



Ademwerk

Veiligheid & Contra-indicaties

Voordat je deelneemt aan ademwerk sessies, is het essentieel om te begrijpen hoe het lichaam kan reageren op intense fysieke en emotionele prikkels. Deze gids beschrijft belangrijke overwegingen voor de veiligheid en contra-indicaties, zowel voor jouw eigen veiligheid als die van anderen. Lees dit zorgvuldig door en neem contact met mij op als iets onduidelijk is.

Er zijn veel verschillende soorten ademwerk, en ze hebben niet allemaal hetzelfde effect. In mijn benadering onderscheiden we verschillende categorieën:

1. Strategische interventies: Het bewust toepassen van ademhaling om je aan te passen of te optimaliseren voor een specifieke situatie of gewenst resultaat.
2. Gewoonte optimalisatie: Het verbeteren van het onbewuste ademhalingspatroon door bewust bepaalde aspecten ervan te trainen.
3. Hormetische training: Het lichaam bewust blootstellen aan een biochemische stressor om het efficiënter en veerkrachtiger te maken.
4. Therapeutische intensiteit: Een intens, meestal hoog-ventilatie ademhalingspatroon gebruiken om een veranderde staat van openheid, kwetsbaarheid en heling te bereiken in een veilige, begeleide sessie.

Diepere fysiologische en emotionele verschuivingen komen meestal voor in de laatste twee categorieën, vooral in categorie 4. Hier zijn ook de meeste veiligheidsaspecten van toepassing. Belangrijk: Niets in dit document moet worden geïnterpreteerd als medisch advies. Deze lijst dekt mogelijk niet alle aandoeningen of relevante medische kwesties. Als je gezondheidsproblemen hebt—vooral als ze hieronder genoemd worden—raadpleeg dan altijd je arts.



Wat je kunt ervaren tijdens ademwerk

Ademwerk kan een breed scala aan ervaringen oproepen. Voor sommigen voelt het als het meebewegen met een golf. Soms rustig en vredig, soms rauw en intens. En voor anderen gebeurt er misschien weinig, en dat is ook helemaal oké.

- Sterke fysieke sensaties: tintelingen, pulseren, vibraties of verschuivingen in lichaamsbewustzijn.
- Opkomende emoties: alles van gelukzaligheid tot verdriet, woede of onverwachte tranen.
- Temperatuursveranderingen: sommige mensen voelen zich warm en zweterig, anderen plotseling koud of rillerig.
- Diepe ontspanning: alsof je zweeft in de ruimte, in een droomachtige of meditatieve staat.
- Sterke activatie: intense energie, beweging of catharsis die door het lichaam beweegt.
- Of helemaal niets: wat niet betekent dat er “niets gebeurd” is. Soms zijn de effecten subtiel of verschijnen ze later.

Contra-indicaties voor Ademwerk

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 met mij op om je deelname te bespreken.

- Zwangerschap (in elk stadium)
- Ernstige PTSS of traumageschiedenis
- Actief gebruik van recreatieve drugs
- Medicatie die de hersenchemie beïnvloedt
- Netvliesloslating of glaucoom
- Nierziekte
- Hoge of lage bloeddruk
- Hart- en vaatziekten
- Aneurysma
- Ongecontroleerde schildklier-aandoeningen
- Diabetes (type 1 of 2)
- Ernstige astma
- Epilepsie of eerdere aanvallen
- Bipolaire stoornis, schizofrenie of eerdere psychiatrische diagnose
- Ernstige psychosomatische aandoeningen
- Recente operatie, hechtingen of blessure
- Ziekenhuisopname vanwege een psychiatrische/emotionele crisis in de afgelopen 10 jaar



Veiligheidsrichtlijnen

Beoefen nooit ademwerk tijdens het autorijden, zwemmen, duiken, baden of op een onveilige locatie.
Forceer of push jezelf of anderen nooit om een ademhalingstechniek te doen.
Ademwerk mag nooit geforceerd aanvoelen.

Lichaamswerk en Grenzen

Tijdens ademwerk wordt gebruik van ondersteunend lichamelijk contact.
Dit kan bijvoorbeeld bestaan uit zachte aanraking, lichte druk, het begeleiden van je houding of middenrifmassage.
Dit contact is een onmisbaar onderdeel van de sessie en ondersteunt jouw proces.
Wanneer je deelneemt aan een sessie, ga je daarom akkoord met dit lichamelijke contact. Uiteraard gebeurt dit altijd met volledige respect voor jouw grenzen en binnen een veilige, professionele setting.
Mocht je specifieke grenzen, gevoeligheden of blessures hebben, dan kun je dit vooraf met me delen. Zo kan ik daar tijdens de sessie rekening mee houden. Jij behoudt altijd de ruimte om jouw grenzen aan te geven – jouw veiligheid en welzijn staan voorop.

Gedragscode & Handtekening

Ik ben er voor je om jou de best mogelijke ervaring te bieden. Hiervoor heb ik gedragsrichtlijnen opgesteld die ik en mijn team volg.

Door te ondertekenen, verklaar je:

- Ik heb de contra-indicaties en veiligheidsinformatie gelezen.
- Ik begrijp de risico's en verantwoordelijkheden.
- Ik neem volledige verantwoordelijkheid voor mijn deelname en zal relevante zaken communiceren.

Contactpersoon voor noodgevallen: _____

Telefoonnummer: _____

Naam: _____

Datum: _____

Handtekening: _____