

Vorbereiding op je ademsessie



Ademwerk kan diepe ontspanning, ontlading en bewustwording brengen. Tijdens een sessie kunnen zowel fysieke als emotionele reacties ontstaan. Daarom is het belangrijk dat je vooraf de veiligheidsinformatie en contra-indicaties zorgvuldig doorleest. Bij twijfel of medische klachten raad ik aan vooraf contact op te nemen.

Wat je kunt ervaren tijdens ademwerk

Iedere ervaring met ademwerk is anders. Sommige mensen ervaren diepe ontspanning of emotionele ontlading, terwijl anderen juist weinig opmerken tijdens de sessie zelf. Alles wat zich aandient, mag er zijn.

Tijdens een sessie kun je bijvoorbeeld ervaren:

- tintelingen of veranderingen in lichaamsbewustzijn
- warmte, kou of rillingen
- emoties zoals verdriet, blijdschap of ontlading
- herinneringen, beelden of inzichten die naar boven komen
- diepe ontspanning of juist activatie in het lichaam
- spontane beweging, trillen of spanning die loskomt

Soms zijn ervaringen direct merkbaar, en soms werkt een sessie juist nog door in de dagen erna.

Ademwerk is over het algemeen veilig voor gezonde mensen, maar kan zowel fysiek als emotioneel intens zijn. Daarom is het belangrijk om goed naar je lichaam en grenzen te luisteren. Alles wat zich aandient, is welkom en mag er zijn. De sessies vinden plaats in een veilige setting waarin ruimte is voor rust, ondersteuning en integratie.

Zorg ervoor dat je vooraf voldoende water drinkt en goed naar je lichaam blijft luisteren.

Heb je psychische klachten of medische aandoeningen? Lees dan de contra-indicaties zorgvuldig door en neem bij twijfel vooraf contact op.



Veiligheidsrichtlijnen



Beoefen ademwerk nooit tijdens het autorijden, zwemmen, baden of op een onveilige locatie.



Forceer of push jezelf of anderen nooit om een ademhalingstechniek te doen. Ademwerk mag nooit geforceerd aanvoelen.



Luister altijd naar je lichaam en respecteer je eigen grenzen. Een “nee” mag er altijd zijn en wordt volledig gerespecteerd.



Tijdens de sessie kan ondersteunend lichamelijk contact worden aangeboden. Dit gebeurt altijd in overleg en alleen met jouw toestemming.



Contra-indicaties

De volgende aandoeningen kunnen risico's met zich meebrengen tijdens ademwerk en moeten serieus genomen worden. Als één of meer hiervan op jou van toepassing is, neem dan vooraf contact op om je deelname te bespreken.

Dit is niet bedoeld om je op voorhand uit te sluiten, maar om samen te bespreken wat de mogelijkheden zijn en zo ieders veiligheid te waarborgen.

- Zwangerschap (in elk stadium)
- Ernstige PTSS of traumageschiedenis
- Actief gebruik van recreatieve drugs Medicatie die de hersenchemie beïnvloedt (zoals antidepressiva, angstremmers of ADD/OCD-medicatie)
- Netvliesloslating of glaucoom
- Nierziekte
- Hoge of lage bloeddruk
- Hart- en vaatziekten (zoals angina, eerder hartinfarct of beroerte)
- Aneurysma (in welke vorm dan ook)
- Ongecontroleerde schildklier-aandoeningen
- Diabetes (type 1 of 2)
- Ernstige astma
- Epilepsie of eerdere aanvallen
- Bipolaire stoornis, schizofrenie of eerdere psychiatrische diagnoses
- Ernstige psychosomatische aandoeningen
- Recente operatie, hechtingen of blessure
- Ziekenhuisopname vanwege een psychiatrische of emotionele crisis in de afgelopen 10 jaar

Als je niet zeker weet of iets op jou van toepassing is, bespreek dit dan vooraf met je arts of behandelaar. Ik ondersteun je hier graag bij.

Heb je nog vragen? Neem gerust contact op.