

**ДЫШИМ  
И ВЫЗДОРАВЛИВАЕМ  
ПО БУТЕЙКО**

**Уникальная дыхательная гимнастика  
от 118 болезней**

Издательство АСТ  
МОСКВА

УДК 615.89

ББК 53.59

Б93

**Бутейко, Константин Павлович.**

**Б93** Дышим и выздоравливаем по Бутейко / К.П. Бутейко — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 224 с. — (Русские оздоровительные практики).

ISBN 978-5-17-092308-3

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 978-5-17-092308-3

© Бутейко К. П.

© ООО «Издательство АСТ»

МЕТОД  
БУТЕЙКО

---

## 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 называли «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 здо-

ров. 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? Странный 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 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, раздра-

жительность, недержание мочи, ночной страх);

- частое развитие ангин, бронхитов, пневмоний;
- наблюдается расстройство слуха;
- нарушается зрение;
- ухудшается пищеварение;
- уменьшение защитных свойств дыхательных путей при попадании инфекций.

Это приблизительный список заболеваний и нарушений, которые могут возникнуть при расстройствах дыхания через рот.

### Справка ЧТО ДЕЛАЕТ НОС

*Началом дыхательных путей является носовая полость. Она выполняет ряд важнейших функций в процессе дыхания. Во-первых, нос является первой преградой для проникновения в легкие из окружающей среды вредных для организма веществ. Волосики ноздрей задерживают частицы пыли, микроорганизмы и другие вещества, попадающие в нос при вдохе.*

*Во-вторых, холодный воздух, проходя через носовые ходы, согревается теплом кровеносных сосудов. Благодаря этому в легкие поступает уже согретый воздух. Кроме того, в носовой полости вдыхаемый воздух увлажняется, а носовая слизь благодаря местному иммунитету борется с вредными микроорганизмами и вирусами.*

*У детей, в сравнении со взрослыми, полость носа имеет ряд отличительных особенностей.*

*Носовые ходы узкие, а слизистая оболочка носа обильно снабжена мелкими кровеносными сосудами, поэтому у детей часто возникают риниты. Чтобы этого не происходило, детей с раннего возраста необходимо обучать правильному дыханию через нос.*

*Именно с заболеваний полости носа (хронического насморка, аденоидов, искривлений носовой перегородки и пр.) начинаются многие болезни легких и нарушения функции дыхания.*

*Нос — это первый и важнейший пограничный*

*рубеж между «внутренним миром» нашего организма и агрессивной внешней средой. Проходя через носовые ходы, холодный воздух увлажняется за счет носовой слизи и согревается теплом кровеносных сосудов. Волоски, растущие на слизистой оболочке носдрей, и носовая слизь задерживают частицы пыли, предохраняя от загрязнения бронхи и легкие. При каждом вздохе нос отважно вступает в борьбу с опасными компонентами воздуха, обеззараживая воздушный поток. Столкнувшись с вирусной атакой (а сегодня науке известны 200 респираторных вирусов), нос пытается противостоять ей своими средствами — вырабатывает огромное количество слизи, которая вымывает вредных агентов. При отсутствии инфекции в носу образуется около 500 мл слизи и жидкости за сутки, а во время болезни — значительно больше. Именно поэтому человек, заболевший насморком, должен увеличить суточное потребление жидкости как минимум на 1,5–2 л.*

*Вообще, насморк — это сигнал о том, что на вас «напали». В этот момент надо действовать очень энергично, чтобы пресечь дальнейшее распространение инфекции. В противном случае «безобидное» хлюпанье носом может стать предшественником более серьезных проблем со здоровьем.*