

Константин Бутейко

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ
ПРАКТИКИ
БУТЕЙКО**

В УПРАЖНЕНИЯХ!



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.58
Б93

Бутейко, Константин.

Б93 Дыхательные практики Бутейко / Константин Бутейко. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 192 с. — (Упражнения для жизни).

ISBN 978-5-17-154171-2

Книга содержит цитаты из лекций, статей и научных трудов Константина Бутейко, а также его советы и рекомендации для укрепления здоровья. Полезные медицинские факты и результаты исследований помогут проанализировать не только дыхательную систему, но и состояние организма в целом.

Представленные в книге уникальные дыхательные практики и упражнения пошагово проиллюстрированы фотографиями, которые дают возможность более точно и качественно выполнять движения. А тесты помогут определить состояние физического и душевного здоровья.

УДК 615.89
ББК 53.58

ISBN 978-5-17-154171-2

© Бутейко К.
© ООО «Издательство АСТ»

ВВЕДЕНИЕ

ДУХ-ДУША-ДЫХАНИЕ

Мудрецы во все времена говорили: для того, чтобы познать Бога, человек в первую очередь должен... научиться дышать! А точнее — совершенствовать свое дыхание. Только в этом случае человек сможет уверенно управлять не только своими словами и эмоциями, но и здоровьем и даже судьбой.

Поэтому в истории человечества процессу дыхания и осознанной работе с ним уделялось внимание всеми без исключения религиозными традициями и системами духовных практик.

Так, Тора повествует, как Бог вдохнул жизнь в Адама, тем самым оживив его. Там также говорится, что дыхание возвращается к Богу после смерти человека.

Во многих мировых культурах концепции дыхания также являются ключевыми. Ведь во многих языках слова «дух», «душа» и «дыхание» имеют общее происхождение. Люди

ДЛЯ ЗАМЕТОК



издавна выделяли дыхание как основное свойство всего живого и одушевленного.

В китайской философии одно из основных категорий «ци» определяется как «воздух», «дыхание», «энергия». Древние китайцы верили, что «ци» пронизывает все в этом мире и связывает все между собой.

В индийской медицине понятие «прана» буквально на санскрите означает «жизнь», «дыхание». И йоги уверены, что «прана» пронизывает всю Вселенную. А из древнегреческой мифологии в арсенал мировой философии, психологии и медицины перекочевало слово «психе», которое переводится как «душа», «дыхание».

Сами дыхательные практики зародились много тысяч лет назад на Востоке: в Индии — Пранаяма, в Китае — Цигун, в Средней Азии — суфийская система упражнений, в Тибете — дыхательные практики буддизма Ваджраяны. На Запад все эти восточные учения проникли только в XX веке. А в XXI стали жизненной необходимостью.

Дело в том, что современная цивилизация очень изменила людей. И в первую очередь мы изменились потому, что разучились правильно дышать. За комфорт приходится платить очень высокую цену. Ведь от того, как мы дышим, зависит наше здоровье.

► ДЛЯ ЗАМЕТОК

БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Еще 300 лет назад, когда медицина была не развита, больных людей «выбраковывал» естественный отбор. И большинство людей едва доживало до зрелого возраста, не оставляя больного потомства.

В этих условиях лишь небольшая часть болезней определялась генетическими дефектами, но большая часть заболеваний была следствием условий и образа жизни. Лишь после того, как появились антибиотики, серьезные инфекции были побеждены. Умирать стали меньше. И жить дольше. Но жизнь изменилась.

Первые плоды цивилизации — появление огромного количества вредных продуктов, из-за которых организм человека стал засоряться токсическими концентратами, химическими канцерогенами, новыми пищевыми рафинированными изделиями и алкоголем. К таким изменениям гены человека не были приспособлены. А естественный отбор перестал работать, потому что хорошо заработала медицина. И тут появились новые хронические болез-

ДЛЯ ЗАМЕТОК



ни, укорачивающие жизнь. Ученые их назвали «болезнями цивилизации». Они развиваются вначале незаметно для человека, по мере накопления вредных воздействий внешней и внутренней среды. Человек еще не болен, но уже и не здоров. А ведь он мог бы быть здоровым, если бы своевременно начал применять необходимые меры. Профилактика имеет особое значение именно в борьбе с «болезнями цивилизации».

