## **Guidelines, standards and qualifications for Breathwork**

# Normen en / of kwalificaties voor Breathwork worden op nationaal niveau vastgesteld en zijn op verzoek verkrijgbaar bij elke nationale Breathwork-organisatie. Joy of Life Breathwork volgt de internationale richtlijnen van IBF (InternationalBreathwork Foundation) en GPBA (Global Professional Breathwork Alliance).

# IBF bedenkt geen normen of kwalificaties voor Breathworkers en ziet er ook niet op toe dat aan de normen / kwalificaties die door elk land worden gesteld, wordt voldaan door individuele Breathworkers die in de IBF-directory worden vermeld.

# IBF onderschrijft een duidelijke gedragscode en de hieronder beschreven professionele normen en ethische code van GBPA.

# IBF doet aanbevelingen voor training en professionele normen.

## **GBPA Ethical Standards and Professional Code of Ethics.**

1. Het naleven van een ethische standaard is een bepalend element van elk beroep. Een ethische code biedt duidelijkheid en veiligheid voor het publiek en de beoefenaars met betrekking tot het doel van hun relatie en de grenzen waarbinnen zij opereren. Het onderschrijven van een standaard praktijkcode laat het grote publiek weten dat Breathwork een geldig, toegankelijk en professioneel hulpmiddel is voor genezing en groei.
2. De volgende ethische code voor Breathwork-professionals werd in 2003 geratificeerd door de samenwerking van ongeveer 22 Breathwork-scholen en trainingsprogramma's over de hele wereld en in 2007 gewijzigd door de GPBA-raad van bestuur.
3. De ethische commissie van de GPBA-raad van bestuur is beschikbaar voor advies en te helpen bij een vermeende ethische schending door een Breathwork-professional.

4. Geschiktheid van de klant

* Bepaal het vermogen van de klant om de resultaten van een Breathwork-sessie te gebruiken en te integreren.
* Niet discrimineren op basis van ras, etniciteit, geslacht, religie, seksuele geaardheid, leeftijd of uiterlijk.

5. Contracten en afspraken met klanten.

* Sluit duidelijke contracten met klanten met betrekking tot het aantal en de duur van sessies en financiële voorwaarden.
* Maak vooraf een overeenkomst met de klant voor het gebruik van andere technieken dan Breathwork tijdens een sessie, b.v. aanraken.
* Ik oefen zelf mijn ademhalingsvaardigheden ten behoeve en ten gunste van de cliënt.
* Handhaving van de vertrouwelijkheid van klantinformatie en beveiliging van de inhoud van de dossiers van clientsessies.

6. Beoefeningsbekwaamheid

* Uitoefening binnen mijn vakgebied van professionele competentie, training en expertise, ik maak dit duidelijk aan mijn potentiële klanten en maak geen claims voor mijn service die niet kunnen worden onderbouwd.
* Ik blijf persoonlijk ontwikkelen, oefen de techniek die ik aanbied en probeer een gezond evenwicht tussen werk en zelfzorg te handhaven.
* Zoek waar nodig toezicht en overleg.

7. Relatie tussen behandelaar en cliënt

* Zorg voor gezonde, gepaste en professionele grenzen en respecteer de rechten en waardigheid van degenen die ik dien.
* Gebruik mijn invloed niet om de macht over mijn klanten te exploiteren of ongepast uit te oefenen.
* Gebruik mijn Breathwork-praktijk niet om mijn persoonlijke en religieuze overtuigingen te promoten.
* Zich onthouden van alle vormen van seksueel gedrag of intimidatie met klanten, zelfs als de klant dergelijk gedrag initieert of uitnodigt.
* Geef klanten waar nodig informatie over gratis bronnen.
* Verwijs klanten naar geschikte bronnen wanneer zij problemen presenteren die buiten mijn trainingsbereik vallen.

8. Relaties tussen beoefenaars

* + Behoud en koester gezonde relaties met andere Breathwork Practitioners.
  + Geef constructieve feedback aan andere gelieerde beoefenaars waarvan ik geloof dat ze een of meer van de ethische principes niet hebben gevolgd. Als dit het probleem niet oplost, zal ik overleg plegen met de meest geschikte professionele en / of de daartoe bevoegde autoriteiten in mijn regio voor de bescherming van de betrokken klanten.

