

KONTRAINDIKATIONEN BREATH JOURNEY

Nebenwirkungen von Atemübungen können für manche Menschen riskant sein, hier ist eine Liste medizinischer und psychiatrischer Kontraindikationen. Aus Sicherheitsgründen wird empfohlen, dass diese Personen nicht an einer Atemreise teilnehmen, es sei denn, du erhältst die Genehmigung eines Arztes. Im Allgemeinen erfordert Atemarbeit eine gute körperliche und geistige Belastbarkeit, insbesondere wenn keine therapeutische Unterstützung zur Verfügung steht. Die größte Herausforderung bei Kontraindikationen für Atemübungen besteht darin, dass es nur begrenzte Forschung gibt. Wenn es um veränderte Bewusstseinszustände geht, gibt es ein Element des Unbekannten und einige Effekte sind nicht nachweisbar. Bis es mehr wissenschaftliche Forschung gibt, ist es die beste Strategie, sehr vorsichtig zu sein und die möglichen Nachteile ernst zu nehmen.

Schwangerschaft: Während der tiefen Atmung erfährt ein Atmender bestimmte psychische Veränderungen im Körper, einschließlich einer alkalischeren Blutentwicklung. Das gleiche Blut fließt dann durch den Fötus. Schwangere Frauen dürfen die Atemübungen nur deshalb nicht durchführen, weil es keine Studien über diese Auswirkungen auf die Gesundheit des Fötus gibt. Darüber hinaus können in späteren Phasen der Schwangerschaft vorzeitige Wehen ausgelöst werden.

Asthma: Wenn bei dir Asthma diagnostiziert wurde, können insbesondere einige Arten von Atemübungen von Vorteil sein, aber du musst während der gesamten Session einen Inhalator zur Verfügung haben. Da es sich bei Asthma um eine psychosomatische Erkrankung handelt, kann die Psyche die Symptome verstärken, wenn sie versucht, den Zustand zu lindern. Es ist keine Kontraindikation, sondern nur eine Warnung, immer einen Inhalator zur Hand zu haben.

Schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen und/oder Unregelmäßigkeiten, einschließlich früherer Herzinfarkte: Starke emotionale Befreiung oder körperliche Bewegung können das Herz-Kreislauf-System belasten.

Glaukom: Während einer Atemsitzung kann ein Atemzug innerlich belastet und belastet werden, was den Augeninnendruck vorübergehend erhöhen kann, was die Glaukomsymptome verschlimmern würde. Wenn der Atmende verschwommen sieht, kann es sich außerdem um einen nicht diagnostizierten Fall von Glaukom handeln, und diese Person muss ihre Augen untersuchen, bevor sie mit der Atemübung fortfährt.

Bluthochdruck: Eine starke emotionale Befreiung während der Atemarbeit kann die mit Bluthochdruck verbundenen Probleme verschlimmern und ihn noch weiter erhöhen.

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

Psychose: Alle Menschen, die psychotisch sind oder kürzlich aus einem Suchtbehandlungszentrum entlassen wurden, sollten keine Atemarbeit machen, da sie nicht geerdet genug sind, um in ihre alltägliche Erfahrung zurückzukehren. Sie gehen in ihre Psyche und können nicht auf die Spur zurückkehren und sich in der Realität verankern. Nach Grof (1998) ist Atempraxis durchschnittlich eine gute körperliche und geistige Belastbarkeit erforderlich.

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

Bipolare Störung oder Schizophrenie (Vordiagnose): Atemarbeit kann eine manische Episode auslösen; Deshalb sollten diese Menschen nicht an Atemübungen teilnehmen.

Krankenhausaufenthalt wegen einer psychiatrischen Erkrankung oder emotionalen Krise in den letzten 10 Jahren, wie z. B. einem Selbstmordversuch oder einem Nervenzusammenbruch: In diesem Fall ist eine schriftliche Genehmigung einer medizinischen Fachkraft erforderlich, bevor mit der Atemübung begonnen wird. Als Facilitatorinnen möchten wir sicher sein, dass Du geerdet genug bist, um mit intensiven emotionalen oder körperlichen Befreiungen während der Sitzung umzugehen.

PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) in schweren Fällen: Viele Atembeschwerden haben tiefgreifende Heilungserfahrungen in Bezug auf PTBS gemacht. In schweren Fällen ist eine schriftliche Genehmigung durch eine medizinische Fachkraft erforderlich, um sicherzustellen, dass eine Person geerdet genug ist, um mit dem umzugehen, was während der Sitzung auftreten könnte, einschließlich des möglichen erneuten Erlebens der Erfahrung, die dazu geführt hat, dass die PTBS sie aus dem System entlassen hat. Die größte Gefahr bei schweren psychiatrischen Erkrankungen besteht darin, dass Atemarbeit Erinnerungen hervorrufen kann, für die die Person noch nicht bereit ist, und dies kann zu einer Retraumatisierung führen.

Osteoporose; Kürzlicher Krankenhausaufenthalt; Schwere Knochen- und Gelenkprobleme; Kürzliche Verletzung oder Operation: Bei veränderten Bewusstseinswerten während der Atemarbeit kann eine Person anfangen, sich unkontrolliert zu bewegen und sich selbst zu verletzen, wenn sie mit den oben genannten Problemen konfrontiert ist.