И одна из самых важных мер профилактики — умение правильно дышать. Специалисты уверяют: дыхание — это достоверный барометр состояния организма человека. Даже по тому, как часто и глубоко мы дышим, можно поставить точный диагноз любого недуга и назначить лечение. И в итоге вылечить не только тело, но и голову. По словам ученых, дыхание тесно связано не только с состоянием здоровья, но и с состоянием сознания.

Может, дыхание не только удерживает душу в теле, но и решает ее участь?

► ДЛЯ ЗАМЕТОК

БАЗОВЫЙ ИНСТИНКТ

Что значит дышать правильно? Станный вопрос на первый взгляд. Ведь каждый из нас ежедневно совершает почти 20 000 вдохов и выдохов. И мы совершенно не задумываемся, как это делаем. Иначе с нами произошла бы та же трагедия, что и с ежиком из анекдота. Помните? Бежал ежик по лесу, забыл, как дышать, и умер.

Дышать! Этот базовый инстинкт заложила в нас природа. Человека считают родившимся, когда он сделает первый вздох. И умершим — когда он испустит последний вздох. А между началом и концом — только серия дыханий. То же — и с братьями нашими меньшими.

Но дышат все по-разному. Например, простейшей формой дыхания обладают медузы. Растворенный в воде кислород всасывается через их кожу, а растворенный углекислый газ выводится наружу тем же путем. А на брюшке насекомых находится много маленьких отверстий. Каждая из этих пор является входом в трубку, которая называется

ДЛЯ ЗАМЕТОК



трахеей. Она действует так же, как и человеческая дыхательная трубка, или дыхательное горло! Таким образом, насекомые дышат так же, как и мы, с той только разницей, что у них на брюшке могут быть расположены сотни дыхательных трубок.

И темп дыхания, то есть как часто мы вдыхаем воздух, во многом зависит от размеров самого существа. Чем животное больше, тем медленнее оно дышит. Например, слон вдыхает около 10 раз в минуту, а мыши около 200. А с частотой дыхания, выходит, непосредственно связана продолжительность жизни: слон живет дольше мыши. И черепахи дышат очень медленно и живут очень долго.

Человек же в среднем вдыхает 16 раз в минуту. Но может и реже — 6–8 раз в минуту. А может и чаще — до 20 раз в минуту. В зависимости от обстоятельств. Более того: дети младшего возраста дышат 20–30 раз в минуту, а груднички — 40–60 раз!

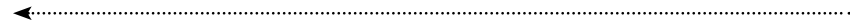
Над загадкой неравномерного дыхания человека медики задумывались издавна. Первые сведения и советы по правильному дыханию были обнаружены уже на китайских нефритовых надписях, которые датируются VI веком до нашей эры. Древние изречения поучают: «При дыхании нужно поступать следующим образом: задержать дыхание, оно накапливается, если накопилось, распространяется

► ДЛЯ ЗАМЕТОК



дальше, если распространяется дальше, то спускается вниз, становится спокойным, если становится спокойным, то укрепляется. Если выпустить, то оно растет, когда выросло, нужно снова сжать. Если его сжать, оно достигнет макушки головы. Там оно давит на голову, давит вниз. Тот, кто следует этому методу, живет, а кто действует, наоборот, умрет».

ДЛЯ ЗАМЕТОК



РЕВОЛЮЦИОННОЕ ОТКРЫТИЕ БУТЕЙКО

Константин Бутейко (1923–2003), ученый, физиолог, врач-клиницист, в 1952 году совершил революционное открытие в области медицины. Он утверждал, что люди дышат неправильно — очень глубоко. И именно из-за этого часто и серьезно болеют.

Ученый выяснил, что, вопреки общепринятому убеждению, глубокое частое дыхание (а нас всегда учили: «Дышите глубже!») отнюдь не способствует насыщению кислородом. Больные люди вдыхают больше воздуха, что приводит — как это ни парадоксально звучит — к уменьшению уровня кислорода в клетках тела. Дело в том, что причина развития заболеваний — в гипервентиляции (это интенсивное дыхание, которое превышает потребности организма в кислороде. — *Прим. авт.*). То есть при глубоких вдохах количество кислорода, получаемого человеком, не увеличивается, а вот углекислого газа, становится мень-

.....► ДЛЯ ЗАМЕТОК

ше. И его недостаток ведет к появлению серьезных заболеваний. Так, например, объем легких здорового человека 5 литров, а больного бронхиальной астмой — около 10–15 литров.

