

# Wie arbeitet man mit dem Videokurs

Hallo liebe/r Kursteilnehmer/in,

Vielen Dank für das Vertrauen und den Mut, ein so modernes Lernverfahren zu probieren. Du hast hier einen der ersten (wenn nicht den ersten) Videokurs für die Buteyko-Methode (und andere Atemverfahren) im deutschsprachigen Raum in der Hand. Ich hoffe wirklich Dir weiterhelfen zu können. Die Erfahrung aus meinen Coachings hat gezeigt, dass fast jeder große Verbesserungen in allen möglichen Bereichen erfährt, wenn er sich einerseits an die hier gezeichnet Struktur hält, andererseits aber auch offen und sensitiv beobachtet, wie sein physischer, emotionaler und spiritueller Zustand sich mit der Zeit verändert.

Bevor ihr mit irgendwelchen praktischen Dingen anfangt, wie Atemübungen, Lifestyleveränderungen, mehr Bewegung usw., **solltet ihr die Sicherheitswarnungen lesen und auch das Video „Sicherheitswarnungen“ schauen! Bitte fragt euren Arzt im Zweifel und ruft mich einfach an. Ich berechne für ein erstes 10 minütiges Telefongespräch nichts.**

**Generell gilt bei Atemübungen immer: Schön langsam und geduldig vorgehen. Entspannung ist der Schlüssel.**

Als nächstes solltet ihr dann das ca. 45 Minuten lange **Theorievideo** schauen. Es ist für das Erlernen der richtigen Atemweise rund um die Uhr sehr wichtig zu verstehen, welche Mechanismen hier entscheidend sind. Ihr könnt stattdessen auch das Yogabuch lesen, welches auf der Webseite verlinkt ist. Auch dort findet ihr eine ausführliche Darstellung der Theorie. Kennt ihr das Buch schon, schaut bitte trotzdem das Video, da hier auch diverse neue Sachen aufgegriffen werden.

**Im Theorievideo wird auch der CP-Test besprochen.** Dieser Test ist **extrem wichtig** für den Kurs. In der Beschreibung des Videos aus Youtube findet ihr eine **Sprungmarke in blau (11:22)**, so dass ihr euch die Erklärung des CP-Test 2-3 Mal anhören könnt. Es geht vor allem darum den CP am Morgen zu steigern. Der CP am Morgen wird im Video „Wie man mit dem Kurs arbeitet“ und im Handout erklärt

Als nächstes solltet ihr euch das Tagesprotokoll ausdrucken. In meinen Kursen und über 200 Einzelcoachings über mehrere Monate hatten praktisch alle Leute große Erfolge, die diese 3 Dinge beherrscht haben:

- **Die Theorie verstehen**
- **Genug Bewegung (Wieviel genug ist, steht im Handout)**
- **Die Analyse gut und sorgfältig – mit Tagesprotokoll (!) – gemacht haben.**

Schaut euch dann bitte das Video an „**Wie man mit dem Kurs arbeitet**“. Dort wird genau erklärt, wie man das Tagesprotokoll benutzt.

Jetzt seid ihr top vorbereitet.

Nun könnt ihr **die ersten 2 Wochen** die Übung Atembeobachten und die Übung AUM machen (Videos schauen). Bitte springt nicht zu den fortgeschrittenen Übungen, selbst wenn ihr schon lange Atemübungen macht oder sogar schon einen Buteykokurs gemacht habt. Erlebt den Anfängergeist, der euch immer begleiten sollte.

Und ihr solltet in den ersten 2 Wochen unbedingt das Video „**Die wichtigsten Lifestyleveränderungen**“ schauen. Lifestyleveränderungen wie Bewegung mit geschlossenem Mund, Schlafposition, Ernährung usw. sind für den Fortgeschrittenen oft wesentlich wichtiger als Atemübungen in Ruhe und haben auf die Atmung eine sehr positive Wirkung. Bewegung mit geschlossenem Mund ist bereits eine sehr gute Atemübung, besonders wenn man dabei entspannt bleibt. **Fehler im Lifestyle verhindern beim Anfänger oft jeglichen Fortschritt.** In praktischer Hinsicht ist dies deswegen wahrscheinlich das wichtigste Video des Kurses.

Dann — in Woche 3 bis 4 — nochmal 2 Wochen die Übung Reduziertes Atmen für Anfänger und die Übung Reduziertes Atmen für Fortgeschrittene (Videos schauen).

Danach — also nach insgesamt 4 Wochen — könnt ihr dann, solange euer Puls nach den Übungen meistens runter geht und ihr euch auch sonst gut damit fühlt, die sehr fortgeschrittenen Übungen Steps und Pranayama machen (Videos schauen).

Im Handout findet ihr dann auch noch Varianten des Reduzierten Atmens mit stärkerem Lufthunger und andere Pranayamaformen. Diese sind für euren Fortschritt nicht unbedingt erforderlich, aber nach mindestens einem Monat mit leichten Übungen, könnt ihr das auch versuchen. Vergesst nicht, **dass auch nach vielen Jahren noch leichte Übungen und Entspannung stets im Mittelpunkt stehen sollten.**

Außerdem solltet ihr die ersten Monate jede längere Übung aufschreiben und das Tagesprotokoll genau führen. MCP, Bewegungsmenge leicht, Bewegungsmenge intensiver, Abend CP sind am wichtigsten. Dazu die Werte der verschiedenen Übungen. CP vorher und nachher messen, Puls vorher und nachher messen und beim reduzierten Atmen die CPs zwischendurch in die breite

Spalte des Tagesprotokolls schreiben. In die breite Spalte könnt ihr auch die Menge an Steps schreiben, wenn ihr diese Übung macht.

