

# Informatie & Contra-indicaties voor Ademwerk

Deelname aan een ademsessie of ademcirkel kan een diepe en soms zelfs magische ervaring zijn. Ademwerk opent, verzacht, raakt aan... en kan je precies dát laten voelen waar je aan toe bent. Tegelijkertijd werkt het lichaam tijdens intensieve ademtechnieken hard en kunnen er krachtige fysieke en emotionele reacties ontstaan. Om jou – en iedereen in de ruimte – een veilige bedding te bieden, vragen we je deze informatie zorgvuldig door te nemen. Neem gerust contact op als er iets onduidelijk voor je is.

## Soorten ademwerk

Er bestaan veel vormen van ademwerk, en elke aanpak heeft een eigen effect op lichaam en geest. Binnen Studio Zin & Adem Zin werken we met verschillende intensiteiten: van eenvoudige technieken die je direct helpen ontspannen of focussen, tot oefeningen die je dagelijkse ademgedrag opnieuw uitlijnen en je veerkracht vergroten. Daarnaast bieden we dieper, therapeutisch ademwerk waarin een verhoogd ademritme kan leiden tot krachtige inzichten, emotionele doorbraak en heling.

De meest uitgesproken fysieke en emotionele verschuivingen ontstaan in de intensievere vormen van ademwerk. Dit is het gebied waarin het bewustzijn kan veranderen, het zenuwstelsel tijdelijk anders reageert en diepe processen in beweging komen—voor gezonde mensen vaak veilig, waardevol en transformerend.

Toch is niet iedereen op elk moment klaar voor deze intensiteit, en dat hoeft ook niet. Daarom werken we met heldere richtlijnen en deze informatieve gids. Ademwerk kent altijd een passende vorm — soms is dat juist de zachte variant.

### **Belangrijk:**

*Dit document is geen medisch advies. Het vervangt geen consult bij een arts. Als je gezondheidsproblemen hebt, bespreek deelname dan altijd vooraf met je behandelaar.*

## Wat je kunt ervaren tijdens ademwerk

Iedere sessie is uniek. Voor sommigen voelt het als een rustige golf, voor anderen kan het rauw, intens of verrassend zijn. En soms... gebeurt er ogenschijnlijk weinig. Ook dat is waardevol; integratie werkt vaak door op de achtergrond en effecten kunnen subtiel zijn.

Ademwerk is over het algemeen veilig voor gezonde mensen. Maar zelfs dan kunnen sessies nog steeds fysiek en emotioneel intens zijn. Dat hoort er allemaal bij. Wat je ervaart verschilt van persoon tot persoon, maar ook van sessie tot sessie. Hieronder kun je lezen wat je tijdens een ademsessie zou kunnen ervaren.

Tijdens een sessie kun je onder andere ervaren:

### Fysieke sensaties

- Tintelingen, vibraties of pulseren
- Warmte of kou
- Duizeligheid of lichtheid in het hoofd
- Spierkrampen of stijfheid (vaak in handen of voeten)
- Trillen, schokken of andere spontane bewegingen
- Diepe ontspanning
- Tijdelijke dissociatie (je even 'los' voelen van je lichaam)
- In zeldzame gevallen: flauwvallen
- Uitdroging wanneer je onvoldoende hebt gedronken

### Emotionele reacties

- Plotselinge ontlading of huilen
- Gevoelens van kwetsbaarheid, opluchting of bevrijding
- Resonantie met anderen in de ruimte (als een ander bijv. huilt, kan dit iets bij jou oproepen)
- Herinneringen, (droom)beelden of symbolische inzichten

Alles wat zich aandient is welkom. Je lichaam en je adem laten je meestal alleen voelen waar je klaar voor bent. Geef jezelf de tijd voor de integratie. In dit moment van rust verwerkt je lichaam wat je hebt losgemaakt.

### Contra-indicaties

Sommige medische of psychische aandoeningen kunnen risico's met zich meebrengen bij intensieve ademtechnieken. Neem **altijd** contact met op wanneer iets uit onderstaande lijst op jou van toepassing is, voor je aan een ademsessie begint.

- Zwangerschap (alle trimesters)
- Ernstige PTSS of diepe traumageschiedenis
- Actief gebruik van recreatieve drugs
- Gebruik van medicatie die de hersenchemie beïnvloedt (o.a. antidepressiva, angstremmers, ADD/OCD-medicatie)
- Netvliesloslating of glaucoom
- Nierziekte
- Hoge of lage bloeddruk

- Hart- en vaatziekten (bijv. angina, eerder hartinfarct, beroerte)
- Aneurysma
- Ongecontroleerde schildklieraandoeningen
- Diabetes type 1 of 2
- Ernstige astma (bij matige astma graag inhalator meenemen)
- Epilepsie of eerdere aanvallen
- Bipolaire stoornis, schizofrenie of andere psychiatrische aandoeningen
- Ernstige psychosomatische aandoeningen
- Recente operatie, hechtingen of acute blessure
- Psychiatrische/ emotionele crisis met ziekenhuisopname in de afgelopen tien jaar

Niet zeker of dit op jou van toepassing is? Bespreek het met je arts. Dan kijken we daarna wat op dit moment passend is.

## Veiligheidsrichtlijnen

- Beoefen ademwerk nooit tijdens het autorijden, zwemmen, douchen of op een plek waar je kunt vallen of desoriënteren.
- Forceer jezelf nooit. Jij bepaalt het tempo, de intensiteit en de grenzen van jouw ervaring.
- Luister naar je lichaam. Rust nemen is óók ademwerk.

## Lichaamswerk & grenzen

Tijdens sessies wordt zacht en ondersteunend lichaamswerk gebruikt, zoals lichte druk op het lichaam, ademondersteuning op middenrif, buik of borstgebied.

- Jij geeft aan of je dit wilt. Een “nee” is altijd volledig oké, ook als dit tijdens het ademen aangeeft.
- Laat vooraf weten als je gevoeligheden, blessures of specifieke behoeften hebt.

Studio Zin & Ademzin werken vanuit zorg, integriteit en professionaliteit. Door mee te doen met een ademsessie of ademcirkel verklaar je:

- Ik heb de informatie en contra-indicaties gelezen.
- Ik begrijp de mogelijke risico's en mijn eigen verantwoordelijkheid.
- Ik communiceer relevante gezondheidsinformatie met de begeleider(s).
- Ik neem volledige verantwoordelijkheid voor mijn deelname.