## **IBF ethische richtlijnen voor Breathwork beoefenaars**

**Practitioner - Client Grenzen:**

1. Beoefenaars beoordelen cliënten als volgt:

* Hun vermogen om de resultaten van Breathwork-sessies te gebruiken en te integreren.
* Hun fysieke en mentale vaardigheden / capaciteit en eventuele contra-indicaties.
* Zich onthouden van elke vorm van discriminatie (ras, etniciteit, religie of seksuele geaardheid)

2. Een duidelijk contract met de klant maken door:

* Bespreking van aantal en duur van sessies en financiële verplichtingen.
* Afspraken maken met de klant over het gebruik van andere technieken dan Breathwork en specifiek over aanraking.
* Handhaving van de vertrouwelijkheid van de klant en de beveiliging van klantrecords en sessie-inhoud in overeenstemming met het EU GDPR-beleid.

3. In het werken met een cliënt faciliteren en bevorderen we positieve verandering, hoewel we met de adem werken. We moedigen onze klanten aan persoonlijke verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen gedachten, gevoelens en acties.

4. Als beoefenaars respecteren en faciliteren wij de cliënt te allen tijde in zijn proces en intentie.

5. Onthouden van alle vormen van seksueel contact / gedrag met een cliënt, zelfs als de cliënt dergelijk gedrag initieert of uitnodigt. Het is zeer onethisch. Als een relatie tussen practitioner en cliënt seksueel wordt, moet de cliënt worden doorverwezen naar een andere professional.

**Als beoefenaars:**

1. Handhaaf integriteit door te leven wat we onderwijzen. Lead by example. Walk your talk.

2. Erken de goddelijkheid en fundamentele onschuld van de hele mensheid.

3. We oefenen compassie en een holistische, intuïtieve benadering van ons werk.

4. Erken de gelijkheid tussen behandelaar en cliënt.

5. Streven ernaar te allen tijde volledig aanwezig te zijn en niet te oordelen.

6. Respecteer de keuzevrijheid van de klant.

7. Ondersteun de cliënt bij het verduidelijken van zijn huidige staat van zijn.

8. Accepteer verantwoordelijkheid als een 'maker van onze eigen realiteit' en bezit van onze eigen projecties.

9. Creëer een veilige omgeving om de cliënt te begeleiden in zijn genezingsproces.

10. Erken en respecteer de noodzaak van voortdurende professionele ondersteuning en supervisie.

## **IBF-richtlijnen voor gekwalificeerde ademhalingsbeoefenaars**

**Werken met klanten**

* Neem een ​​volledige en grondige geschiedenis van een nieuwe cliënt met details om op te nemen: fysieke, mentale, emotionele, spirituele, medische en psychologische aandoeningen voorafgaand aan of tijdens de eerste sessie.
* Stel een duidelijk contract met klanten op met betrekking tot het aantal en de duur van sessies en financiële voorwaarden.
* We bieden geen garanties voor genezing. Genezing komt wanneer beoefenaar, cliënt en Spirit samenwerken.
* Zorg voor duidelijke ethische grenzen tussen behandelaars en cliënten.
* Wees u bewust van en bezit uw eigen professionele beperkingen en van het juiste moment om een ​​klant door te verwijzen.

**Voortdurende persoonlijke en professionele ontwikkeling**

# Als beoefenaars handhaven we onze praktijk van bewuste 'door intentie geleide' ademhaling, zowel alleen als gefaciliteerd door collega-beoefenaars, zodat we verantwoordelijkheid blijven nemen voor onze eigen gedachten, gevoelens, emoties en acties.

# Ken en begrijp de verschillende soorten bewuste ademhalingstechnieken en hun effecten.

# Blijf het persoonlijke geboorteproces en onze fundamentele denkpatronen, familiepatronen, geërfde houdingen en specifieke negatieve gedachten identificeren en duidelijk maken.