Anamnese von Schlaganfällen und Krampfanfällen: Die Menge an Sauerstoff, die in den Körper gelangt, ist verändert, was zu einem Krampfanfall führen kann. Bevor Du Atemübungen ausprobierst, solltest Du unbedingt mit deinem Arzt darüber sprechen, wie sie sich auf deinen Zustand auswirken können.

Aneurysmen in der Familienanamnese: Sowohl die Durchblutung als auch die Sauerstoffmenge im Körper werden durch die Atemarbeit beeinflusst. Diejenigen, die anfällig für Aneurysmen sind, können anders betroffen sein als diejenigen, die es nicht sind. Bespreche unbedingt mit deinem Arzt, ob Atemübungen für dich ein Problem darstellen oder nicht.

Hypoglykämie und Diabetes: Vorsicht ist aufgrund des sich ändernden Oxygen- und Kohlendioxidspiegels im Blut geboten.

Verschreibungspflichtige blutverdünnende/gerinnungshemmende Medikamente wie Coumadin: Blutverdünner verhindern die Bildung von Blutgerinnseln. Die Einnahme dieser Medikamente kann eine Kontraindikation sein, da Hyperventilation durch Blutgerinnsel verursacht werden kann, z. B. eine tiefe Venenthrombose (TVT) oder eine Lungenembolie.

Schwere Infektionen und unerwünschte Komplikationen: Um unvorhersehbare Komplikationen zu vermeiden, ist die Zustimmung eines Arztes erforderlich.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS FÜR BREATHWORK

Ich erkläre, dass ich keine der folgenden Kontraindikationen habe:

- Schwangerschaft
- Asthma oder Chronische obstruktive Lungenerkrankung (COPD-II und COPD-III)
- Abgelöste Netzhaut
- Glaukom
- Epilepsie
- Unkontrollierter Bluthochdruck
- Aneurysmen in der unmittelbaren Familie
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (einschließlich früheren Herzinfarktes)
- Psychische Störungen (u.a. manische Störung, bipolare Störung, Schizophrenie, Zwangsstörung, Paranoia, Psychose, etc.)
- Krankenhausaufenthalt wegen psychiatrischer Erkrankungen oder emotionaler Krisen innerhalb der letzten 10 Jahre (hierbei geht es darum, dass du psychisch stabil bist und mit intensiveren Emotionen sein kannst)
- Schlaganfälle, Krampfanfälle oder andere Erkrankungen des Gehirns
- Verwendung von verschreibungspflichtigen Blutverdünnern
- Osteoporose oder körperliche Verletzungen, die nicht vollständig verheilt sind
- Chronische Erkrankungen mit Symptomen einer Dekompensation oder unheilbaren Krankheit
- Individuelle Intoleranz gegenüber Sauerstoffinsuffizienz
- Krebs, es sei denn, Breathwork wird von einem Arzt verschrieben
- Geringe Impulskontrolle

Ich verstehe, dass, wenn eines dieser oben genannten Probleme auf mich zutrifft, ich verpflichtet bin, die Facilitator:innen darüber zu informieren. Wenn ich mich für die Teilnahme entscheide, ohne dass die Facilitator:innen diese Bedingungen kennt, erfolgt die Teilnahme auf eigenes Risiko und ich bin für die Konsequenzen verantwortlich, die sich aus dieser Praxis ergeben.

Ich verstehe, dass ich voll verantwortlich für meine eigene Gesundheit (emotional und körperlich) bin und ich mich in einer guten Verfassung befinde, wenn ich an der Breath Journey teilnehme. Ich nehme jederzeit auf eigenes Risiko teil.

Ich verstehe, dass ich vor der Breath & Connect Session mindestens 24 Stunden lang frei von Alkohol und Substanzen sein muss. Es ist mein eigenes Risiko, an der Sitzung teilzunehmen, während ich Alkohol oder (verschreibungspflichtige) Medikamente eingenommen habe.

Ich verstehe, dass eine Breath & Connect Session eine alternative Heilmethode ist und niemals als Ersatz für eine direkte medizinische Behandlung verwendet werden sollte. Jeder, der an einer Breath Journey teilnimmt, ist dafür verantwortlich, medizinischen Rat einzuholen, falls er medizinische Hilfe benötigt.

Ich verstehe, dass ich durch eine Breath & Connect Session einen veränderten Bewusstseinszustand erleben und mit vergangenen Schmerzen und Traumata konfrontiert werden kann, die unterdrückt, vermieden oder vergessen wurden. Breathwork ist ein mächtiges Werkzeug, welches u.a. tief verwurzelte (emotionale) Schmerzen heilen kann. Es gibt hierfür jedoch keine Garantie. Sollten Traumata ins Bewusstsein treten, wird empfohlen eine psychologische Begleitung aufzusuchen.

Hiermit erkläre ich, dass ich die Kontraindikationen gelesen habe und dass ich gesund und in der Lage bin, an einer Breath & Connect Session teilzunehmen.

Ort

Datum

Unterschrift