

Максим Калтыгин

Ученый, кандидат
медицинских наук,
врач-терапевт,
специалист по гипоксии

ДЫХАНИЕ

**Простой инструмент
для ментального
и физического
здоровья**

МИО

Максим Калтыгин

**Дыхание:
простой инструмент
для ментального
и физического здоровья**

Москва

МИФ

2025

Оглавление

Слово автора	7
Как пользоваться книгой	9
Глава 1. Для чего мы дышим?	13
Дыхание «на автопилоте» и под контролем	14
Два вида дыхания	16
Глава 2. Дышать VS дышать с пользой	20
Традиционные дыхательные практики	21
Глава 3. Как вы дышите?	27
Что мешает нам дышать полной грудью?	28
«Мужское» и «женское» дыхание	32
«Дневное» и «вечернее» дыхание	33
Нарушения дыхания	34
Полное дыхание	36
Глава 4. Воздух как таблетка	39
Как выполнять дыхательную гимнастику	42
Универсальный комплекс упражнений	44
Дыхательные упражнения Бутейко	45
Дыхательные упражнения для пожилых	46
Интервью с пульмонологом	50
Когда пора к врачу	51
Чем помочь себе дома	54
Нужны ли обычному человеку гипоксические тренировки	57
Работает ли народная медицина?	60
Заменители сигарет: безобидны ли вейпы и стики?	65
Глава 5. Пойте на здоровье	69
Дыхательная гимнастика Стрельниковой	70
Упражнения для красивого голоса	73
Интервью с хормейстером	76

Глава 6. Дышите глубже: вы взволнованы!	84
Как стресс влияет на дыхание?	87
Техники антистрессового дыхания	90
Засыпаем быстро	93
<i>Интервью с космонавтом</i>	97
Глава 7. Йога — уровень ноль	103
Утренняя практика	105
Четыре шага	106
<i>Интервью с настоятелем дацана</i>	113
Глава 8. Дыхание и спорт	118
Нагрузки с кислородом и без	119
Три показателя дыхания, которые вам пригодятся	122
<i>Интервью с фридайвером</i>	126
Глава 9. Дыхание в родах	140
Методика Ламаза	144
Упражнения для телесного расслабления	145
Базовый комплекс релаксации Джейкобсона	145
Виды релаксации	147
Дыхательные упражнения для подготовки к родам	149
Дыхательные сценарии в родах	151
<i>Интервью с врачом-акушером</i>	153
Глава 10. Гипоксия — наш враг, но...	161
Две формы гипоксии	168
Коварство гипоксии	171
<i>Интервью с горным гидом</i>	172
Глава 11. Гипоксия — наш друг!	180
Когда кислород вреден?	184
Гипоксия как вакцина	185
Гипоксические тренировки	191
Глава 12. Дыхание жизни	193
<i>Интервью с психологом</i>	194

Слово автора

Dum spiro, spero

Позади слышно дыхание соперника. Я прислушиваюсь, сравниваю его со своим, по ритму пытаюсь понять, насколько он устал. Если дышит чаще — ему тяжелее, чем мне... Но я не могу уловить разницу. Мышцы ног «забиты»... Я изо всех сил стараюсь держать ритм... До финиша еще три километра... Я не сдамся! Налегаю на лыжные палки. Позади двенадцать километров зимнего кросса, тренер и вся школа ждет от меня победы в гонке. Пытаюсь сосредоточиться на своем дыхании, сердце работает в ускоренном темпе, но не беспокоит, ощущения привычные. А вот дыхание — другое дело: кажется, вдохни поглубже — и побежишь быстрее и легче, но тогда я потеряю ритм. Терплю, сдерживаюсь, стараюсь не сбить дыхание. На финише будут фотографировать. Терпеть не могу этот момент! Ты задыхаешься, кажется, вот-вот выплунешь легкие, глаза слезятся от ветра и напряжения, во рту пересохло... А нужно изобразить счастье!

...Вспоминая события, связанные со спортом или другими эмоциональными моментами, я думаю

о дыхании. Как рвутся наружу легкие на лыжном кроссе, когда тебе пятнадцать, как останавливается дыхание, и победный мяч приземляется на площадке соперника в волейболе, или как в ворота влетает шайба. Как перехватывает дыхание на сложном экзамене. Как ты закрываешь на секунду глаза, глубоко вдыхаешь и говоришь «привет» той самой девушке. Как у тебя на руках делает свой первый вдох новорожденный сын, а ты, глядя на него, забываешь дышать. И время, и дыхание в такие моменты останавливаются.

Во время учебы в Военно-медицинской академии, на занятиях по терапии, я узнал, что такое пуэрильное, везикулярное, «жесткое» дыхание, что такое влажные мелкопузырчатые хрипы и как выглядит дыхание Чейна — Стокса, Куссмауля и Биота. Как дышат больные после пневмонии, зачем надувают воздушные шарик. На занятиях по авиационной и космической медицине, в барокамере, мы изучали воздействие гипоксии (кислородного голодания), узнавали, что такое горная и высотная болезни, как дышат летчики и водолазы. Как успокоиться, справиться с волнением при помощи дыхания или, наоборот, взбодриться, проснуться, сконцентрироваться. На занятиях по акушерству я узнал, как дыхание влияет на течение родов. На занятиях по медицинскому контролю за физподготовкой — что такое жизненная емкость легких, пробы с задержкой дыхания и почему они важны для спортсменов. Я испытал гипоксию на себе — и в кафедральной барокамере, и когда поднимался на Эльбрус с командой добровольцев-десантников, которых готовил к работе в условиях высокогорья.