# Een voortdurende toewijding aan persoonlijke professionele en therapeutische ontwikkeling.

# Bewustzijn en beoefening van spirituele zuiveringsprocessen bijv: water, aarde, vuur en lucht.

**IBF-aanbevelingen voor Breathwork Practitioner Training.**

* De lengte van een Breathwork-training is ongeveer 400 uur over een minimum van 2 jaar. De training zal idealiter theoretische input van de leraren omvatten; begeleide praktijk met cliënten; minimaal 20 individuele ademsessies als klant en 20 individuele sessies als facilitator met medestudenten; schriftelijke opdrachten, lezingen en assistentie bij Breathwork-trainingen / seminars.
* Een duidelijk omschreven studieprogramma waarin de inputonderwerpen die door de trainers worden behandeld, worden vermeld en het output / individuele werk van de studenten wordt ook geschetst. Aanvragers zijn op de hoogte van het programma en de vereisten daarvan voordat ze zich aanmelden voor de training.
* De training heeft toelatingseisen vastgesteld en deze worden meegedeeld aan de trainingskandidaten. Trainers beoordelen de geschiktheid van sollicitanten door middel van interviews, sollicitatieformulieren en referenties.
* Er is meer dan één trainer om de Breathwork-training te geven, waardoor studenten een rijke, gevarieerde en brede ervaring krijgen van wat mogelijk is binnen Breathwork.
* Er is één assistent voor elke zes studenten.
* Er is een steungroep of "buddy" -systeem om de uitwisseling van Breathwork-sessies door studenten tussen trainingsmodules te vergemakkelijken.
* Het programma heeft een holistisch perspectief en erkent de noodzaak van de studie van anatomie, fysiologie en psychopathologie, d.w.z. de symptomen van psychische stoornissen.
* De studenten moeten op de hoogte worden gebracht (of worden gepresenteerd van kopieën) van de IBF en de GBPA-training en ethische normen.
* De studenten krijgen een leeslijst met aanbevolen boeken en cd's.
* Studenten ontvangen zowel theoretische als ervaringskennis van verschillende vormen en toepassingen van ademhaling, inclusief de verschillen tussen neus- en mondademhaling.
* De training omvat de theoretische en praktische trainingservaring van ademen in warm en koud water onder toezicht. Met een volledig begrip / verklaring van de verschillen en voordelen van de omgevingen met warm en koud water.
* Studenten wordt geleerd om te werken vanuit een ‘hartgericht’ en intuïtief perspectief, ondersteund door hun theoretische kennis.
* Studenten worden getraind in bevestigingstechnieken en het concept 'Denken is creatief'.
* Studenten werken alleen met het publiek onder toezicht totdat ze door de trainers als klaar worden beschouwd en in ieder geval niet voordat ze de eerste helft van de training met succes hebben voltooid.
* Studenten die als professional willen werken, nemen 3 (openbare) klanten gedurende minimaal 10 sessies, onder begeleiding, om hun opleiding te voltooien.
* Na succesvolle afronding van de cursus documenteert het getuigschrift van de afgestudeerde duidelijk de uren die in theorie, ervaringswerk en supervisie worden behandeld.
* Aan het einde van de training wordt een evaluatieformulier aan de studenten gegeven en hun gedachten en gevoelens worden openlijk besproken.

**Online werken**

IBF RICHTLIJNEN VOOR ONLINE ADEMHALINGSSESSIES

Richtlijnen voor klanten:

* Zorg ervoor dat de ademwerker die de online sessie aanbiedt volledig is opgeleid.
* Draag comfortabele kleding en maak riem en beha los.
* Bereid je ruimte voor: zorg ervoor dat deze warm genoeg is. Zorg dat je een kussen en deken, een glas water en schone tissues bij de hand hebt.
* Plaats uw camera zodanig dat u zichtbaar bent zodat u zich op een veilige manier kunt laten leiden.
* Zorg dat je niet gestoord wordt: Informeer anderen in huis dat je een sessie doet, sluit de deur, zet je telefoon/deurbel uit.
* Voor de sessie: Ga naar het toilet, gebruik geen alcohol of bedwelmende middelen en eet geen grote maaltijd.
* Zorg indien mogelijk voor iemand anders in huis voor het geval je hulp nodig hebt.

Richtlijnen voor beoefenaars die sessies aanbieden:

* Zorg ervoor dat je volledig bent opgeleid en ervaren genoeg als adembeoefenaar voordat je online sessies aanbiedt.
* Zorg ervoor dat u opereert in het kader van de opleiding van een ander beroep waarin u mogelijk een licentie hebt.
* Controleer of u goed verzekerd bent om uw praktijk online te bezorgen.
* Zorg ervoor dat u een volledige geschiedenis van alle klanten hebt voordat u met de sessie begint.
* Identificeer alle klanten die nieuw zijn bij Breathwork.

