



JennyferHaas

# Breathwork Kontraindikatoren & Informationen

Willkommen zur Transformativen Atemreise.

Bevor wir gemeinsam in die Welt des Breathworks eintauchen, ist es mir ein Anliegen, einige wichtige Hinweise mit dir zu teilen. Sie dienen deiner Sicherheit und sollen sicherstellen, dass diese Erfahrung für dich nährend, befreiend und zugleich verantwortungsvoll ist.

Bitte nimm dir die Zeit, die folgenden Seiten aufmerksam und in Ruhe zu lesen. Du trägst die Verantwortung dafür, ehrlich und achtsam zu prüfen, ob bestimmte Kontraindikationen auf dich zutreffen. Wenn du unsicher bist, suche bitte ärztlichen Rat, bevor du dich für ein Gespräch mit mir entscheidest und an der Session teilnimmst.

Empfehlungen zur Vorbereitung:

Damit dein Körper, Geist und Nervensystem noch offener für die tieferen Prozesse der Atemreise sind, empfehle ich – sofern möglich – zwei bis drei Tage vorher und auch am Tag des Workshops auf folgende Dinge zu verzichten:

Tierische Lebensmittel, Kaffee, Zigaretten & Tabak, Alkohol, fettiges & säurehaltiges Essen, Social Media, pornografische Darstellungen.

Am Tag selbst erscheine bitte nur dann, wenn du dich gesundheitlich fit fühlst. Da wir in verschiedene Atemprozesse eintauchen, sind Erkältungssymptome & grippale Infekte eher hinderlich und für den Körper eine zusätzliche Belastung.

Wenn nichts dagegen spricht – willkommen. Bei Fragen, melde dich natürlich gerne. Ich freue mich, dich kennenzulernen.

Deine Jennyfer



JennyferHaas

# Breathwork Kontraindikatoren

## 1. Schwangerschaft

Während der tiefen Atmung erfährt ein Breather bestimmte psychologische Veränderungen im Körper, einschließlich einer alkalischeren Blutbildung. Dasselbe Blut fließt dann durch den Fötus. Schwangere Frauen dürfen die Atemarbeit nicht machen, jedoch nur weil es keine Studien zu diesen Auswirkungen auf die Gesundheit des Fötus gibt. Darüber hinaus können in späteren Phasen der Schwangerschaft vorzeitige Wehen ausgelöst werden.

## 2. Asthma

Wenn bei Dir Asthma diagnostiziert wird, können insbesondere einige Arten von Atemarbeit von Vorteil sein, aber Sie müssen während der gesamten Sitzung einen Inhalator zur Hand haben. Da Asthma eine psychosomatische Erkrankung ist, kann die Psyche die Symptome verstärken, wenn sie versucht, den Zustand zu verbessern. Es ist keine Kontraindikation, sondern empfohlen, immer einen Inhalator bei sich zu haben.

## 3. Schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen und/oder Unregelmäßigkeiten, einschließlich früherer Herzinfarkte:

Emotionale Entspannung oder körperliche Bewegung können das Herz-Kreislauf-System belasten.

## 4. Hoher Blutdruck

Starke emotionale Entspannung während der Atemarbeit kann die mit Bluthochdruck verbundenen Probleme verschlimmern und ihn noch weiter ansteigen lassen.



JennyferHaas

## 5. Glaukom

Während einer Atemsitzung kann sich der Breather innerlich stressen und sich anstrengen, was vorübergehend den Augeninnendruck erhöhen könnte, was die Glaukomsymptome verschlimmern würde. Wenn der Breather außerdem verschwommen sieht, kann dies ein nicht diagnostizierter Fall von Glaukom sein, und eine Person muss ihre Augen untersuchen, bevor sie weiter atmet.

## 6. Abgelöste Netzhaut

Schnelleres und tieferes Atmen senkt den Augeninnendruck. Dies erhöht das Risiko einer dauerhaften Sehschädigung für eine Person mit einer Netzhautablösung.

