

De Buteyko Methode

Adem in, adem uit, maar niet te diep!

Ga er rustig voor zitten en haal even diep adem. Of is het beter van niet? Diep ademhalen is toch altijd goed? Dat is inderdaad wat velen van ons denken. Iemand die daar anders over dacht was

Dr. Konstantin Buteyko. Deze wetenschapper ontdekte dat veel chronische klachten veroorzaakt worden door een te diepe of actieve ademhaling, met een tekort aan kooldioxide in het bloed als gevolg. Buteyko ontwikkelde een manier om dit probleem te verhelpen: de Klassieke Buteyko Ademhalings-Methode. Is het een geneeswijze? Werkt het echt? Ik sprak met Thea Dannenburg, die trainingen in de Buteyko Methode geeft. Ze heeft zelf ervaren hoe de methode werkt.



Thea Dannenburg

De methode

De Buteyko Methode is ontdekt en vernoemd naar een Oekraïense arts, Konstantin Buteyko. Hij ontdekte in 1950 dat mensen met chronische klachten vaak verkeerd ademhalen. De mensen die hij onderzocht ademden namelijk allemaal meer dan fysiologisch optimaal is. Met andere woorden: ze ademden te zwaar. Te zwaar ademen kan diverse processen in het lichaam ontregelen. Buteyko stelde vast dat er maar liefst 150 ziektebeelden verband houden met een te diepe ademhaling. Daaronder vallen diverse aandoeningen, zoals: allergie, chronische vermoeidheid, hoge bloeddruk, angstaanvallen en slaap apneu. Reumatische aandoeningen als artritis en fibromyalgie staan ook in dit rijtje.

Kan te zwaar ademen dan kwaad? Ja. Ons lichaam voert door middel uitademen koolzuurgas af uit ons lichaam. Datzelfde koolzuurgas is echter ook belangrijk voor processen in ons lichaam. Koolzuurgas stimuleert namelijk de zuurstofaf-

gifte naar onze lichaamssweefsels, zoals spieren. Als er teveel koolzuurgas uitgeademd wordt, dan bereikt te weinig zuurstof onze hersenen, spieren en organen. Als de concentratie koolzuurgas in het bloed dan ook nog eens vermindert, dan verandert de zuurgraad van ons bloed. Dit beïnvloedt vervolgens de werking van mineralen, vitamines en hormonen. Dat kan verzuring van ons lichaam tot gevolg hebben, aangezien het lichaam daarmee probeert het verlies van koolzuurgassen op te vangen.

Een te diepe ademhaling kan op een aantal manieren ontstaan. Natuurlijk kunnen mensen denken dat een diepe ademhaling altijd goed is, omdat het voelt alsof je meer ademt. Er wordt echter minder zuurstof in je lichaam afgegeven. Daardoor lijkt het alsof je meer ademt, maar adem je eigenlijk minder. Daarnaast zijn stress en te weinig fysieke inspanning ook een belangrijke oorzaak. Zeker als deze twee gecombineerd worden. En die combinatie is niet ondenkbaar. Doordat we vaak een zittend beroep hebben blijft onze koolzuurgasproductie laag. Maar bij het werk komt ook vaak stress kijken. Een natuurlijke reactie op stress is dat we zwaarder gaan ademen. Een diepe ademhaling zorgt voor weinig koolzuurgas in het bloed, maar veel zitten dus ook. Als weinig fysieke inspanning en stress dus gecombineerd worden, dan werkt het eigenlijk dubbelop.

Dit is natuurlijk een groot probleem. Daarom ontwikkelde Buteyko een techniek waarmee de natuurlijke, ontspannen ademhaling hersteld wordt. Het voorname doel daarbij is om de



ademhaling weer rustig te maken, zodat er meer koolzuurgas in het lichaam achterblijft. Hoe rustig moet de ademhaling dan zijn? Dat is moeilijk te beschrijven, maar Buteyko zei ooit: bij een kerngezond persoon hoor of zie je de ademhaling in principe niet.

