



Ademwerk en gezondheid

Ademwerk komt in vele verschillende vormen: van kalmerende ademmeditaties tot diepgaand, verbonden ademwerk. In principe is ademwerk voor elk mens geschikt en heilzaam, zolang jouw fysieke en mentale gezondheid dit toelaat. Er bestaan een aantal contra-indicaties bij ademwerk die in acht genomen moeten worden.

Zorg goed voor je eigen veiligheid en gezondheid

Het aanpassen van je ademhaling kan tot diepe fysieke en emotionele ontlading leiden. Om deze reden zijn er een aantal contra-indicaties vastgesteld voor beoefenaars van ademwerk. Het is erg belangrijk dat je hiervan op de hoogte bent voordat je aan ademwerk begint, en je eigen veiligheid in acht neemt. Is ademwerk nieuw voor je (en dan met name het diepere, verbonden ademwerk)? Ga dan altijd eerst naar een gecertificeerde coach toe, zij kunnen je persoonlijk in het proces begeleiden.

Het is sowieso essentieel dat je ademwerk altijd in een veilige omgeving en zonder dwang toepast. Beoefen ademhalings- of meditatietechnieken nooit voor of tijdens het duiken, autorijden, zwemmen, een bad nemen of enige andere omgeving/plaats waar het gevaarlijk kan zijn om flauw te vallen of duizelig te worden.

Contra-indicaties ademwerk

Val je in een van deze categorieën? Dan is diepgaand ademwerk (op dit moment) niet voor je geschikt, of is extra alertheid geboden. Neem verantwoordelijkheid, overleg met jouw ademcoach, en bij twijfel, raadpleeg altijd eerst een arts.

- zwangerschap (in elk stadium)
- ernstige PTSS of trauma
- actief gebruik van recreatieve drugs
- gebruik van medicijnen die de hersenstructuur veranderen, zoals anti-angst medicatie, antidepressiva, ADD- en OCD-medicijnen, enz.
- netvliesloslating
- glaucoom
- nieraandoeningen
- hoge bloeddruk
- hart- en vaatziekten, waaronder angina, eerdere hartaanval of beroerte
- diagnose van een aneurysma van welke aard dan ook
- ongecontroleerde schildklierandoeningen
- diabetes (elk type)
- ernstige astma - voor lichte tot matige astma kunnen we dit bespreken, maar belangrijk is om je inhalator mee te brengen naar de sessie
- epilepsie
- voorgeschiedenis van epileptische aanvallen
- eerdere diagnose van bipolaire stoornis, schizofrenie of een andere psychiatrische aandoening
- ernstige psychosomatische aandoeningen
- recente chirurgie, hechtingen of verwondingen
- ziekenhuisopname voor een psychiatrische aandoening of emotionele crisis in de afgelopen 10 jaar



Ervaringen tijdens een ademsessie

Tijdens een ademwerksessie is het mogelijk dat je fysieke, emotionele, mentale en zelfs spirituele sensaties gaat ervaren. Dit zijn tijdelijke reacties die gebeuren binnen de context van het tijdelijk aanpassen van je ademhaling. Zolang je alle contra-indicaties in acht neemt en jouw gezondheid leidend laat zijn, zijn onder genoemde sensaties geen enkele reden tot bezorgdheid. Dit hoort er juist bij, bij de ontlasting en de heling die in gang wordt gezet.

Als je je op enige manier ongemakkelijk of onveilig voelt tijdens een ademsessie, stop dan direct met de oefening en keer terug naar je normale ademhaling. Dit heb je gelukkig altijd zelf in de hand. Wanneer je weer 'normaal' gaat ademen, zal je lichaam vanzelf weer naar de 'normale' staat terugkeren.

Sensaties 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 – trillen, schudden, temperatuurwisselingen, boeren, zuchten, lachen, schreeuwen, een diepe staat van ontspanning.

Emotioneel

Woede, boosheid, verdriet, kwaadheid, opluchting, rouw, angst.

Mentaal

Herinneringen, gedachten, patronen, overtuigingen.

Spiritueel

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

Disclaimer bij ademwerk

Ademwerk kan diepe heling brengen op zowel fysiek, mentaal, emotioneel als spiritueel niveau. Het is echter in geen geval een vervanging voor therapie, medisch advies van een huisarts of andere gekwalificeerde arts, medisch of psychiatrisch onderzoek, diagnose of behandeling.

Wanneer je geïnteresseerd bent in ademwerk, neem dan altijd zelf de verantwoordelijkheid voor het raadplegen van de juiste medische of psychiatrische ondersteuning. Je bent ook altijd zelf aansprakelijk en verantwoordelijk voor deelname aan een ademwerksessie, dus weet van tevoren wat je eventueel kunt verwachten, en overleg jouw persoonlijke situatie met degene die je begeleidt.

Conclusie? Ademwerk is erg krachtig en helend, maar vraagt om voorzorg en aandacht

Ademwerk is voor heel veel mensen geschikt. Maar als je enorm vastzit, extreem gestresst bent, zware psychische klachten hebt of jouw fysieke gezondheid het niet toelaat, dan is een diepgaande ademsessie niet aan te raden. Dan is het niet het juiste moment, of heb je eerst iets anders (een andere vorm van therapie bijvoorbeeld) nodig. Omdat er tijdens een ademsessie veel los kan komen en de fysieke/emotionele reacties heftig kunnen zijn, is goede begeleiding sowieso een vereiste.

Ik begeleid je graag in een individuele sessie met ademwerk, hartcoherentie, holistic pulsing of TRE®