

МАРИЯ
ЧАЙКОВСКАЯ

МАРИЯ ЧАЙКОВСКАЯ

АНАТОМИЯ ДЫХАНИЯ

ОТ ПРАНАЯМЫ И ЦИГУНА
ДО СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ДЫХАНИЯ,
КОТОРЫЕ УЛУЧШАТ ВАШЕ СОСТОЯНИЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.8
ББК 53.54
Ч-15

Фото на обложке *Марианна Скраган*

Чайковская, Мария Константиновна.

Ч-15 Анатомия дыхания. От пранаямы и цигуна до современных методов дыхания, которые улучшат ваше состояние / Мария Чайковская. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с.: ил. — (Помощь всегда рядом. Школа доктора Чайковской).

ISBN 978-5-04-247589-4

В основе нашего самочувствия, уровня тревоги, качества сна и даже иммунитета лежит процесс, который мы редко замечаем, — дыхание. Современный человек, находясь в режиме хронического стресса, незаметно для себя формирует дисфункциональный дыхательный паттерн (поверхностное грудное дыхание, гипервентиляцию), который закрепляется на уровне нервной системы и становится причиной множества проблем.

Книга врача-кардиолога Марии Чайковской решает ключевые и актуальные проблемы. Она построена на принципах доказательной медицины (ссылки на научные исследования, метаанализы, клинические протоколы). Теоретическая часть знакомит с анатомией дыхания, ролью блуждающего нерва, феноменом interoception. Практическая — содержит пошаговые инструкции: от базового диафрагмального и когерентного дыхания до методов Стрельниковой, Бутейко, пранаям, цигуна и техник «быстрого реагирования». Отдельные главы посвящены фридайвингу, дыханию в спорте и музыке, а также использованию дыхательных тренажеров и смарт-гаджетов.

Книга адресована всем, кто хочет взять под контроль свое психоэмоциональное и физическое состояние через самый доступный инструмент — собственное дыхание, превратив его из автоматической функции в персональную систему управления здоровьем.

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-247589-4

© Чайковская М.К., текст, фото, 2026
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026
© Золотарева Е.В., художественное оформление, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	8
Благодарности	9

ЧАСТЬ 1 ТЕОРИЯ

Глава 1. Нервная система — дирижер нашего тела	13
Глава 2. Дыхание — ключ к гармонии всего организма. Как это работает изнутри?	44
Глава 3. Наука о дыхании — норма и отклонения	66
Глава 4. Формирование телесных паттернов — как тело запоминает неправильное дыхание.	91
Итоги части I. Ваши новые точки контроля	100

ЧАСТЬ 2 ПРАКТИКА

Глава 5. Виды дыхательных упражнений	105
Глава 6. Подготовка к дыхательным упражнениям — как настроить тело и разум	115
Глава 7. Важность волевого расслабления	122
Глава 8. Контроль дыхания — ваш личный пульт управления . . .	128
Глава 9. Дыхание сердца — преобразующая сила диафрагмы. . . .	132
Глава 10. Пранаяма — искусство управления жизненной силой через дыхание	158

Глава 11. Цигун: владение дыханием — владение собой и своей внутренней силой.	182
Глава 12. Дыхательная гимнастика Стрельниковой	201
Глава 13. Метод Бутейко — дыхание верхушками легких	212
Глава 14. Метод Вима Хофа — раскрытие врожденного потенциала организма	223
Глава 15. Дыхательные практики быстрого реагирования.	237
Глава 16. Дыхательные тренажеры — универсальное решение или просто вспомогательный инструмент?	251
Глава 17. Дыхание в спорте — секретное оружие и предел человеческих возможностей	268
Глава 18. Дыхание как искусство	277
Глава 19. На глубине — фридайвинг как вершина самоконтроля	285
Заключение	292
Список научных источников	295
Алфавитный указатель	310

ВВЕДЕНИЕ

У каждого человека есть свой рисунок дыхания (ритм, глубина и направление дыхательных движений), сформированный под воздействием стрессовых ситуаций, привычек и переживаний. Кто-то дышит поверхностно и прерывисто, будто все время спешит, а кто-то задерживает дыхание, не позволяя себе ни выдохнуть напряжение, ни вдохнуть полноту жизни.