Я многое узнал. *Но приблизился ли я к тайне дыхания?* Жизнь начинается со вдоха и выдохом заканчивается. Эта книга — попытка проникнуть в природу явления, которого мы не замечаем, но без которого невозможна жизнь. Ее формат непривычен и необычен — она написана на стыке научного нон-фикшена и журналистики. В одной главе вы найдете и небольшие эссе, и дыхательные сценарии, и их медицинское обоснование, и интервью. Я рад, что, кроме моего голоса, в книге звучат голоса моих коллег-врачей, голоса спортсменов высочайшего уровня, голоса замечательных людей, чья профессия и род занятий связаны с дыханием: космонавта, хормейстера Мариинского театра, настоятеля петербургского буддийского храма, высокогорного гида, психолога, который практикует телесно-ориентированную терапию. Наша общая цель — обратить ваше внимание на простой и замечательный инструмент укрепления тела и духа, который всегда с нами, — дыхание. Если мы совершаем такую колоссальную работу — 23 тысячи (!) вдохов-выдохов в день, — почему бы не делать это эффективнее, с пользой для тела, души и ума.

Как пользоваться книгой

Чем пахнет на МКС и что будет, если чихнуть в скафандре? Возможно ли задержать дыхание на 9 минут и погрузиться без акваланга под воду на 136 метров? Как дышит хор из 156 человек? Что значат «опора на дыхание» и «цепное дыхание» вокалистов? Как тренируют дыхательный аппарат музыканты-духовики

и певцы? Чем партнер может помочь в родах и как «звучит» роженица? Что делать при панических атаках и как помогает в этот момент дыхание? Полезно ли дышать над картошкой и ставить банки? Безопасно ли курить вейпы и стики? (Спойлер: категорически нет.) Как справиться с гипоксией в горах и чем гипоксические тренировки полезны тем, кто в горы не собирается? Что такое «очищающее дыхание» в буддизме? Почему дыхательные практики выполняют в позе лотоса?

Чтобы узнать об этом и многом другом, читайте интервью со специалистами.

Если хотите узнать, какая у вас дыхательная привычка, составить план упражнений, которые помогут успокоиться, сосредоточиться, поскорее заснуть или проснуться, укрепить дыхательные мышцы, улучшить осанку, помочь голосу «не уставать», читайте основной текст, берите из каждой главы подходящие для вашей цели сценарии, комбинируйте их. Вам пригодится приложение STAmina Apnea Trainer или похожее приложение для фридайверов — в нем можно настраивать собственные дыхательные сценарии, задавая произвольное время вдоха — выдоха — паузы, и создавать целые комплексы.

Слушайте свое тело и относитесь к нему бережно. Подходите к упражнениям разумно: не стоит верить рассказам о чудесных исцелениях, например от рассеянного склероза, с помощью дыхательной гимнастики. Помните, контролируемое дыхание само по себе не лечит, но укрепляет и помогает наладить контакт с телом и вовремя заметить, если что-то идет не так,

а значит, «поймать» тот же склероз на ранней стадии и вовремя обратиться к врачу.

И наконец, если вам, как и мне, интересно приблизиться к тайне дыхания, внимательно взглядеться в его природу, — читайте книгу целиком: все важное возникает между строк, между медицинской объективностью и личным ощущением, где-то между вдохом и выдохом.

Максим Калтыгин

Р. С. Да, в лыжной гонке я тогда занял третье место. У мамы в альбоме есть моя фотография на финише.

Автор благодарит за интервью для книги:

Олега Валериевича Котова, Героя России, космонавта, заместителя директора Института медико-биологических проблем Российской академии наук по научной работе, кандидата медицинских наук

Михаила Анатольевича Харитонова, врача-пульмонолога, доктора медицинских наук, профессора 1-й кафедры (терапии усовершенствования врачей) Военно-медицинской академии имени С. М. Кирова, заместителя главного пульмонолога Министерства обороны Российской Федерации

Алексея Молчанова, 35-кратного чемпиона мира по фридайвингу, президента Ассоциации фридайверов «Федерация фридайвинга»

Евгения Бутова, главного врача сборной России по фридайвингу, ведущего инструктора «Федерации фридайвинга»

Константина Рылова, главного хормейстера Мариинского театра

Буду Бальжиевича Бадмаева, главного настоятеля буддийского храма «Дацан Гунзэчойнэй» в Санкт-Петербурге

Романа Викторовича Капустина, доктора медицинских наук, заведующего отделом акушерства и перинатологии, заведующего родильным отделением НИИ акушерства, гинекологии и репродуктологии им. Д. О. Отта

Викторию Викторовну Кузнецову, старшую акушерку родильного отделения НИИ акушерства, гинекологии и репродуктологии им. Д. О. Отта

Антон Бричевского, профессионального горного гида, покорителя Эльбруса, Казбека и Монблана

Дмитрия Токмакова, психолога, специализирующегося на телесно-ориентированной психотерапии