www.wouterleonhard.nl

Veilig deelnemen aan ademoefeningen

Met de ademoefeningen nodig ik je uit om te onderzoeken wat je merkt in je lichaam en hoe je je verhoudt tot spanning. Je hoeft geen bijzondere ervaring te bereiken. Je kunt op ieder moment het ritme loslaten, normaal ademen of stoppen.

Hoewel ik geen intensief ademwerk aanbied, is het belangrijk bekend te zijn met mogelijke risico's van ademwerk. Lees daarom deze informatie voordat je begint. De ene oefening vraagt meer van je dan de andere. Dieper of sneller ademen en de adem vasthouden vragen extra aandacht.

Deze informatie vervangt geen medisch advies of behandeling. Bij gezondheidsvragen bespreek je met je arts of behandelaar welke oefening passend is. Daarnaast kun je bij vragen altijd een email sturen naar info@wouterleonhard.nl

Een veilige plek, en ruimte om te stoppen.

- Oefen op een rustige plek waar je veilig kunt zitten of liggen. Doe oefeningen met een langere adempauze (retentie) liggend. Liggen beperkt valgevaar, maar neemt andere risico's niet weg.
- Doe deze oefeningen nooit tijdens autorijden, fietsen of het bedienen van machines, en nooit in water, in bad, tijdens zwemmen of duiken.
- Oefen niet onder invloed van alcohol of recreatieve drugs. Sla de oefening over wanneer je ziek bent, erg benauwd bent of je lichamelijk of psychisch niet stabiel voelt.
- Volg het ritme alleen zolang het gemakkelijk gaat. Maak je adem niet extra groot om een eventuele retentieduur te halen. Je hoeft je longen niet maximaal te vullen of leeg te persen.
- Als je een oefening doet m.b.v. een opname kan ik niet zien hoe het met je gaat. Pauzeer de audio als je wilt stoppen. Begin niet zelfstandig aan intensief ademwerk of aan een oefening die eerder sterke klachten bij je opriep.

Als de oefening een adempauze bevat

Een adempauze, ook wel retentie genoemd, is altijd vrijwillig. Een aangegeven tijd is geen doel dat je moet halen. Adem eerder als je wilt en sla de pauze gerust over. Gebruik extra diep of snel ademen niet om de pauze te verlengen: de ademprikkel kan daardoor later komen terwijl je zuurstofgehalte daalt.

Bij gezondheidsproblemen, raadpleeg je arts voordat je ademwerk toepast

Sommige aandoeningen of omstandigheden vragen om een aangepaste oefening, extra begeleiding of het overslaan van bepaalde technieken. Bespreek, indien van toepassing, onderstaande punten (of mogelijke andere gezondheidsproblemen) met je arts of behandelaar voordat je aan ademwerk begint. Begin tot die tijd niet aan oefeningen met bewust dieper of sneller ademen of adem vasthouden.

Hieronder staan een aantal voorbeelden van aandachtspunten voor overleg. Ze betekenen niet dat iedere rustige ademoefening voor jou ongeschikt is. De beoordeling hangt af van je situatie én van de oefening.

Lichamelijke gezondheidspunten die extra aandacht verdienen en mogelijke contra-indicaties zijn voor ademwerk:

- Zwangerschap of de mogelijkheid dat je zwanger bent.
- Hart- of vaatziekten, zoals angina pectoris, hartritmestoornissen, een eerder hartinfarct of een beroerte; ook een aneurysma.
- Hoge of lage bloeddruk, herhaald flauwvallen of eerder onverklaard bewustzijnsverlies.
- Epilepsie of eerdere aanvallen.
- Astma, andere long- of ademhalingsproblemen, of onverklaarde benauwdheid.
- Glaucoom, een netvliesloslating of een andere oogaandoening waarbij je drukverhoging moet vermijden.
- Nierziekte, diabetes of een schildklieraandoening die niet goed onder controle is.
- Een recente operatie, hechtingen, een blessure of andere klachten waarvoor je nog herstelt of onder behandeling bent.

Psychische gezondheid en eerdere ervaringen

- PTSS of trauma waarbij aandacht voor je lichaam, ademhaling of emoties je kan overspoelen.
- Paniekaanvallen, sterke angst of dissociatie: het gevoel los te raken van jezelf of je omgeving.
- Een bipolaire stoornis, psychosegevoeligheid, schizofrenie of andere psychiatrische klachten waarvoor je begeleiding krijgt.
- Een huidige of eerdere ernstige psychische crisis of psychiatrische opname, of ernstige aanhoudende lichamelijke klachten waarbij spanning een rol speelt.
- Een eerdere ademsessie waarbij je bent flauwgevallen, in paniek raakte of achteraf langdurig ontregeld bleef.