По мнению Бутейко, чрезмерное удаление из организма углекислоты ведет к спазмам бронхов и сосудов головного мозга, конечностей, кишечника, желчных путей. Сосуды сужаются, а значит, и кислорода к клеткам поступает меньше. В клетках изменяются биохимические реакции, нарушается обмен веществ. Таким образом, хроническое «переедание» кислорода ведет к кислородной недостаточности.

Константин Бутейко утверждал: чем глубже дыхание, тем тяжелее болен человек. Чем его дыхание более поверхностное, тем он здоровее и выносливее. Поэтому дыхательная гимнастика Бутейко — это система оздоровления организма. Она направлена на ограничение глубокого дыхания и носит название «метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД)», которая позволяет избавиться от гипервентиляции легких.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

СУТЬ МЕТОДА

Ученый экспериментально доказал, что в крови здоровых людей углекислого газа содержится намного больше, чем у больных, скажем, бронхиальной астмой, колитом, язвой желудка или перенесших инфаркт, инсульт. Следовательно, чтобы избавить человека от недуга, необходимо лишь научить его экономить углекислый газ в своем организме. Сделать это позволяет **не глубокое, а поверхностное** дыхание.

Чтобы насытить кровь углекислым газом, которого очень мало в окружающем воздухе, нужно регулировать свое дыхание, делая его поверхностным, а паузы между вдохами — более длительными.

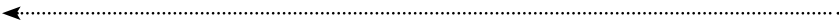
Преимущества дыхательной гимнастики по Бутейко — это возможность выполнять упражнения где и когда угодно: дома, на прогулке, на работе и даже в транспорте. Кроме того, она достаточно проста и подходит для всех возрастных групп, начиная с детей с 4-х лет и заканчивая людьми самого преклонного возраста.

.....► ДЛЯ ЗАМЕТОК



Суть лечения заключается в постепенном уменьшении глубины дыхания. По мере удлинения задержки дыхания кровь и ткани все лучше насыщаются кислородом и углекислым газом, восстанавливается кислотно-щелочное равновесие, нормализуются обменные процессы, крепнет иммунная защита. И болезнь отступает.

ДЛЯ ЗАМЕТОК



ПОЧЕМУ ВАЖЕН ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ

Цитаты из лекций, статей, книг Константина Бутейко:

«...Ядовитое действие глубокого дыхания или гипервентиляции было открыто еще в 1871 году голландским ученым Де Коста. Болезнь получила название “гипервентиляционный синдром” или начальная стадия глубокого дыхания, которая ускоряет гибель больных. В 1909 году известный физиолог Д. Гендерсон проводил многочисленные опыты на животных и экспериментально доказал, что глубокое дыхание губительно для живого организма. Причиной смерти подопытных животных во всех случаях был дефицит углекислоты, при котором избыток кислорода становится ядовитым». Но люди забыли об этих открытиях, и мы часто слышим призывы дышать глубоко.

.....► ДЛЯ ЗАМЕТОК

* * *

«...Несколько слов об истоках: жизнь на Земле возникла около 3–4 миллиардов лет назад. Тогда атмосфера земли состояла в основном из углекислоты, а кислорода в воздухе почти совсем не было, и вот тогда возникла жизнь на Земле. Все живые существа, живые клетки строились из углекислоты воздуха, как строятся и сейчас.

Единственный источник жизни на земле — углекислота, ею питаются растения, используя энергию солнца. Обмен веществ миллиарды лет шел в атмосфере, где содержание углекислоты было очень высоким. Затем, когда появились растения, они и водоросли съели почти всю углекислоту и образовали запасы угля. Сейчас в нашей атмосфере кислорода больше 20 %, а углекислоты уже 0,03 %. И если эти 0,03 % исчезнут, растениям нечем будет питаться. Они погибнут. И все живое на Земле погибнет. Это совершенно точно: растение, помещенное под стеклянный колпак без углекислоты, тут же погибает».

* * *

«Нам довольно сильно повезло: мы одним ударом свалили более ста самых частых заболеваний нервной системы, легких, сосудов, обмена веществ, желудочно-кишеч-

ДЛЯ ЗАМЕТОК
