

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Б93

**Бутейко, Константин Павлович.**

**Б93** Дыхательные практики Бутейко. Действенные упражнения для лечения пневмонии и других заболеваний легких / К.П. Бутейко – Москва : Издательство АСТ, 2020. – 224 с. – (*Авторские методики: психология и здоровье*).

ISBN 978-5-17-123119-4.

Суть метода – неглубокое дыхание. Чем меньше вы вдыхаете воздуха, тем быстрее происходит оздоровление организма. Чем лучше вы контролируете свое состояние здоровья, тем лучше управляете своей фортуной.

Метод Бутейко был 60 лет запрещен в нашей стране, потому что его не признавала официальная наука. И только сегодня дыхательная гимнастика названа учеными РАМН «революционным открытием в области медицины». И становится доступной для всех россиян.

Забудьте старую истину «Дышите глубже!» Живите долго и счастливо по новому правилу: «Дышите меньше и легче!»

В книге вы найдете пошаговые инструкции с фотографиями, которые вам помогут отучиться от глубокого дыхания и научиться поверхностному.

Константин Бутейко утверждал: «Чем глубже дыхание, тем тяжелее болен человек. Чем его дыхание более поверхностное, тем он здоровее и выносливее».

Помните это и будьте здоровы!

**УДК 615.89**  
**ББК 53.59**

ISBN 978-5-17-123119-4.

© Бутейко К. П.  
© ООО «Издательство АСТ»

# МЕТОД БУТЕЙКО

## Предисловие

Константин Павлович Бутейко — яркий пример самопожертвования во имя торжества гуманистической идеи: внедрения массового, общедоступного метода оздоровления.

Меня, как врача интегративной и митохондриальной медицины, всегда интересовали физиологические, клеточно-молекулярные аспекты его теории, определяющие практический успех его метода. Доктор Бутейко говорил на своих лекциях: «Мой метод улучшает и нормализует поступление кислорода!».

На первый взгляд, звучит противоречиво. Ведь суть его метода в волевом снижении вентиляции легких, уменьшении глубины дыхания, что по логике должно вызывать ухудшение усвоения кислорода и накопление углекислого газа. Сегодня официальная медицинская парадигма гласит: «Вам не хватает кислорода, дышите глубже!». Давайте проанализируем это высказывание с позиций чистой науки, физиологии дыхания.

Гемоглобин насыщается кислородом в легких до 98% быстро и без труда у всех здоровых людей, находящихся на уровне моря, где парциальное давление  $O_2$  в воздухе составляет 160 мм. рт. ст. Но в тканях и большинстве клеток нормально обнаруживается около 10 мм. рт. ст.  $O_2$ , это довольно жесткая константа. Больше там и не нужно,

поскольку больше митохондрии клеток просто не могут усвоить. Эритроциты, гемоглобин несут  $O_2$  митохондриям, но отдать его они могут только в обмен на  $CO_2$  — углекислый газ, затем унести его в легкие и вновь обменять там на  $O_2$ . Больше  $CO_2$  в тканях и крови — шире открывается артериальное русло и улучшается доставка кислорода и питательных веществ. Меньше  $CO_2$  — снижается доставка кислорода и питательных веществ, клетки голодают, митохондрии не выдают необходимой энергии и все процессы метаболизма и жизнедеятельности подавляются.

Этот физиологический механизм безошибочно работает у здоровых людей. Но примерно у одной трети от природы уже имеется пониженный уровень  $CO_2$  (ниже 35 мм. рт. ст.) в клетках и тканях. Чаще всего их митохондрии просто недостаточно его производят в силу генетической предрасположенности. Это не болезнь, это состояние повышенной уязвимости к стрессам самого разного характера. Такие люди постоянно живут в состоянии неустойчивого энергетического равновесия. Его легко нарушают физические и психоэмоциональные стрессы и даже простудные заболевания. Достаточно таким людям разволноваться, и у них немедленно включается описанный порочный круг. Клинически это может проявляться приступом астмы, панической атакой, головокружением, головной болью, сердечным приступом и даже эпилептическим припадком.

Я умышленно опускаю здесь подробные описание клеточных, митохондриальных молекулярно-биологических механизмов этих процессов, важна суть: волевое, контролируемое уменьшение хронической субклинической

гипервентиляции, которой страдает, не зная об этом, как минимум 30% в общем здоровых людей, приводит у них к постепенной нормализации уровня  $\text{CO}_2$ , что разрывает многие устойчивые патофизиологические круги.

Именно поэтому метод Волевой Ликвидации Глубокого Дыхания, созданный доктором Бутейко, может стать спасительным для таких людей.

Еще один важнейший компонент метода Бутейко — медитация. Это во многих отношениях целебное состояние: в медитации снижается уровень гормонов стресса, падает симпатический тонус и повышается парасимпатическая активность ЦНС. Это абсолютно необходимые составляющие регенеративных клеточных процессов. Именно в медитативном компоненте многих популярных видов дыхательных практик, включая и метод Бутейко, скрыта очень важная часть комплексных саногенетических механизмов.

К.П. Бутейко, ученый, врач-исследователь, первопроходец, учитель, мыслитель и гуманист, отдал вторую половину жизни утверждению и пропаганде своего открытия, своей лечебной стратегии, которая и сегодня продолжает завоевывать новых последователей. Оглядываясь на то, что он успел совершить в своей жизни, насыщенной творчеством и борьбой за истину, мы понимаем, что его имя и свершения останутся навсегда в истории мировой медицины.

*Аркадий Прокопов,  
врач интегративной митохондриальной медицины  
Пальма, Майорка, март 2020*

## 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 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 — Ци-гун, 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.

## 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 болезни, 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 взаимосвязано не только с состоянием здоровья, но и с состоянием сознания.

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

## 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 делает 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 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 дыханий 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 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».

## 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. — *Автор*). То есть при глубоких вдохах количество кислорода, получаемого человеком, не увеличивается, а вот углекислого газа, становится меньше. 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.

**ТАК ГОВОРИЛ  
КОНСТАНТИН БУТЕЙКО:**

«Дыхание грудью приводит к тому, что мы вдыхаем слишком много воздуха, а наши сосуды сужаются, — писал Бутейко. — Здоровое дыхание — медленное, не чаще 16 дыханий в минуту, через нос, а также тихое и легкое».

***Важное правило — дышать нужно только носом.*** Потому что только нос оснащен сложной системой фильтрации и подогрева воздуха. Нос предназначен только для дыхания, а рот — для употребления пищи.

При дыхании через рот воздух, который поступает в легкие, не увлажняется, не подвергается очищению от микроскопической пыли и всего прочего, что приводит к различным заболеваниям и негативным явлениям в дыхательных путях:

- снижается респираторная функция носовых пазух;
- расстройство памяти;
- изменяется состав крови (падает количество гемоглобина, кальция, сахара; нарушается кислотно-щелочной баланс);
- изменения в физическом развитии;
- нарушенное развитие скелета лица;
- нарушаются функции нервной системы (головная боль, нервный тик, раздражительность, недержание мочи, ночной страх);
- частое развитие ангин, бронхитов, пневмоний;
- наблюдается расстройство слуха;