Этот рисунок неслучаен: он отражает то, *как мы живем, как реагируем и как защищаемся*. И именно поэтому его можно изменить. Осознанно преобразая дыхательный паттерн (алгоритм) — темп, глубину, паузы, работу диафрагмы, — мы буквально переписываем сигналы, которые тело посылает мозгу и нервной системе. Дыхание становится кистью, а наше состояние — холстом. Мы перестаем быть заложниками автоматических реакций и пишем иную картину дыхания, сознательно выбирая композицию, цвет и настрой.

Разные виды дыхания (диафрагмальное, йогическое, практики цигуна, современные авторские методы) можно рассматривать как оттенки возможностей в палитре регуляции организма. Каждый из них по-своему влияет на дыхательный паттерн, диафрагму, вегетативную нервную систему, сердечный ритм и ментальное состояние. Но сами по себе техники — это лишь инструменты.

Их реальная ценность раскрывается тогда, когда человек *понимает*, какие именно физиологические механизмы они запускают и в каких состояниях они уместны. Это понимание позволяет не механически копировать практики, а осознанно сочетать их, выстраивая структуру дыхания под конкретные задачи. Так из простого набора упражнений рождается уникальный дыхательный рисунок — неповторимый, устойчивый и живой, как и путь самого человека.

Дыхание помогает снижать уровень тревоги и паники, мягко стабилизировать артериальное давление и сердечный ритм, улучшать сон и скорость восстановления, а также повышать устойчивость к стрессу, переносимость физических нагрузок и концентрацию внимания.

Дыхание — это и инструмент саморегуляции в острых стрессовых ситуациях, и долгосрочная инвестиция в будущее. Такой подход переводит

дыхательные практики из разряда упражнений в категорию персональной системы управления здоровьем.

Чтобы научиться владеть своим дыханием осознанно, недостаточно только практики — важно понять, как именно оно работает. Поэтому книга разделена на две части — теоретическую и практическую. Прежде чем мы перейдем к конкретным техникам и их сочетаниям, нам нужно разобраться в фундаменте: анатомии дыхательной системы, роли диафрагмы, а также взаимодействии дыхания с сердцем и нервной системой. Именно с этого мы и начнем — с первой главы, в которой дыхание перестанет быть абстрактным процессом.

Сделайте ме-е-е-дленный вдох.

Откройте следующую страницу.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я бы хотела выразить глубочайшую благодарность академику РАН, профессору Юрию Владимировичу Белову, профессору Абраму Львовичу Сыркину, профессору Сергею Павловичу Голицыну, профессору Martin Borggreffe; моему любимому преподавателю кафедры факультетской терапии Михаилу Владимировичу Писареву; Марине Владимировне Яковлевой и Владимиру Викторовичу Петрию — заведующим кардиологическими отделениями, в которых я работала. Это люди, благодаря которым я состоялась как врач и ученый. Их требовательность, доверие, широта профессионального мышления и верность медицине навсегда стали частью моего собственного врачебного пути.

С особой теплотой и уважением я благодарю моих тайваньских коллег — академика Academia Sinica, почётного председателя Федерации ассоциаций врачей китайской медицины Тайваня профессора Jaung-Geng Lin и председателя Chinese Medicine and Pharmacy Association профессора Yang Zheng-Cheng.

Я благодарна за щедрость, с которой делились своими знаниями прекрасные фридайверы Юлия Петрик и Umberto Pelizzari.

Я искренне признательна всем ученым и врачам, чья исследовательская смелость помогла мне соединить в этой книге традиционные дыхательные практики с современной физиологией и нейробиологией.

И, конечно, я благодарю моих пациентов — тех, кто доверяет мне свою жизнь, делится своими историями, задает непростые вопросы и вместе со мной ищет ответы. Именно вы вдохновляете меня продолжать учиться, исследовать и не останавливаться на достигнутом. Во многом благодаря вам появилась и эта книга.

