

Het Buteyko Handboek



© Copyright Buteyko Academie
2018

Versie 2.1

© Copyright Buteyko Academie
2018

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Dick Kuiper.

Dit Buteyko Handboek hoort bij de Opleiding tot Buteyko Therapeut zoals die gegeven wordt door de Buteyko Academie.

Alhoewel er alle zorg is besteed aan de samenstelling van de tekst, kan de Buteyko Academie of de auteur geen enkele aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die kan voortvloeien uit het toepassen van bepaalde passages uit dit Handboek.

Raadpleeg bij twijfel altijd een arts.
Verander medicijngebruik van cursisten alleen in overleg met de behandelende arts.

Raadpleeg voor aanvullingen op het Buteyko Handboek de website www.buteykotherapeut.nl
Daar vind je veel meer informatie die we niet in dit handboek kwijt kunnen.
Log in met je eigen persoonlijke inlogcode.

Inhoud

- Deel 1: Introductie**
- Deel 2: De geschiedenis van de Buteyko Methode**
- Deel 3: Buteyko onderzoek**
- Deel 4: De ademhaling**
- Deel 5: Chronische hyperventilatie**
- Deel 6: De Buteyko Methode voor volwassenen**
- Deel 7: De Buteyko Methode voor kinderen**
- Deel 8: De Buteyko cursus voor volwassenen
 (Buteyko Therapeuten Nederland)**
- Deel 9: Het voeren van een Buteyko praktijk**

Deel 1: Introductie

1.1	Konstantin Buteyko	1
1.2	De opleiding tot Buteyko Therapeut	3

Deel 2: De geschiedenis van de Buteyko Methode

2.1	Konstantin Buteyko	1
2.2	De Buteyko Methode in Rusland	2
2.3	Een interview met Buteyko	5
2.4	Buteyko in het westen	11
2.5	Buteyko in Nederland	14
2.6	Buteyko opleidingen en verenigingen	17
2.7	Boeken over de Buteyko Methode	18
2.8	Buteyko Therapeuten en websites	20

Deel 3: Buteyko onderzoek

3.1	Rusland	1
3.2	Australië	2
3.3	Nieuw Zeeland	6
3.4	Engeland	8
3.5	Nederland	10
3.6	Nieuw Zeeland	11
3.7	Canada	12
3.8	Tenslotte	13

Deel 4: De ademhaling

4.1	Ademen en respiratie	1
4.2	Waarom ademen we?	1
4.3	Neus en keel	2
4.4	De longen	4
4.5	De bloedsomloop	7
4.6	Gasuitwisseling	9
4.7	De ademhalingspijpen	18
4.8	Neus- en mondademhaling	19
4.9	Regulering van de ademhaling	22
4.10	Het meten van de ademhaling	24
4.11	Tenslotte	26

Deel 5: Chronische hyperventilatie

5.1	Wat is hyperventilatie?	1
5.2	Acute en chronische hyperventilatie	2
5.3	Verdedigingreacties	4
5.4	De gevolgen van chronische hyperventilatie	5

5.5	Bohr-effect	6
5.6	Verkramping gladspierweefsel	9
5.7	Biochemische verstoring	11
5.8	NO	14
5.9	Symptomen die op chronische hyperventilatie wijzen	15
5.10	Het herkennen van chronische hyperventilatie	17
5.11	Ziektes veroorzaakt door chronische hyperventilatie	18
5.12	De oorzaken van chronische hyperventilatie	21
5.13	Vecht/vlucht reactie	23

Deel 6: De Buteyko Methode voor volwassenen

6.1	Drie aspecten	2
6.2	Leeftijd	3
6.3	Doel en tijdsinvestering	3
6.4	Veiligheid	6
6.5	Reinigingsreacties	7
6.6	Neusopener	10
6.7	De Controle Pauze (CP)	14
6.8	Observeren van de ademhaling	22
6.9	Verminderde ademhaling	24
6.10	De basisoefening	36
6.11	Verlengde pauze (VP)	42
6.12	Variaties op de basisoefening	45
6.13	Mini Pauze	47
6.14	Maximale Pauze (MP)	49
6.15	Loop-oefeningen	52
6.16	Acute hyperventilatie-oefeningen	54
6.17	Sport	58
6.18	Voeding	64
6.19	Slapen	71
6.20	Hoesten (etc)	77
6.21	Praten	81
6.22	Tenslotte	84

Deel 7: De Buteyko Methode voor kinderen

7.1	Introductie	1
7.2	Welke kinderen?	1
7.3	Buteyko cursus voor kinderen	3
7.4	De theorie	4
7.5	Neusademen	5
7.6	De basisoefening	7
7.7	Situaties en prikkels	14
7.8	Een voorbeeldprogramma	16

7.9 Tenslotte	17
---------------	----

Deel 8: De Buteyko cursus voor volwassenen (Buteyko Academie)

8.1 Introductie	1
8.2 Intake formulier	1
8.3 Het Werkboek	2
8.4 De cursusmaterialen	3
8.5 Telefonische begeleiding	5
8.6 De 5 cursUSDagen	6
Dag 1	8
Dag 2	23
Dag 3	34
Dag 4	45
Dag 5	56
8.7 Eigen notities bij de Sheets	67

Deel 9. Het voeren van een praktijk

9.1 Introductie	1
9.2 Kamer van Koophandel	1
9.3 Administratie	1
9.4 Marketing	3
9.5 EHBO	9
9.6 Verzekering	9
9.7 Buteykowinkel	9