

Константин Бутейко

ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДУ БУТЕЙКО

С УПРАЖНЕНИЯМИ!



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.58
Д91

Д91 **Дыхание** по методу Бутейко. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 192 с. — (Упражнения для жизни).

ISBN 978-5-17-164400-0

Специалисты уверяют: дыхание — это достоверный барометр состояния организма человека. По словам ученых, дыхание тесно взаимосвязано не только с состоянием здоровья, но и с состоянием сознания.

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

Введение

ДЫХАНИЕ КАК ОСНОВА ЖИЗНИ И ДУХА

*Дышать — казалось бы,
что может быть проще?*

Мы дышим автоматически, редко задумываясь о том, насколько этот процесс важен. Но стоит обратить внимание на свое дыхание, и оно раскрывается с новой стороны. Каждый вдох может стать не просто источником жизни, но и способом ощутить покой, наладить внутренний баланс. В ритме повседневной суеты мы часто дышим как придется, не задумываясь о том, что с этим утрачиваем важную связь с собственным телом и его состоянием.

Любопытно, что слова «дух», «душа» и «дыхание» имеют общий смысловой корень. В этимологическом словаре М. Фасмера можно найти толкование этих слов: «душа» — это общеславянское слово, образованное от той же основы, что и «духъ». «Дух» — древнее общеславянское существительное индоевропейского происхождения, имеющее тот же корень, что и слова «дыха-

ние» и «воздух»¹. Это отражает представление о дыхании как об источнике жизненной энергии, который питает не только тело, но и душу, объединяя их в единое целое.

Древние народы видели в дыхании нечто большее, чем просто физиологический процесс — его считали признаком одушевленности, живой силой, которая поддерживает все сущее. Психея — героиня древнегреческой мифологии, чье имя буквально переводится как «душа» и «дыхание жизни», идеально олицетворяет единство этих понятий. Ее образ девушки с крыльями бабочки передавал легкость и жизненную силу, как будто дыхание было потоком, связывающим тело с душой и с чем-то большим, чем простая материя.

Подобные образы и идеи встречаются и в других культурах. Например, в Китае дыхание связывали с понятием «ци» — невидимой энергией, пронизывающей все сущее и поддерживающей баланс в теле и разуме. В Индии существовала концепция «праны», или жизненной силы, которая наполняет весь мир и присутствует в каждом вдохе. А в библейском мифе о сотворении человека говорится, что Бог вдохнул Свое дыхание жизни в первого человека, и с этим дыханием Адам обрел душу и связь с божественным началом.

Эти представления о дыхании как о жизненной энергии легли в основу древних дыхательных практик. На Востоке искусство управления дыханием развивалось на протяжении тысячелетий. Тайцзи, цигун, даосские методы, тибетская йога, индийская пранаяма и другие техники помогают

¹ Фасмер М. Этимологический словарь русского языка / М. Фасмер. — Москва: Прогресс, 1986. — Т. 1. — С. 556.



укрепить тело, обрести умиротворение и внутренний баланс. Древние мастера учили взаимодействовать с глубокой силой и энергией, находить в дыхании не только физическую поддержку, но и духовную опору.

В наше время осознанное дыхание остается простым и действенным способом восстановить силы и вернуть баланс. Этот метод помогает справляться со стрессом, улучшает сон, поддерживает обмен веществ и укрепляет здоровье. Искусство дышать правильно, с вниманием и пониманием, — это ключ к внутреннему покою и физическому благополучию, которые так необходимы каждому.

ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОГО МИРА

Сегодня осознанное дыхание — один из самых простых и действенных способов профилактики множества проблем: от стресса и тревожности до заболеваний, связанных с дыхательной системой, сердцем и сосудами. Это естественный процесс, который помогает нам адаптироваться к нагрузкам и сбалансировать внутренние силы. В современном мире, где привычный уклад жизни претерпел значительные изменения, осознание важности дыхания и забота о нем становятся особенно актуальными.

