

Harry Kat

Harry is directeur behandeling in een organisatie voor mensen met een verstandelijke beperking. Daarnaast geeft hij trainingen in het omgaan met zeer ernstig probleemgedrag, in omgaan met agressie, emotiemanagement en hartcoherentie. Ook is hij leraar Aikido, gepromoveerd tot 6e dan. Hij is voorzitter van de nationale gradencommissie aikido en geeft lokaal en nationaal trainingen en workshops hierin. Hij volgt nog ieder jaar trainingen die gegeven worden door hooggegradueerde leraren. In 2008 is hij in aanraking gekomen met hartcoherentie. Geïnspireerd door lezingen van David Servan Schreiber volgde hij opleidingen bij het heartmath instituut en hartfocus. Hij is gecertificeerd heartmathcoach en groepstrainer.

Harry over ademen: "Gerichte aandacht voor Ademen loopt als een rode draad door mijn leven. Of het nu gaat tijdens de beoefening van aikido, omgaan met stressvolle situaties of het beoefenen van hartcoherentie. Ademen gaat vanzelf maar het natuurlijke verlopen van het ademen, wat je zo prachtig ziet bij baby's, raken veel mensen kwijt. Onder invloed van spanning, stress, aangeleerde houdingen, psychische klachten, te weinig beweging etc. verliest het ademen zijn natuurlijk verloop. Veel, heel veel mensen ademen te snel, te oppervlakkig, houden de adem vast etc. Dit met alle gevolgen van dien. Opbouw van spanning in schouders, nek, druk op het hoofd, verkrampen van het middenrif zijn enkele gevolgen. Vaak neemt men ongemerkt een andere houding aan, zoals opgetrokken schouders, de bovenrug wat krom, en die houding gaat men op de duur als normaal ervaren. Ontspannen, wat al zo lastig was, wordt nog lastiger, Het al volle hoofd wordt nog voller en de fysieke houding verliest het vermogen om soepel en alert in te spelen op datgene wat de balans in het leven kan verstoren."