## 7. Psychose

Alle Menschen, die psychotisch sind oder kürzlich aus einem Suchtbehandlungszentrum entlassen wurden, sollten kein Breathwork machen, da sie potenziell zu instabil sind, um in die Erfahrung zurückzukehren. Hier kann es vorkommen, dass eine vorhandene Psychose aktiv werden kann. Laut Grof (1998) ist beim Üben des Breathwork eine durchschnittlich gute körperliche und geistige Belastbarkeit notwendig.

## 8. Panikattacken

Breathwork in dieser Form kann starke emotionale und psychische Erfahrungen auslösen. Panikattacken sind durch plötzliche und intensive Angstgefühle gekennzeichnet, oft begleitet von körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Schwitzen und Atemnot. Bei Personen, die anfällig für Panikattacken sind, kann diese intensive Atemarbeit Erfahrungen diese Symptome verstärken oder sogar eine Panikattacke auslösen.



JennyferHaas

## **9. Bipolare Störung oder Schizophrenie (vorher diagnostiziert)**

Atemarbeit könnte eine manische Episode auslösen; Deshalb sollten diese Leute nicht an Atemarbeitssitzungen teilnehmen.

## **10. Krankenhausaufenthalt wegen einer psychiatrischen Erkrankung oder emotionalen Krise in den letzten 10 Jahren, wie z. B. ein Selbstmordversuch oder ein Nervenzusammenbruch:**

In diesem Fall ist eine schriftliche Genehmigung eines Arztes erforderlich, bevor Atemarbeit praktiziert wird. Als Raumhüter solltest Du sicherstellen, dass diese Person ausreichend geerdet ist, um mit intensiven emotionalen oder körperlichen Release während der Sitzung fertig zu werden.

## **11. PTBS in schweren Fällen:**

Viele Breather haben tiefgreifende Heilungserfahrungen bezüglich PTBS gemacht. In schweren Fällen ist eine schriftliche Genehmigung durch eine medizinische Fachkraft erforderlich, um sicherzustellen, dass eine Person in der Lage ist, um mit dem fertig zu werden, was während der Sitzung auftauchen könnte, einschließlich eines möglichen Wiedererlebens der Erfahrung, die dazu geführt hat, dass die PTBS auftritt. Die größte Gefahr bei schweren psychiatrischen Erkrankungen besteht darin, dass Atemarbeit Erinnerungen hervorrufen kann, denen die Person noch nicht gewachsen ist, und dies kann zu einer Retraumatisierung führen.

## **12. Epilepsie**

Aufgrund der schnelleren, tieferen Atmung besteht eine leicht erhöhte Wahrscheinlichkeit, während der Atemarbeit einen Anfall zu bekommen.



JennyferHaas

### **13. Osteoporose; Kürzlicher Krankenhausaufenthalt; Schwere Knochen- und Gelenkprobleme; Kürzliche Verletzungen oder Operationen:**

Bei veränderten Bewusstseinszuständen während der Atemarbeit kann eine Person anfangen, sich unkontrolliert zu bewegen und sich selbst verletzen, wenn sie mit den oben genannten Problemen konfrontiert ist.

### **14. Vorgeschichte von Schlaganfällen & Krampfanfällen:**

Die Sauerstoffmenge, die in den Körper gelangt, ist verändert, was zu einem Krampfanfall führen kann. Bevor Sie irgendwelche Atemarbeitsaktivitäten versuchen, sprechen Sie unbedingt darüber, wie sie Ihren Zustand beeinflussen können.

### **15. Familiengeschichten von Aneurysmen:**

Die Durchblutung und die Sauerstoffmenge im Körper werden durch Breathwork beeinflusst. Diejenigen, die für Aneurysmen anfällig sind, können anders betroffen sein als diejenigen, die es nicht sind. Besprich unbedingt mit einem Arzt, ob Atemarbeit für Dich ein Problem darstellt oder nicht.

### **16. Verschreibungspflichtige blutverdünnende/gerinnungshemmende Medikamente wie Coumadin:**

Blutverdünner verhindern die Bildung von Blutgerinnseln. Die Verwendung dieser Medikamente kann eine Kontraindikation darstellen, da Hyperventilation durch Blutgerinnsel verursacht werden kann, beispielsweise durch eine tiefe Venenthrombose (TVT) oder eine Lungenembolie.