

Adem
Contra
indicaties

Alia
wient

Risico factoren voor verbonden Adem

BONUSLES ADEM



Contra indicaties voor bewust verbonden ademen

In een aantal gevallen kan verbonden ademen een risico zijn. Aandoeningen aan het hart en longen vragen om een specifieke, aangepaste aanpak, opbouw, techniek. Met name met psychische, emotionele problemen kan een verbonden ademsessie echter ook heel helend en helpend zijn. Doe dat echter niet alleen. Wanneer je het zou willen, doe het dan altijd onder begeleiding met een ademcoach, ademtherapeut, na een uitgebreide anamnese en opbouw.

FYSIEKE RISICO FACTOREN

Zwangerschap

Hogere leeftijd, met name gecombineerd met een slechte conditie

Hart en vaat problemen

Longproblemen

Epilepsie

Hevige menstruatie

Hoge oogdruk (glaucoma) (vermijdt de retentie na de inademing)

Hoge bloeddruk, lage bloeddruk

Osteoporose (vermijdt te krachtig uitademen)

Hyperventilatie syndroom (bouw met hulp van coach op naar verbonden ademen)

Recente operatie in adem- of buikgebied. (minder dan 6 weken)

Medicijngebruik: metablokkers, bloedverdunners

PSYCHISCHE, EMOTIONELE RISICO FACTOREN

Psychoses

Angst-paniekstoornis

Borderline

Narcistische persoonlijkheidsstoornis

Schizofrenie

Ernstig/complex trauma

Verwarring, wanen, dementie

Herbeleving van traumatische
herinneringen PTST

Medicijngebruik: antipsychotica, hoge
dosering antidepressiva

Gebruik van opiaten, drugs, alcohol,
tranquillisers