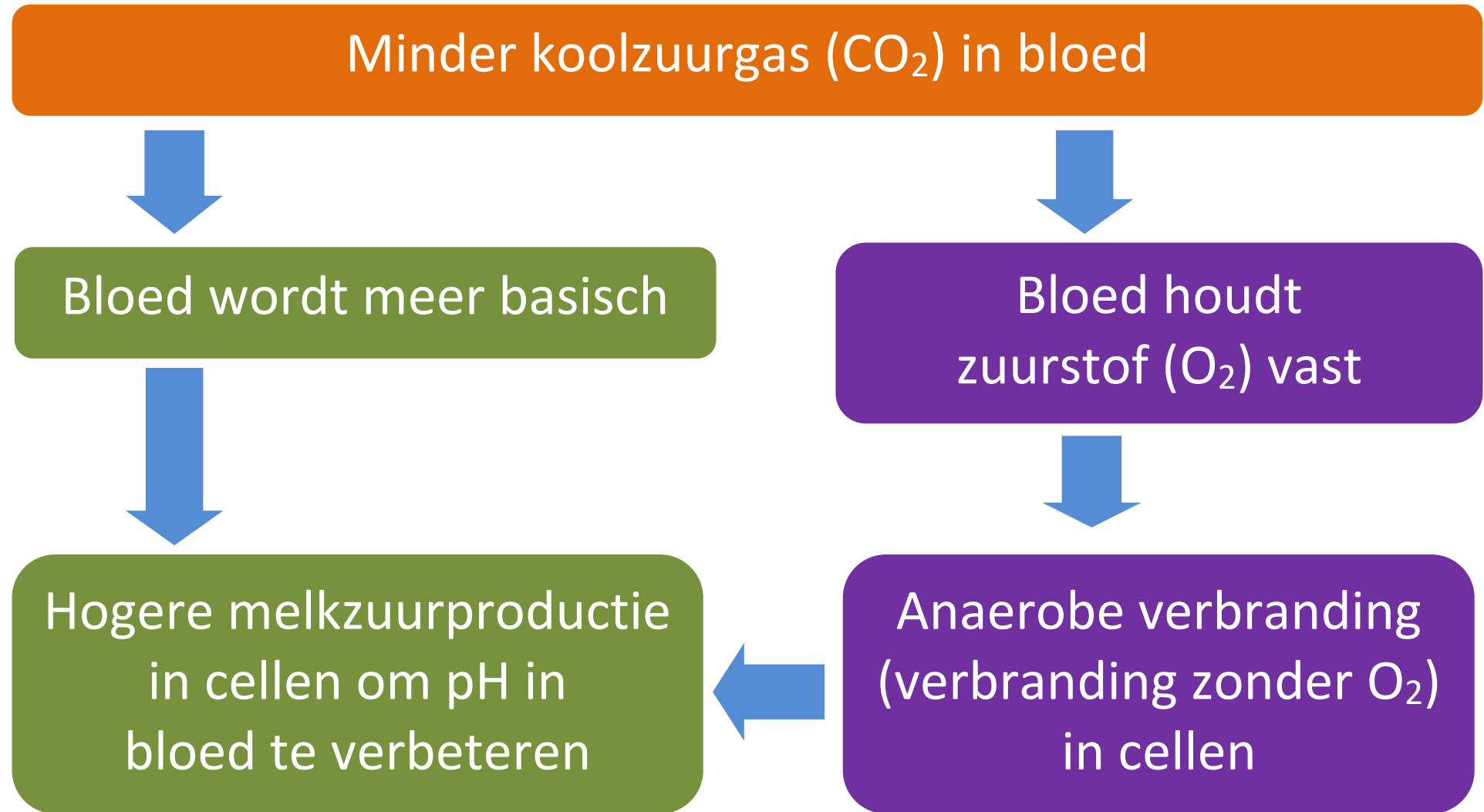


HYPERVENTILATIE EN VERMOEIDHEID



DETECTIVE SPELEN

Gebruik de CP



Zie het Werkboek

Tijd	CP	Activiteit	Rust	CP
19.30	26	3 kwartier telefoneren met Judith	15 min	18

DE MINI PAUZE (MiP)

☺ Stop 3-5 seconden je ademhaling

☺ Knijp daarbij je neus dicht

Gebruik de Mini Pauze:

* Na hoesten, proesten, kuchen, niezen,
neus snuiten, geeuwen of zuchten

* Voor het slapen om je neus goed open te krijgen
(30 keer binnen 10-15 minuten)



REINIGINGSREACTIES

Als je CP omhoog loopt: afvalstoffen komen vrij

- ☹️ CP daalt opeens
- ☹️ Koude rillingen, griepgevoel
- ☹️ Slecht slapen, erg moe
- ☹️ Spierpijn, gewrichtspijn
- ☹️ Uitscheiding (stinkend zweet, slijm, diarree, vieze urine)
- ☹️ Emotioneel, chagrijnig

- 😊 Meestal kort



WAT TE DOEN BIJ EEN REINIGINGSREACTIE

- * Forceer oefeningen niet: VA is moeilijk
- * Drink zeezout
- * Sport minder
- * Buitenlucht
- * Douche vaak

“Be happy”
(Buteyko begint te werken)



HUISWERK

Noteer de Ochtend-CP (Werkboek)

4 VA-oefeningen per dag (Werkboek)
(voor ontbijt, lunch, avondeten, slapen)

Plannen !!

Bel/email bij vragen



Ademen is leven. Het veranderen van de ademhaling kan ingrijpen op vele lichaamsprocessen. De Buteyko Methode oogt bedrieglijk eenvoudig, maar kan tot verrassende resultaten leiden. Het is daarom verstandig de Buteyko Methode te leren van een goed opgeleide Buteyko Therapeut.

© Buteyko Instituut Nederland

Auteur: Dick Kuiper