

Gesundheitshinweise

Bei jeglicher Form von Erkrankung ist es für den Betroffenen sinnvoll und stark empfohlen, zunächst einen Arzt zu kontaktieren und abzuklären, ob intensive Breathwork Prozesse Sinn ergeben oder kontraindiziert sind.

Epilepsie:

Intensive Breathwork Techniken, wie Conscious Connected Breathing und allen Atemtechniken, die in Hyperventilation führen, können epileptische Anfälle auslösen und sind daher bei entsprechender Veranlagung nicht zu empfehlen. Sanfte Atemmethoden können genutzt werden.

Starker Bluthochdruck (wenn Medikation deswegen verwendet wird), koronare Herzerkrankung (Angina Pectoris etc.), Schlaganfallpatienten, generelle Herzerkrankungen:

Alle aktivierenden und Techniken, die Hyperventilation nutzen, sind bei diesen Themen nicht empfohlen und potenziell schädlich. Entspannende Atemtechniken sind in der Regel kein Problem.

Schwangerschaft:

Auch wenn bestimmte Atemschulen in der Schwangerschaft intensive Atemprozesse empfehlen, kann ich diese Empfehlungen nicht teilen. Herunter regulierende Atemtechniken können genutzt werden, allerdings keine Techniken bei denen der Atem beschleunigt oder angehalten wird.

Akute Knochenbrüche:

Vor allem Knochenbrüche an den Armen oder Beinen können intensive Breathwork Prozesse verhindern, da die Krämpfe eventuell die Beschwerden vergrößern können.

Psychische Erkrankungen:

Bei jeglicher psychischen Erkrankung ist es sinnvoll und empfohlen, wenn Betroffene zunächst einmal mit ihrem Therapeuten in Kontakt treten und abklären, ob intensive Breathwork Prozesse im Rahmen der Therapie Sinn ergeben oder kontraindiziert sind. Bei Schizophrenie, Manie, bipolarer Störung, Schizo-affektiver Störung und Borderline ist es in fast allen Fällen nicht zu empfehlen und kann die Symptome verschlimmern.