

Kontraindikationen

Aktives Breathwork ist eine kraftvolle Methode und auch wenn es generell ein entspannender und angenehmer Prozess ist, kann es zu bestimmten spezifischen physiologischen Veränderungen im Körper kommen, ebenso wie intensiver körperlicher und emotionaler Befreiung.

Eine Session kann folgendes (und mehr) herbeiführen: Kribbeln, Zittern, Schwindel, Schütteln und andere körperliche Empfindungen und emotionale Erfahrungen.

Folgende Kontraindikationen bestehen beim Ausüben von Breathwork: Schwangerschaft erstes Trimester, hoher Blutdruck (nicht medikamentös behandelt), Grüner Star oder Netzhautabdeckung, Aneurisma im Gehirn oder Magen, Herzkreislauferkrankungen wie Angina, Schlaganfall oder vorheriger Herzinfarkt, Diabetes, unkontrollierte Schilddrüsenerkrankungen, Atemwegsprobleme oder schlecht eingestelltes Asthma, Epilepsie, Schizophrenie, bipolare Störung oder vorherige psychische Erkrankungen, vorangegangene Operationen, traumatische Erfahrungen in den Tagen zuvor, sowie Substanzmissbrauch (Drogen, Alkohol, Medikamente).