

Contre-indications à la Respiration Holotropique®

La respiration holotropique est une pratique puissante qui engage le corps, le souffle et les émotions. Afin de garantir une expérience sûre et bénéfique, certaines contre-indications médicales et psychologiques doivent être prises en compte.

✗ Contre-indications physiques

- Problèmes cardiaques ou cardiovasculaires (hypertension non stabilisée, antécédents d'infarctus, arythmie grave...)
- Problèmes respiratoires sévères (asthme non contrôlé, BPCO...)
- Chirurgie récente ou blessures importantes
- Grossesse (surtout au-delà du premier trimestre)
- Glaucome ou décollement de la rétine
- Épilepsie

✗ Contre-indications psychiques

- Troubles psychiatriques graves (schizophrénie, trouble bipolaire non stabilisé, paranoïa...)
- Antécédents de dissociation ou de troubles psychotiques
- Dépendances actives (alcool, drogues...) ou sevrage récent non stabilisé
- Traumatisme récent non accompagné ou état de grande fragilité émotionnelle

En cas de doute

Si vous avez un doute concernant votre situation personnelle ou un traitement en cours, je vous invite à m'en parler. Un temps d'échange est toujours prévu avant la séance, afin de poser un cadre sécurisant et adapté à chacun.e.