Мы живем среди множества незаметных, но влияющих на здоровье факторов, которые могут постепенно подорвать наше самочувствие. Загрязненный воздух, насыщенный выхлопами и промышленными выбросами, ежедневно воздействует на дыхательную систему. Продукты, которые так красиво смотрятся на полках, часто обработаны консервантами и искусственными добавками, что создает дополнительную нагрузку на печень и другие органы. Динамика современной жизни, частый стресс и обилие информации нередко вызывают хроническое напряжение, влияя на нервную и гормональную системы.

Сидячий образ жизни стал нормой для многих, что уменьшает общую физическую активность, приводит к застойным явлениям и ослаблению мышц и суставов. Дефи-



цит свежих, натуральных продуктов и недостаток витаминов и минералов ослабляют иммунитет. Даже привычка держать гаджеты под рукой и смотреть в экран до самого сна — все это нарушает естественные ритмы организма, ухудшает качество сна и снижает способность к концентрации.

Постепенно все эти факторы приводят к появлению так называемых «болезней цивилизации» — хронических недугов, которые развиваются медленно и незаметно. Это проблемы с сердцем и сосудами, нарушения дыхания, сбои в обмене веществ и ослабление иммунитета. Часто такие болезни никак себя не проявляют на ранних стадиях, тихо подтачивая здоровье.

Современная медицина, безусловно, помогает нам справляться с инфекциями и серьезными заболеваниями. Антибиотики, например, могут победить множество инфекций, однако профилактикой они не являются. Профилактика — это задача самой системы защиты организма, а поддерживать ее можно через простые действия, такие, например, как дыхание. Не автоматическое, каким мы дышим по привычке, а осмысленное, которое восстанавливает внутренний баланс и укрепляет здоровье.

Дыхание часто отражает внутреннее состояние: при стрессе оно сбивается и становится поверхностным, а в спокойные моменты, напротив, становится ровным и ритмичным. Когда мы замедляем дыхание и осознанно управляем им, к нам возвращаются гармония, спокойствие и чувство уверенности. В условиях современного мира дыхание становится не просто автоматическим процессом, а простым, но мощным инструментом, который помогает нам находить опору в себе, несмотря на любые внешние обстоятельства.

РИТМ ДЫХАНИЯ — РИТМ ЖИЗНИ

Все живое на Земле дышит! Этот процесс сопровождает каждое существо с первых мгновений его существования и остается неизменным спутником жизни. Мы все помним школьные уроки биологии, где узнавали о многообразии форм дыхания. Человек вдыхает воздух, его легкие насыщаются кислородом, который далее проникает в кровь и питает клетки организма. Рыбы, живущие в водной среде, используют жабры для поглощения кислорода, который содержится и в воде. Растения дышат через маленькие отверстия — устьица, а также выделяют кислород в процессе фотосинтеза, поглощая углекислый газ из воздуха. Насекомые, такие как бабочки, дышат через крошечные трубочки-трахеи, распределенные по всему их телу, которые проводят кислород в каждую клетку.

В каждом из нас с рождения заложены тихие, но мощные импульсы, которые направляют нас и поддерживают нашу жизнь. Это базовые инстинкты — древние и естественные биологические реакции, механизмы выживания, заботливо оставленные нам природой. Они проявляются в стремлении сохранить себя, в жажде найти пищу, в глубоком желании защищать потомство и тянуть-



ся к другим людям. Эти импульсы — невидимые, но неуловимые: они ведут нас, как незримые путеводные нити, незаметно, но уверенно.

Но среди всех этих базовых инстинктов особое место занимает дыхание. Едва появившись на свет, мы делаем первый вдох, и с этого момента начинается наша собственная мелодия жизни. Дыхание, постоянное и ритмичное, становится той связью, что незримо объединяет нас с окружающим миром, пронизывая каждый миг и каждый вздох, пока мы здесь.