**Voor NIEUWE klanten:**

* Beperk de ademtijd tot 20-30 minuten.
* Voorbeeld van een online sessie:
* 15 minuten uitleg
* 20 min ademen
* 15 min delen daarna
* Focus op bewustwording, mindfulness, regulatie en ontspanningsoefeningen.
* Misschien wilt u neusademhaling aanbieden als een zachtere benadering, tenzij de cliënt zich op zijn gemak voelt en ervaren is met het mondademhalingsproces en u voldoende ervaring heeft om het te vergemakkelijken.
* We raden af ​​om nieuwe cliënten te leren bewust verbonden ademwerk te doen dat online veranderde bewustzijnstoestanden kan veroorzaken.

**Voor ALLE klanten:**

* We ontmoedigen procesgericht ademen online, tenzij zowel de cliënt als de behandelaar ervaring hebben in de praktijk en in het samenwerken.
* Alleen die beoefenaars die ervaring hebben met het werken met groepen, zowel persoonlijk als online, zouden op dit moment moeten overwegen om groepssessies online aan te bieden.
* Alleen cliënten die voldoende ervaring hebben met de praktijk die wordt aangeboden, mogen worden uitgenodigd om online deel te nemen aan groepssessies.
* Het is het veiligst om cliënten uit te nodigen om liggend of zittend op de grond of op hun bed te ademen.
* Leg duidelijk uit wat er tijdens de sessie kan gebeuren, inclusief maar niet beperkt tot:
  + tintelingen
  + duizeligheid
  + trillen of trillen
  + andere fysieke sensaties
  + emotionele ervaringen.
* Herinner de cliënt eraan: "Je kunt altijd op elk moment teruggaan naar je eigen ademhaling"
* Zorg ervoor dat de cliënt op de hoogte is van de contra-indicaties voor ademwerk (zie hieronder).
* Maak duidelijk dat mensen zelf verantwoordelijk zijn (gebruik een disclaimer).

**Contra-indicaties voor bewust online ademen:**

Ademwerk resulteert in bepaalde specifieke fysiologische veranderingen in het lichaam en kan ook resulteren in een intense fysieke en emotionele bevrijding. Uit voorzorg zijn de volgende voorwaarden gecontra-indiceerd bij bepaalde ademhalingsoefeningen. Het is van cruciaal belang dat u uw ademtherapeut op de hoogte stelt als een van de volgende aandoeningen voor u relevant is:

* Zwangerschap
* Vrijstaand netvlies
* glaucoom
* Hoge bloeddruk (niet onder controle met medicatie)
* Hart- en vaatziekten, waaronder angina, eerdere hartaanval of beroerte.
* Diagnose van aneurysma in de hersenen of buik
* Ongecontroleerde schildklieraandoeningen en diabetes
* Astma – als de cliënt astmatisch is, vraag hem dan om zijn inhalator mee te nemen naar de sessie.
* Epilepsie
* Voorafgaande diagnose van bipolaire stoornis, schizofrenie of eerdere psychiatrische aandoening.
* Ziekenhuisopname voor een psychiatrische aandoening of emotionele crisis in de afgelopen 10 jaar.
* Alle andere medische, psychiatrische of fysieke aandoeningen die het vermogen om deel te nemen aan activiteiten die een intense fysieke en/of emotionele bevrijding met zich meebrengen, zouden aantasten of beïnvloeden.
* Recente operaties
* Als u niet zeker bent van de veiligheidsmaatregelen of contra-indicaties, bespreek dit dan met een meer ervaren ademtherapeut of trainer.

**Disclaimers:**

We raden elke klant aan om het volgende schriftelijk (e-mail) te doen voordat hij online gaat werken:

* Bevestigt dat ze deze richtlijnen en contra-indicaties hebben gelezen en begrepen.
* Bevestigt dat ze vóór de sessie eventuele bestaande medische aandoeningen hebben bekendgemaakt.
* Bevestigt dat ze uw disclaimer hebben gelezen en ermee akkoord gaan.
* Geef hun naam en contactgegevens op (telefoonnummer en adres).
* Geef in geval van nood contactgegevens op voor hun naaste verwanten (telefoonnummer).