COACHINGSPRAKTIJK samen met carmen

Wat te verwachten tijdens een ademsessie

Een ademsessie is een moment helemaal voor jezelf.
We starten met een korte uitleg over de ademtechniek. Je krijgt de tijd om te landen en aan te komen in de ruimte. Dit duurt meestal een minuut of 10.
Daarna begeleid ik je stap voor stap in een verbonden ademhaling — een natuurlijke, vloeiende adem zonder pauzes tussen in- en uitademing. Deze manier van ademen helpt je spanning los te laten, je energie te openen en dichter bij je gevoel te komen.

Tijdens de sessie kun je verschillende sensaties ervaren: warmte, tintelingen, emoties of diepe ontspanning. Alles wat zich laat zien is welkom. De adem brengt naar boven wat op dat moment aandacht mag krijgen. Vertrouw erop dat je lichaam wijs is en dit helemaal zelf regelt.

Na de actieve ademfase is er tijd voor integratie: rust, stilte en herstel. Je mag rustig blijven liggen, iets drinken en ervaren wat er veranderd is. Vaak voelt je lichaam lichter en je hoofd stiller.

We drinken samen een kopje thee en ik heb wat fruit en nootjes voor je. Als je wil, mag je delen wat je ervaren hebt, maar dat hoeft niet.

Ik ben de hele sessie bij jou om jou te ondersteunen waar nodig.
De hele actieve ademfase duurt ongeveer 45 minuten.
Ik trek 1,5 uur uit voor onze afspraak, doe jij dat ook?

Wat neem je mee naar je ademsessie

- Comfortabele kleding: draag iets zachts en los, zodat je vrij kunt ademen.
- Een flesje water: hydratatie helpt je lichaam tijdens en na de sessie.
- Een dekentje of vest: je lichaam kan afkoelen tijdens de ontspanning.
- Een open houding: laat verwachtingen los; elke sessie is anders.
- Een notitieboekje (optioneel): om inzichten of gevoelens op te schrijven na afloop.

- Als je voor een geleide groepsmeditatie komt, neem dan ook een matje of matrasje, een kussentje voor onder je hoofd en eventueel een bolster voor onder je knieën mee.

Praktische tips

- Eet bij voorkeur licht voorafgaand aan de sessie (geen zware maaltijd).
- Kom op tijd, zodat je rustig kunt landen.
- Geef het aan als je je emotioneel of fysiek anders voelt dan normaal — alles mag er zijn.
- Drink na de sessie voldoende water en neem wat tijd voor jezelf. (ook de volgende dag)
- Check aub vooraf de contra indicaties op de laatste pagina
- Cafeïne beïnvloedt de sessie — voel of je dat wilt.
- Alcohol, drugs of plantmedicijnen zijn een **absolute no-go** in mijn sessies. Voor alles is een tijd en plaats, maar hier niet.
- Ik deel nooit verhalen van sessies zonder toestemming, en vraag jou hetzelfde te doen: houd het bij *jouw* ervaring en bespreek niet het proces van een ander.

Bij **bewust verbonden ademwerk** wordt er intensiever geademd dan normaal. Dat kan diepgaande fysieke, emotionele en energetische reacties oproepen. Daarom is het belangrijk om te weten **wanneer ademwerk wordt afgeraden.**
Hieronder vind je een overzicht van **contra-indicaties voor ademwerk**, met een korte uitleg per categorie.

⚠️ **Contra-indicaties voor intensief ademwerk**

🫀 **Fysieke aandoeningen**

- **Hart- en vaatziekten** – zoals hoge bloeddruk, hartritmestoornissen, angina pectoris of een recent hartinfarct.
- **Ernstige astma of COPD** – tenzij goed ingesteld en in overleg met een arts.
- **Epilepsie of toevallen** – de veranderde zuurstof-/koolstofdioxidebalans kan een aanval uitlokken.
- **Aneurysma (hersenen of aorta)** – de drukveranderingen bij diep ademwerk kunnen risico geven.
- **Zwangerschap** – vooral in het eerste en derde trimester wordt intensief ademwerk afgeraden.
- **Onlangs ondergane operaties of botbreuken** – het kan spanning of druk veroorzaken in het lichaam.
- **Oogproblemen zoals netvliesloslating of glaucoom** – door mogelijke drukverhoging.

🧠 **Psychische aandoeningen**

- **Psychosen of schizofrenie** – ademwerk kan bewustzijnstoestanden oproepen die verwarrend of destabiliserend kunnen zijn.
- **Bipolaire stoornis (manische episodes)** – de verhoogde energie kan een manie triggeren.
- **Zware depressie of suïcidale gedachten** – intensief ademwerk is dan niet geschikt zonder professionele begeleiding.
- **PTSS of trauma-gerelateerde klachten** – alleen onder begeleiding van een trauma-gevoelige ademcoach of therapeut.

💊 **Overige overwegingen**

- **Gebruik van zware medicatie** (zoals antipsychotica, opioïden of bloeddrukverlagers) – overleg eerst met je arts of begeleider.
- **Recent gebruik van psychedelica of drugs** – kan de ervaring onvoorspelbaar maken.
- **Koorts, griep of ernstige verkoudheid** – ademwerk kan fysiek te belastend zijn.

💡 **Belangrijk:**
Mildere vormen van ademwerk (zoals ontspannings- of kalmeringsademhaling) zijn meestal veilig voor bijna iedereen, mits rustig uitgevoerd.
Bij twijfel geldt altijd: **overleg met je arts of behandelaar vóór deelname.**

Tot slot

Een ademsessie is een uitnodiging om te voelen, te ontspannen en dichter bij jezelf te komen.
Je hoeft niets te bereiken of te veranderen — alleen te ademen en te ervaren wat zich ontvouwt.
Adem is leven.

Welkom in de ruimte waar je mag zijn, precies zoals je bent. 🌿