Medicatie en andere vragen

Gebruik je medicatie die invloed heeft op je hart, bloeddruk, ademhaling, alertheid of stemming? Bespreek de oefening met je voorschrijver of apotheker. Dat geldt bijvoorbeeld voor bloeddrukmedicatie, slaap- en kalmeringsmiddelen en medicatie voor depressie, angst, ADHD of dwangklachten. Stop of verander je medicatie niet voor een ademsessie.

Deze lijst is niet volledig. Twijfel je, of herken je je situatie niet in de lijst? Neem dan vooraf contact op met je arts.

Wat je kunt ervaren tijdens de oefening

Tijdens een ademoefening kun je verschillende dingen opmerken: rust, lichte tintelingen, warmte, onrust of emoties. Misschien merk je weinig verschil. Je hoeft geen bepaalde ervaring te bereiken.

Milde sensaties en emoties mogen er zijn. Je kunt er met nieuwsgierigheid bij stilstaan en onderzoeken hoe je ermee omgaat. Wat gebeurt er bijvoorbeeld wanneer je een gevoel even ruimte geeft, zonder het direct te willen veranderen? Houd je adem daarbij comfortabel en probeer sensaties niet sterker te maken.

Afstemmen op wat je nodig hebt

Worden sensaties sterker, voelt de ademhaling ongemakkelijk of merk je dat emoties je overspoelen? Laat dan het ritme los en ga weer rustig en vanzelf ademen. Een adempauze kun je op ieder moment beëindigen.

Ook daarin is iets te leren: opmerken wat je nodig hebt en jezelf toestaan daarnaar te handelen. Je hoeft niet te wachten tot je een grens bereikt. Eerder rustig gaan ademen, een onderdeel overslaan of stoppen is altijd mogelijk.

Bij duizeligheid, kramp, wazig zien of het gevoel dat je wegraakt, beëindig je de oefening. Blijf veilig zitten of liggen. Open eventueel je ogen, kijk om je heen, zie waar je bent, voel het contact met je lichaam met de vloer, begin wat te bewegen met je vingers, voeten etc., adem normaal, geef het even tijd, en zoek als het prettig is contact met iemand in je omgeving.

Emoties en persoonlijke grenzen

Je bepaalt zelf hoeveel ruimte je een ervaring wilt geven. Je hoeft niet door een emotie heen en je hoeft achteraf niets te delen. Je kunt ook je aandacht verplaatsen naar de muziek, de ruimte om je heen of het contact met de ondergrond.

Als klachten aanhouden

Juist vanwege het soort mogelijke risico's beschreven in dit document, bied ik geen intensief ademwerk aan zoals je die soms wel op verschillende o.m. youtube kanalen kan aantreffen. Toch kunnen er ook bij mild ademwerk veranderingen optreden zoals hierboven beschreven maar zijn de risico's zeer beperkt. In het onwaarschijnlijke geval dat klachten aanhouden of terugkomen, ofwel met het ademwerk aangeboden door wouterleonhard.nl ofwel wanneer je deelneemt aan ademwerk via andere aanbieders, bespreek dat met je huisarts. Neem ook direct contact op met je huisarts of de huisartsen-spoedpost bij aanhoudende pijn of druk op de borst, duidelijke benauwdheid of flauwvallen tijdens de oefening. Bij ernstigere klachten, bel 112.

Over deze informatie en je deelname

Dit document beschrijft belangrijke aandachtspunten, mogelijke risico's en voorzorgsmaatregelen bij de ademoefeningen van Leonhard Coaching. Het kan niet iedere persoonlijke situatie beschrijven. De informatie helpt je om een bewuste keuze te maken over je deelname en vervangt geen persoonlijk medisch advies.

Je neemt vrijwillig deel aan de oefeningen via www.wouterleonhard.nl. Ik vraag je om de veiligheidsinformatie te lezen, de aanwijzingen te volgen en rekening te houden met je gezondheid en grenzen. Je kunt een oefening altijd aanpassen, overslaan of stoppen. Twijfel je of een oefening bij jouw situatie past, overleg dan vooraf met je arts of behandelaar.

Wat je ervaart en wat een oefening je brengt, kan per persoon en per moment verschillen. Leonhard Coaching kan daarom geen specifiek resultaat garanderen.

Heb je vragen over deze informatie? Mail me gerust via info@wouterleonhard.nl.