Maar wat is het nou eigenlijk?

Tot zover de theorie over de Buteyko methode. Uiteindelijk was ik ook erg benieuwd naar ervaringen met deze methode. Via internet kwam ik Thea Dannenburg op het spoor. Zij is Buteyko-trainer en had tevens last van Spasmodie. Dit valt onder de noemer CVS, ME en Fibromyalgie. Daarnaast heeft ze diverse andere klachten gehad, zoals epileptische aanvallen en gebitsproblemen. Ze weet zodoende als geen ander wat de Buteyko Methode inhoudt en oplevert. "Ik zat zo diep in die negatieve spiraal dat de Buteyko Methode een ultieme laatste poging was om te proberen."

Een van de eerste vragen die in mij op kwam was: is de Buteyko Methode eigenlijk een geneesmiddel? Dannenburg is daar heel duidelijk in: "Het is beter dan een geneesmiddel. Medicijnen onderdrukken symptomen, de Klassieke Buteyko Methode lost de onderliggende oorzaak op. Het lichaam

De trainingen en workshops

Thea Dannenburg biedt trainingen aan op verschillende niveaus. Welke training geschikt is, is afhankelijk van je ziektesituatie, je leefsituatie, wat je wilt bereiken en hoeveel tijd je ervoor kunt vrijmaken. In de training leer je verschillende technieken van de Buteyko Methode, waarmee je het ademhalingscentrum traint om een hoger kooldioxide gehalte te accepteren. Je leert daarbij ook hoe te reageren op reinigingsreacties, waarbij ik ook gebruik maak van andere technieken dan Buteyko. Verder leer je je Controle Pauze (indicatie hoe je er fysiek voor staat) te meten en op basis hiervan je oefeningen voor die dag samen te stellen. Daarnaast ga je leren en ervaren welke voeding en activiteiten je adem zwaarder maken en wat juist ondersteunend werkt. De training is opgebouwd uit een aantal workshop sessies en individuele begeleiding via e-mail, Skype, telefoon of persoonlijk contact. Je moet het ook echt als training zien, waarbij je thuis een aantal malen per dag je oefeningen doet en waarin een opbouw zit. Je gaat eigenlijk een revalidatieproces in en dat vraagt wat discipline en doorzettingsvermogen.

Ook kun je een introductiesessie doen om de beginselen te ervaren en door te spreken wat de training voor jou kan betekenen.

Hoe weet je of een training goed is? Het is belangrijk dat de trainer zelf weet wat het is om door zo'n revalidatieproces te gaan, dat de trainer heeft ervaren wat heftige reinigingsreacties zijn, zodat daar goed in begeleid kan worden. Ook is het belangrijk dat de trainer zelf een goede CP heeft, waardoor de trainer zowel fysiek als mentaal sterk in zijn schoenen staat. Vraag dus naar de eigen ervaringen met reinigingsreacties en vraag naar de hoogte van de CP. U kunt ook contact opnemen Thea Dannenburg.

is een aaneenschakeling van chemische processen. De uitkomst van het ene proces beïnvloedt het andere. Het lichaam moet dus eigenlijk altijd in balans zijn. De kooldioxide staat redelijk aan het begin van de chemische keten. Op het moment dat het daar al niet goed gaat kom je in een andere chemische balans terecht." Zelf heeft Dannenburg dit zoals al gezegd ervaren als een negatieve spiraal. "Ik heb veel symptomen gehad en veel geprobeerd. De medicijnen voor mijn epilepsie onderdrukte gedeeltelijk de symptomen, maar had als gevolg dat ik steeds weer andere symptomen kreeg, waaronder trombose. Op die manier kwam ik echt in een neerwaartse spiraal terecht."