Задумывались ли вы, что частота дыхания, этот ритм жизни, может быть связана с ее продолжительностью? Природа подсказывает нам любопытные наблюдения: животные, дышащие медленно, живут дольше. Сухопутные черепахи, делающие всего 4–6 вдохов в минуту, подтверждают этот факт. Некоторые гигантские черепахи доживают до 150 лет, а мадагаскарская лучистая черепаха Туи Малила прожила не менее 188 лет¹. У них каждый вдох — словно взвешенное и редкое действие, поддерживающее долгий и устойчивый ритм жизни.

На другом конце спектра — мелкие и стремительные существа, такие как мыши и колибри. Их дыхание поражает частотой — сотни вдохов в минуту. Этот ритм поддерживает их высокий темп жизни, но приводит к быстрому износу организма. Их существование яркое, но короткое, словно вспышка, которая мгновенно угасает. Создается впечатление, будто бы их энергия из-за такого темпа сгорает быстрее.

¹ Черепаха Туи Малила — знаменитая мадагаскарская лучистая черепаха, которая считается одним из самых долгоживущих животных в мире.

С давних времен человечество искало ответы на вопрос о том, каким должно быть правильное дыхание, приносящее пользу. Многие мыслители, ученые и врачи рассматривали дыхание как путь к укреплению организма и продлению жизни. От древнеиндийских пранаям до метода Бутейко — множество дыхательных практик указывают на важность осознанного контроля дыхания для достижения этих целей.

В состоянии покоя здоровый взрослый человек делает в среднем 16–20 дыхательных движений в минуту. Во время сна этот показатель снижается до 12–14 вдохов, тогда как при физической нагрузке, сильных эмоциях или после плотного приема пищи дыхание становится заметно чаще. Но задумывались ли вы, каким оно должно быть? Насколько часто, насколько глубоко мы должны дышать, чтобы это приносило пользу организму?

МЕТОД БУТЕЙКО: ВДОХ ПО-НОВОМУ

Многие из нас считают: для здоровья нужно дышать глубоко. Кажется логичным — чем больше воздуха мы вдыхаем, тем больше кислорода получает наш организм. Вдох полной грудью словно символ здоровья, силы, наполнения энергией. Но что, если это представление обманчиво? Что, если, когда дышим глубоко, мы медленно наносим себе вред?

Однажды этим вопросом задался **Константин Павлович Бутейко** (1923–2003) — выдающийся советский ученый, врач-клиницист, физиолог и философ медицины. Он подошел к дыханию с совершенно неожиданной стороны и сделал вывод, который кажется парадоксальным: привычка дышать полной грудью, заполняя легкие большим объемом воздуха, является пагубной для организма! Для здоровья необходимо не усиливать дыхание, а наоборот, сделать его сдержанным, поверхностным, нечастым и расслабленным. Казалось бы, как это связано с болезнями? Ответ был найден! Бутейко пришел к выводу: во главе многих на первый взгляд не связанных между собой заболеваний лежит одна общая причина — **недостаток углекислого газа (CO₂)**. Он доказал, что здоровье зависит не только от поступления кислорода в легкие, но и от того, сколько в организме содержится углекислоты, умеем ли мы ее сохранять в нужном количестве. Этот баланс оказался основой гармоничной работы дыхательной системы и укрепления самочувствия в целом.

НЕЗРИМЫЙ БАЛАНС: РОЛЬ УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА В ОРГАНИЗМЕ

В норме система дыхания человека функционирует как идеально настроенный механизм, поддерживая баланс между двумя важнейшими газами. Кислород поступает через легкие в кровь и доставляется к тканям, где он используется для выработки энергии. Углекислый газ, в свою очередь, образуется в тканях как побочный продукт метаболизма, поступает в кровь и выводится из организма через легкие. У здорового человека эти процессы находятся в состоянии естественного равновесия.

