

Veiligheid bij ademwerk

Het aanpassen van je ademhaling beïnvloedt je zenuwstelsel. En daarmee je lichaam, emoties, gedachten én bewustzijn. Dat kan helend zijn – maar ook intens. In sommige gevallen is voorzichtigheid geboden, en zijn er situaties waarin je beter geen diepgaand ademwerk doet.

Vooraf verbonden ademwerk of andere krachtige ademtechnieken (zoals bewust versneld ademen of gecontroleerde hyperventilatie) kunnen fysieke en emotionele ontlading oproepen. Bij een goede voorbereiding en begeleiding hoort dus ook: weten wat de risico's zijn.

Is verbonden ademwerk nieuw voor je, doe het dan nooit zomaar alleen. Voel je welkom bij She Breathes.

Omtspannings- ademwerk is voor vrijwel iedereen veilig. Toch zijn er situaties waarin je beter voorzichtig kunt zijn of bepaalde technieken moet vermijden. Sommige medische of psychische aandoeningen maken diepgaand ademwerk risicovol of onwenselijk. In andere gevallen is extra afstemming nodig.

Bij verbonden ademwerk extra voorzichtigheid of zelfs het best eerst met een arts of coach overleggen:

De volgende contra-indicaties' voor verbonden ademwerk en retenties:

- **Zwangerschap (vooral bij intensieve technieken)** – door verhoogde zuurstof- en CO₂-schommelingen kan dit risico geven voor moeder en kind.
- **Ernstige hart- en vaatziekten** – ademwerk kan bloeddruk, hartslag en stressrespons acuut beïnvloeden.
- **Hoge bloeddruk die niet goed onder controle is** – plotselinge pieken in bloeddruk mogelijk bij intensieve technieken.

- **Ernstige longaandoeningen (COPD, astma in aanvalsfase)** – ademmanipulatie kan benauwdheid of aanval uitlokken.
- **Diabetes (elk type)** – intens ademwerk kan pH, zuurstofhuishouding en glucosebalans beïnvloeden.
- **Epilepsie** – hyperventilatie en zuurstofschommelingen kunnen een aanval triggeren.
- **Ernstige psychiatrische aandoeningen (zoals psychose)** – veranderde bewustzijnsstaten kunnen klachten verergeren.
- **Kort na operaties of bij wonden** – verhoogde druk en spanning kunnen herstel verstoren.
- **Recent trauma waarbij stabilisatie nog ontbreekt** – intens emotioneel proces kan overweldigend werken.

De volgende contra-indicaties' voor verbonden ademwerk en retenties alleen onder begeleiding of met de nodige aanpassingen:

- **Astma** – intens ademwerk kan benauwdheid of aanvallen uitlokken; lichte vormen kunnen vaak wél met begeleiding (neem altijd een inhalator mee).
- **Gebruik van psychofarmaca (antidepressiva, angstremmers, ADHD-medicatie)** – deze middelen beïnvloeden stemming en zenuwstelsel; ademwerk kan effecten versterken of verstoren.
- **Ongecontroleerde schildklierandoeningen** – ademtechnieken beïnvloeden stofwisseling en hormoonbalans.
- **Ernstige psychosomatische klachten** – intensief ademwerk kan fysieke spanning en klachten tijdelijk verergeren.
- **(Complexe) PTSS of trauma** – diepgaand ademwerk kan overweldigende herbelevingen oproepen; goede begeleiding, zachtere vormen, en de juiste opbouw zijn essentieel.

- **Terugkerende hyperventilatie of paniekaanvallen** – krachtige technieken kunnen klachten uitlokken; start met regulatie en kalmerende oefeningen.

Rustige ademregulatie of ontspannende oefeningen zijn vaak wél geschikt – mits goed afgestemd en evt aangepast.

Twijfel je? Overleg gerust met me over de mogelijkheden.

Je blijft zelf verantwoordelijk voor je fysieke, mentale en emotionele welzijn.

Wat je kunt ervaren tijdens een ademsessie

Tijdens een ademsessie kunnen allerlei sensaties optreden – fysiek, emotioneel, mentaal of zelfs spiritueel. Dat is niet gek. Je adem is direct verbonden met je zenuwstelsel, en door je adem bewust te veranderen, geef je ruimte aan wat er leeft.

Zolang je gezond bent en de sessie op een veilige manier wordt begeleid, zijn deze reacties meestal tijdelijk en geen reden tot zorgen.

Voorbeelden van veelvoorkomende sensaties:

Fysiek:

Tintelingen, krampen (vooral in handen of gezicht), trillen, temperatuurwisselingen, zuchten, boeren, schreeuwen, lachen, diepe ontspanning.

Emotioneel:

Verdriet, boosheid, angst, opluchting, rouw, extase.

Mentaal:

Gedachtenflarden, herinneringen, patronen, overtuigingen.

Spiritueel:

Inzichten, visioenen, verbondenheid, gevoel van eenheid of 'thuiskomen'.

Disclaimer

Ademwerk is geen vervanging voor medische of psychologische zorg.

Het is geen therapie en geen behandeling.

Heb je klachten, gebruik je medicatie, of heb je twijfels over je gezondheid?

Neem dan eerst contact op met een arts of therapeut. En bespreek je situatie altijd eerlijk met mij als je me jou wilt laten begeleiden in het ademwerk.