

Wie arbeitet man mit dem Videokurs

Hallo liebe Kursteilnehmerin,

Vielen Dank für das Vertrauen und den Mut meinen Kurs zu kaufen. Du hast hier den ersten Videokurs für die Buteyko-Methode im deutschsprachigen Raum in der Hand. Aber keine Angst, der Kurs wird ständig upgedated — ich bin seit Jahren mit einigen der weltbesten russischen Ausbilder befreundet und bilde auch ständig Leute und Lehrer aus — und es ist mir wirklich ein Anliegen, dir auch nach Jahren noch das bestmöglichste Material bieten zu können. Schau also immer mal wieder hier rein.

Ich hoffe wirklich Dir weiterhelfen zu können. Die Erfahrung aus meinen Coachings hat gezeigt, dass fast jede große Verbesserungen in allen möglichen Bereichen erfährt, wenn sie sich einerseits an die hier gezeichnete Struktur hält, andererseits aber auch offen und sensitiv beobachtet, wie der physische, emotionale und spirituelle Zustand sich mit der Zeit verändert. Lass uns anfangen:

Vorbereitung

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 15 minütiges Telefongespräch nichts.**

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

Als nächstes solltet ihr dann, falls ihr es nicht schon vorher gesehen habt, 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.

Im Theorievideo wird auch der CP-Test besprochen. Dieser Test ist **extrem wichtig** für den Kurs. Dazu gibt es noch ein eigenes Video zum CP und zum CP am Morgen, welches das ganze Thema umfassend behandelt.

Als nächstes solltet ihr euch dann das Tagesprotokoll ausdrucken und das PDF dazu lesen. In meinen Kursen und ca. 300 Einzelcoachings (über jeweils mehrere Monate mit tausenden Coachings insgesamt. Stand 2022) hatten praktisch alle Leute große Erfolge, die diese 3 Dinge beherzigt haben:

- **Die Theorie verstehen**
- **Genug Bewegung (Wieviel genug ist, steht in einem eigenen PDF)**
- **Die Analyse gut und sorgfältig — mit Tagesprotokoll (!) — gemacht haben.**

Die ersten zwei Wochen

Ihr solltet erstens:

In den **ersten 2 Wochen** solltet ihr nur die Übung Atembeobachten, Bauchatmung und die Übung AUM machen. Schaut euch die verschiedenen Videos und Coachings dazu ein bis zweimal an und versucht dann die Übung ohne Video zu machen. Bitte springt nicht zu den fortgeschrittenen Übungen, selbst wenn ihr schon vorher lange Atemübungen gemacht habt oder sogar schon einen Buteykokurs gemacht habt. Erlebt den Anfängergeist neu, der euch sowieso immer begleiten sollte.

Zweitens solltet ihr:

In den ersten 2 Wochen solltet ihr unbedingt das Video „**Die wichtigsten Lifestyleveränderungen**“ schauen. Lifestyleveränderungen, wie Bewegung mit geschlossenem Mund, Schlafposition, Ernährung usw. sind für die Fortgeschrittene 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.

Woche 3 bis 4

Ihr sollet nun mind. 2 Wochen die Übung Reduziertes Atmen für Anfänger und die Übung Reduziertes Atmen für Fortgeschrittene machen. Macht in dieser Zeit mindestens zu 75 % diese Übungen, es sei denn euer Puls geht jedesmal rauf. Könnt ihr euch auch nach Wochen partout nicht entspannen dann geht bitte auf AB und AUM zurück und meldet euch bei mir.

Nach insgesamt 4 Wochen

Nun könnt ihr, solange euer Puls bisher nach den Übungen meistens runter geht und ihr euch auch sonst gut damit fühlt, die sehr fortgeschrittenen Übungen Steps und Pranayama machen (Videos schauen). Bitte macht aber weiterhin zu 75 % die wichtigsten Grundübungen (AB, AUM und Reduziertes Atmen mit leichtem bis mittlerem Lufthunger)

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 wenn es euch Spaß macht und gute CPs bringt, könnt ihr das auch vermehrt versuchen. Vergesst nicht, **dass auch nach vielen Jahren noch leichte Übungen mit Betonung auf Entspannung sowie nur leichter Reduktion der Einatmung stets im Mittelpunkt stehen sollten.**

Je höher der CP steigt, desto wichtiger wird die Bewegung. Lesst das PDF zur Bewegung bzw. das Video dazu am besten mehrfach zu verschiedenen Stadien eures Fortschrittes.

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 mindestens 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 zusammengefasst:

1. Sicherheitswarnungen Video, PDF
2. *Theorievideo (wenn noch unbekannt)*
3. *CP verstehen (Video zum CP)*
4. *MCP (Morgen CP) in den Mittelpunkt stellen*
5. *Tagesprotokoll ausdrucken (mehrere Kopien drucken), das PDF dazu lesen*
6. ***In den ersten 2 Wochen nur Atembeobachten, Bauchatmung und AUM (verschiedene Videos)***
7. ***In den ersten 2 Wochen auch das Video Lifestyleveränderungen***
8. ***In Woche 2-4 Reduziertes Atmen für Anfänger und später für Fortgeschrittene zu 75 % der Zeit . Dies sind die wichtigsten Kernübungen des Kurses. (2 Videos)***
9. ***Ab Woche 4 Steps (Video) (Bitte nur ab CP 20 und höchstens 25 % der Zeit)***
10. ***Ab Woche 4 Pranayama (Video, Bitte nur ab CP 25-30 und höchstens 25 % der Zeit), Varianten vom Reduzierten Atmen mit starkem Lufthunger***
11. ***Nach 6 Wochen: Eigene Meditationen Techniken mit CP und Puls vorher und nachher testen und mit Buteyko optimieren (Entspannung).***
12. ***Wenn die Ergebnisse dies rechtfertigen, (besserer CP) mehr und mehr Meditation machen.***

13. *Mehrfach das Video/ PDF zu Bewegung schauen (!!! Ich belasse es hier mal bei 3 Ausrufezeichen, mehr wären besser)*
14. *Während des Kurses oder wenn man anfängt sehr viel zu üben mehrfach das PDF zu Reinigungsreaktion und Selbstabotage lesen*
15. *Bei Plateau, obwohl man alles richtig macht mehrfach das PDF zu Chroniosepsis lesen und mich kontaktieren. Auch dieses PDF am besten im Laufe des Kurses mehrfach lesen, da die Materie recht komplex ist.*

Wieviel Übung ist gut?

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

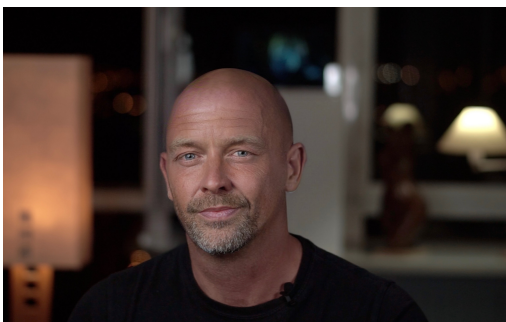
Wie geht es weiter?

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.

Nehmt ein paar Stunden Einzel-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 irgendwann —

Und nun viel Spaß!



2022 Spanien, Volker Schmitz

volkerschmitz2005@web.de

Webseite:

Schmitz-Volker.com (Telefonnummer ist dort zu finden)