Een van de symptomen die Dannenburg had was Spasmodie. Om de pijn te verminderen pro-

beerde ze verschillende technieken en methodes. "Ik heb me verdiept in Chinese geneeskunde en geprobeerd met aanpassing van mijn voeding de klachten te verminderen. Ik heb ook acupunctuur gedaan. En met al die methodes kon ik delen van mijn symptomen verklaren. Maar uiteindelijk verhielp niets de klachten." Uiteindelijk kwam ze in mei 2009 via een mailtje van een vriendin terecht bij de Buteyko Methode. "Met de theorie van de Buteyko Methode kon ik eigenlijk alles verklaren!" Vandaar dat Dannenburg besloot daadwerkelijk de methode te gaan proberen. "Ik begon met een soort gestripte versie van de Buteyko Methode. Ik merkte meteen dat het verschil maakte. Maar de gestripte versie deed niet genoeg om alle klachten helemaal op te lossen. Vandaar dat ik de Klassieke Buteyko Methode ben gaan volgen." Ze werd daarbij geholpen door Christopher Drake. Hij is zeer ervaren in de Klassieke Buteyko Methode en weet exact welke oefeningen iemand in een bepaalde ziektesituatie mag doen. "Dat komt omdat je hele ervaren trainers nodig hebt. Je krijgt namelijk te maken met reinigingsreacties die je lichaam geeft." Deze reinigingsreacties kunnen heftig zijn. Je kunt bijvoorbeeld misselijk worden, een slap gevoel krijgen, een griepig gevoel krijgen, maar ook specifieke reacties die volgen op je ziekte of klachten. "Ik heb zelf bijvoorbeeld een brandend gevoel in mijn schedel gehad. Ik wist van tevoren dat het kon gebeuren, maar ze kunnen heel erg verschillen", vervolgt ze. "Zie reinigingsreacties als een soort achterstallig onderhoud. Als de processen in het lichaam beter gaan werken worden oude afvalstoffen, gifstoffen en infecties het lichaam uitgewerkt. Je lichaam doet alleen datgene wat je uiteindelijk aan kunt."

Helpt het?

"Ik merkte op de eerste nacht eigenlijk al dat het hielp. Ik hoefde 's nachts minder vaak naar het toilet. In de weken daarna werden mijn spasmodie symptomen minder. Eerst werden de symptomen minder heftig, maar nu heb ik er zelfs helemaal geen last meer van", vertelt Dannenburg. "Ik heb bijna mijn hele leven pro-



blemen gehad. Ik stond op met pijn en gedoe in mijn lichaam en ging er mee naar bed. Nu heb ik geen pijn meer in mijn lichaam en heb ik weer zin in dingen. De 'gewone' dingen kan ik nu ook weer 'gewoon even doen'. Op dit moment laat Dannenburg zelfs haar oude racefiets opknappen. "Ik kan weer gewoon mijn gang gaan!"

Dat het af en toe nog gepaard gaat met reinigingsreacties neemt ze voor lief. "Je kunt jaren last hebben van reinigingsreacties, maar het voelt voor mij nu als gewoon een dagje niet lekker zijn", vertelt ze. "Als de reinigingsreacties je afschrikken, denk dan eens aan wat je allemaal al aan pijn en symptomen doorgemaakt hebt. Die reinigingsreacties maken dan eigenlijk ook niet meer uit. Het eindresultaat is beloning genoeg. Meer willen we niet. Hoe eerder je met de methode begint, hoe beter. Want hoe eerder je begint, hoe minder de ziekte in je lijf gedrongen is. Dat maakt het herstelproces makkelijker. En zeker voor kinderen is het een aanrader, die lopen er nu makkelijk en snel doorheen. Het is uiteindelijk een investering in het ouder worden." ■

Agenda

Wilt u kennis maken met de Buteyko Methode? Thea Dannenburg organiseert diverse bijeenkomsten door het hele land. Kijk op haar website waar dat bij u in de buurt is. Als er geen lezingen gepland staan bij u in de buurt, of u wilt zelf een lezing organiseren, neem dan contact op met Thea.

Voor meer informatie:

kijk op www.Buteyko-online.nl of www.choice2change.nl
email naar buteykoonline@gmail.com
bel naar 06-43245421