling en hartslag (rode en gele lijn) te zien.



- De ademfrequentie is nu perfect, 7x per minuut en nog dieper dan de 1^e zazenperiode.
- De 2^e meditatie verdiept duidelijk de rust. De hartslag daalt verder door naar 77x per minuut.
- De hartslag coherentie is nu goed. Een mooi gloeiend patroon. Ademhaling en hartslag werken harmonieus samen. Dit wordt fysiologische aritmie genoemd omdat de tijd tussen de hartslagen afneemt (dalende gele lijn) tijdens de inademing (tegelijk stijgende rode lijn) en toeneemt (stijgende gele lijn) bij de uitademing (dalende rode lijn).



In deze grafieken de resultaten van 1 persoon. Voor meer info over deze meting, zie: www.airu.nl
 Op de Zen.nl website is een wetenschappelijk artikel te lezen met zeer vergelijkbare resultaten.
 Zie: <http://www.zen.nl/hartsynchronisatie%20door%20zen.pdf>