

KONTRAINDIKACE

Dechová práce (breathwork) není vhodná při těchto stavech:

Dechová práce je prožitkový proces a může zahrnovat intenzivní, nepředvídatelné emocionální nebo energetické uvolnění. Pokud si nejste jisti svou vhodností, poraďte se před účastí s lékařem. Vaše bezpečnost je mou nejvyšší prioritou.

- Epilepsie, záchvaty
- Cévní mozková příhoda (CVA), tranzitorní ischemická ataka (TIA)
- Odchlípení sítnice, glaukom
- Neléčený vysoký krevní tlak
- Kardiovaskulární onemocnění (anamnéza infarktu, arytmie, srdeční selhání)
- Aneurysma (osobní nebo rodinná anamnéza)
- Užívání léků na ředění krve na předpis
- Implantovaná zařízení, jako jsou kardiostimulátory nebo neurostimulátory
- Závažné duševní poruchy (bipolární porucha, schizofrenie, obsedantně-kompulzivní porucha, paranoia, psychóza, disociativní poruchy atd.)
- Silná úzkost nebo PTSD bez odborné podpory
- Hospitalizace pro psychiatrické stavy nebo emoční krizi v posledních 10 letech
- Aktivní abstinenční příznaky od alkoholu, opioidů, benzodiazepinů nebo jiných látek
- Nízká kontrola impulzů
- Addisonova choroba (adrenální insuficience)
- Chronická respirační onemocnění (CHOPN II. typu, CHOPN III. typu)
- Nestabilní diabetes (zejména 1. typu)
- Závažná autoimunitní nebo zánětlivá onemocnění (lupus, roztroušená skleróza, revmatoidní artritida, pokročilá fibromyalgie)
- Nevyléčitelné onemocnění nebo chronické stavy s dekompenzací
- Rakovina (kontraindikována během aktivní léčby nebo v pokročilých stádiích – v případě remise se poraďte s lékařem)
- Akutní somatické nebo virové onemocnění
- Závažná únava nadledvin nebo syndrom chronické únavy (CFS/ME)
- Osteoporóza nebo nezhojená zranění
- Silná chronická bolest ovlivňující pohyblivost
- Velký chirurgický zákrok v posledních 6 měsících (zejména břišní, kardiologické nebo neurologické zákroky)
- Těhotenství
- Užívání návykových látek: Účast není povolena pod vlivem alkoholu, drog nebo psychedelik v posledních 24 hodinách.
- Půst: Dlouhodobý půst (déle než 24 hodin) je kontraindikován.
- Astma: Povoleno pouze s předepsaným inhalátorem.
- Lékařské informace: Informujte mě o jakékoli relevantní léčbě, onemocněních nebo anamnéze, které by mohly ovlivnit vaši účast.