Man sollte natürlich auch möglichst viel zwischendurch üben und die gesamten Buteyko-Übungen sind von Buteyko in genialer Weise so konzipiert worden, **dass man automatisch mehr und mehr zwischendurch übt und sogar im Schlaf viel besser atmet**. Diese Übungen schreibt man natürlich nicht auf. Hier liegt eigentlich der zweite Nobelpreis versteckt, den der Dr. meiner Ansicht nach verdient hätte. Schaut euch auch die Diagramme im Handout an und ihr versteht vermutlich nach einer Weile besser, warum nicht nur die analytische sondern auch die methodische Vorgehensweise genial ist.

## **Also alles nochmal in Kurzform:**

1. Sicherheitswarnungen Video
2. *Theorievideo*
3. *CP verstehen (Theorievideo, 11:22),*
4. *MCP (Morgen CP) in den Mittelpunkt stellen (MCP siehe Handout).*
5. *Tagesprotokoll ausdrucken (mehrere Kopien drucken)*
6. *Video „Wie arbeitet man mit dem Kurs“ (Erklärung MCP und Tagesprotokoll)*
7. *Die ersten 2 Wochen nur Atembeobachten und AUM (2 Videos)*
8. *In den ersten 2 Wochen auch das Video Lifestyleveränderungen*
9. *Danach 2 Wochen Reduziertes Atmen für Anfänger und Fortgeschrittene.*  
***Die wichtigste Kernübung des Kurses. (2 Videos)***
10. *Steps (Video) (Bitte nur ab CP 20)*
11. *Pranayama (Video, Bitte nur ab CP 25-30)*
12. *Varianten vom Reduzierten Atmen und Pranayama aus dem Handout (Bitte nur ab CP 30!)*
13. *Eigene Meditationen Techniken mit CP und Puls vorher und nachher testen.*
14. *Wenn die Ergebnisse dies rechtfertigen, (besserer CP) mehr und mehr Meditation machen.*

# Wieviel Übung ist gut?

**Meiner Ansicht nach solltet ihr mind. 40 min Atemübungen am Tag machen.** Wenn ihr nicht genug Bewegung habt, werden euch Atemübungen aber nicht weiter bringen. In der Buteykoklinik in Moskau haben die Leute über 2 h Übungen am Tag gemacht und die Leute haben sich viele Stunden am Tag mit geschlossenem Mund bewegt. Die Erfolgsquoten bei praktisch allen chronischen Krankheiten waren dementsprechend absolut unglaublich!

Es ist erfahrungsgemäß so, dass die meisten Leute ohne direktes Coaching nicht über 40 s CP am Morgen kommen. 30-40 s MCP sind aber dennoch für viele möglich, insbesondere mit den tollen Möglichkeiten eines modernen Videokurses.

**Bitte nehmt noch ein paar Stunden Coaching,** wenn ihr ein Plateau erreicht, dass ihr schnell durchbrechen wollt! Einfach eine Mail schreiben. Auch wenn ihr stärkere Übungen versuchen wollt, **obwohl euer CP noch niedrig ist,** würde ich das wirklich nur im Rahmen eines Coachings empfehlen!

Im Handout werden viele Dinge nochmal vertieft oder aus anderer Perspektive beleuchtet. Schaut immer mal wieder rein. Manche Dinge werden erst nach einiger Zeit klar werden, da das Handout und die Videos nicht genau gleiche Inhalte haben. Dazu ist das Handout relativ minimalistisch gehalten und **weist eine hohe Informationsdichte auf.** Ob ihr das Handout lest, bevor ihr mit Übungen anfangt oder parallel dazu ist euch selber überlassen. Lesen solltet ihr es aber schon—

Wenn ihr nach einigen Wochen des Kurses noch Fragen habt, könnt ihr mir auch gerne Fragen senden. Ich werde nach einigen Monaten **ein langes FAQ-Video drehen** und allen Kursteilnehmern zur Verfügung stellen.

Viel Erfolg wünsche ich Euch.

Volker Schmitz

## Ablehnungshinweis

Der Inhalt der hier und im Material des gesamten Videokurses (inklusive Handout usw.) angeboten wird, dient nur dem Zwecke der Information und nicht der Diagnose, Behandlung, Heilung oder Prävention von chronischen oder irgend welchen Krankheiten. Konsultieren sie immer ihren Arzt oder Therapeuten bevor sie medizinisch relevante Entscheidungen treffen. Die Inhalte des gesamten Videokurses hier reflektieren lediglich die Meinung des Autors Volker Schmitz alleine und sie stellen keine medizinischen Anweisungen dar. Die Aussagen hier wurden weder durch das Bundesamt für Gesundheit noch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) überprüft. Dennoch wurde natürlich jeder

Versuch unternommen, um die Richtigkeit der Informationen hier zu gewährleisten. Volker Schmitz übernimmt keinerlei Verantwortung oder Haftung und macht keine Ansprüche, Versprechen oder Garantien über die Genauigkeit, Vollständigkeit oder Richtigkeit der Informationen in diesem Material (ges. Videokurs) und lehnt ausdrücklich jegliche Haftung für Fehler oder Auslassungen hierin ab.