Но что происходит, если уровень углекислого газа снижается? Кислород не проникает в клетки сам по себе — его переносит гемоглобин. Этот процесс регулируется множеством факторов, включая уровень углекислого газа и кислотно-щелочной баланс крови. Когда углекислого газа становится слишком мало, pH (показатель кислотно-щелочного баланса) крови смещается в щелочную сторону. Это затрудняет высвобождение кислорода из гемоглобина, и ткани начинают испытывать кислородное голодание (гипоксию). Вот в чем заключается парадокс: кислорода



в крови может быть достаточно, но при недостатке углекислого газа организм не может эффективно его использовать. Это нарушает работу клеток, приводя к сбоям в их функционировании. Это явление было описано датским физиологом Кристианом Бором.

Снижение уровня углекислого газа в организме чаще всего вызвано двумя причинами. Первая — недостаток физической активности, или, по-научному, **гиподинамия**. При низкой двигательной активности метаболизм замедляется, а концентрация углекислоты падает. Вторая причина — **гипервентиляция**, или чрезмерное, слишком частое и глубокое дыхание, которое приводит к избыточному выведению углекислого газа из организма.

Если его уровень снижается, тело воспринимает это как угрозу: сосуды сужаются, дыхательные пути спазмируются, а ткани получают меньше кислорода. Константин Бутейко считал и доказывал, что именно этот скрытый дисбаланс лежит в основе множества заболеваний — астмы, гипертонии, сердечных болезней, аллергий и других хронических состояний. Тогда как традиционная медицина склонна рассматривать подобные заболевания разрозненно: каждому симптому — свое объяснение, каждому диагнозу — свое лечение.

Исследования ученого показали: у людей, болеющих респираторными заболеваниями, концентрация углекислого газа значительно ниже, чем у тех людей, которые здоровы. По мнению ученого, приступ астмы является, скорее, не сбоем в работе организма, а его защитной реакцией. То есть легкие словно пытаются удержать необходимый газ. Бутейко приводил показательный пример: у человека с астмой объем легких может достигать

10–15 литров, тогда как у здорового — всего 3–5 литров. Такое увеличение объема — вовсе не свидетельство здоровья, а признак перенапряжения дыхательной системы, пытающейся компенсировать нарушение газового баланса.

Бутейко утверждал, что понимание этой закономерности открывает путь к эффективному восстановлению здоровья. Чтобы справиться с астмой или другими хроническими болезнями, не обязательно полагаться только на лекарства. Все, что надо сделать, — это изменить способ дыхания и восстановить баланс углекислого газа в организме. Этот «незаметный герой» расслабляет сосуды и бронхи, поддерживает кислотно-щелочной баланс и помогает кислороду достигать пункта назначения. Если его не хватает, тело человека начинает работать в аварийном режиме, пытаясь компенсировать дефицит.

ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ: ВКЛАД БУТЕЙКО В УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ

Как справиться с гипервентиляцией и вернуть здоровое дыхание? Константин Бутейко предложил простой, но революционный подход — метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). Основная идея заключается в том, чтобы силой воли, постоянными тренировками уменьшить глубину дыхания, но сделать его более качественным. Спокойные, поверхностные вдохи и выдохи с паузами позволяют телу поддерживать «газовые константы» — оптимальные уровни углекислого газа и кислорода в легких, крови и клетках¹.

Освоить метод Бутейко не так трудно, и он подходит почти всем. Им могут заниматься и взрослые, и дети с четырех лет. Практиковать его можно где угодно — дома, на прогулке, даже на рабочем месте. Конечно, изменить привычный способ дыхания не получится за один день. Это требует времени и регулярности. Но по мере практики вы

¹ URL: <https://www.buteykomoscow.ru/articles/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-astmy-i-falwivye-knigi-o-dyhatelnoj-gimnastike-po-butejko/>.