

Contra-indicaties en aandachtspunten ademwerk

Voor lichaamsgerichte therapie (o.a. Breathwork, BRTT® en TRB®) wordt aangeraden om comfortabele kleding te dragen, zonder sieraden. Cliënt is zich ervan bewust dat er bij lichaamsgerichte therapie aangeraakt kan worden, danwel om cliënt in het proces te ondersteunen, danwel om bij calamiteiten in te grijpen.

Er gelden voor lichaamswerk de volgende contra-indicaties of wordt met Hartenrijk uitdrukkelijk overleg gezocht bij:

- Zwangerschap (contra indicatie in elk stadium)
- Ernstige PTSS of trauma (overleg en samen afstemmen lichaamswerk de passende methode is)
- Actief gebruik van recreatieve drugs (voor sessie min. 2 weken clean), alcohol (voor sessie min. 3 dagen clean)
- Gebruik van medicijnen die de hersenstructuur veranderen, zoals anti-angst medicatie ('pammetjes'), anti-depressiva, ADD- en OCD-medicijnen, enz.
- Hoge of lage bloeddruk. (Bij matig verhoogde/verlaagde bloeddruk is extra alertheid geboden, ernstige verhoogde/verlaagde bloeddruk is contra indicatie.)
- Hart- en vaatziekten, waaronder angina, eerdere hartaanval of beroerte (geen BRTT® / TRB®, wel licht ademwerk mogelijk)
- Diagnose van een aneurysma van welke aard dan ook
- Ongecontroleerde schildklier-aandoeningen
- Diabetes (elk type)
- Ernstige astma (lichte tot matige astma bespreken, de inhalator meebrengen naar de sessie)
- Epilepsie of voorgeschiedenis van epileptische aanvallen
- Eerdere diagnose van bipolaire stoornis, schizofrenie of een andere psychiatrische aandoening
- Ziekenhuisopname voor een psychiatrische aandoening of emotionele crisis in de afgelopen 10 jaar
- Ernstige psychosomatische aandoeningen (overleggen)
- Recente chirurgie, hechtingen of verwondingen (min. 6 weken wachttijd / zo lang arts voorschrijft)
- Bij twijfel of vragen: altijd in overleg gaan.
Cliënt besluit na overleg of een sessie lichaamswerk gevolgd wordt.
Hartenrijk kan niet aansprakelijk gesteld worden voor directe of indirecte gevolgen van een gevolgde sessie.

Ervaringen tijdens een breathwork sessie

Tijdens een ademwerkssessie is het mogelijk dat je fysieke, emotionele, mentale en zelfs spirituele ervaringen hebt. Dit zijn tijdelijke reacties; gevolg van de ademhalingstechnieken. Het is de kunst om je niet te identificeren met dat wat je ervaart. De reactie is een manifestatie van iets ouds, wat nu de kans krijgt om verwerkt e/o gereleased te worden. Zolang je alle contra-indicaties in acht neemt en jouw gezondheid leidend laat zijn, zijn onder genoemde reacties geen reden tot bezorgdheid. Dit hoort er juist bij, het zijn uitingen van ontlasting en de heling die in gang wordt gezet.

Als je je op enige manier ongemakkelijk of onveilig voelt tijdens een ademsessie, stop dan met de oefening en keer terug naar je normale ademhaling. Je lichaam zal dan de reactie stoppen en weer in de normale staat terugkeren.

De 'felt sense' die van te voren afgesproken wordt, is hierbij helpend. Ook kunnen er drukpunten onder de voeten gebruikt worden om uit de ademsessie te komen.

Dingen die je tijdens een ademsessie mogelijk kunt ervaren, zijn onder andere:

Fysiek

Tintelingen, spierspanning en verkrampingen - met name in je handen, voeten, bekkengebied, keel en mondgebied (kaken) - trillen, schudden, temperatuurwisselingen (extreme kou, warmte), boeren, zuchten, lachen, schreeuwen, een diepe staat van ontspanning.

Emotioneel

Woede, boosheid, verdriet, leegte, rust, , ruimte, opluchting, rouw, angst.

Mentaal

Herinneringen, gedachten, patronen, overtuigingen.

Spiritueel

Visioenen, helderheid, inzichten, een gevoel van eenheid of verbondenheid, met jezelf of het grotere geheel.