01

ЧАСТЬ

**ТЕО-
РИЯ**

Глава 1

НЕРВНАЯ СИСТЕМА — ДИРИЖЕР НАШЕГО ТЕЛА

Наше тело — сложный оркестр. Каждый орган исполняет свою уникальную партию, а дирижером, обеспечивающим гармонию и слаженность всех процессов, выступает нервная система. Она постоянно собирает информацию как из внешнего мира, так и из организма, а затем анализирует ее и отправляет ответные сигналы, управляя всеми нашими действиями и реакциями.

Именно благодаря нервной системе мы можем чувствовать, думать, двигаться и, даже сами того не осознавая, регулировать физиологические процессы, например дыхание и сердцебиение.

Чтобы разобраться в том, как живет и функционирует наш организм, нам нужно заглянуть в его удивительное анатомическое закулирье.

Функциональная классификация нервной системы

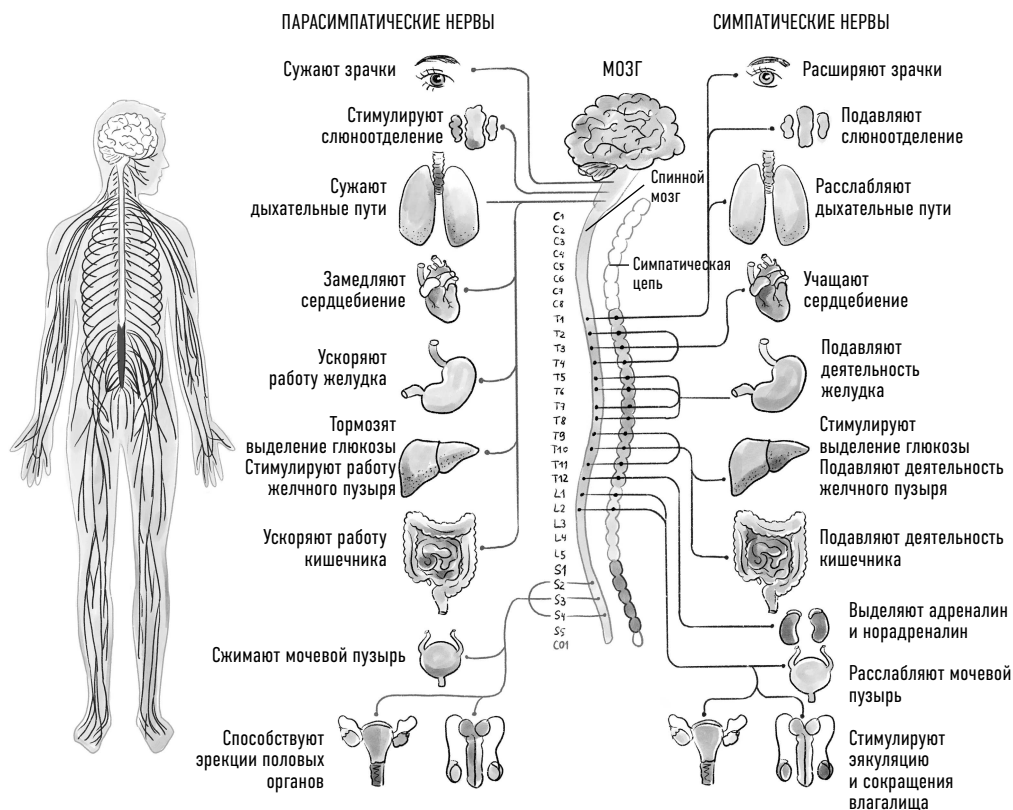
Вегетативная нервная система (ВНС)

Эта часть нервной системы отвечает за автоматическую регуляцию функций органов и поддержание внутреннего равновесия организма. Можно сказать, что ВНС — наш автопилот. Она действует без сознательного контроля. Ее работа непосредственно связана с реакциями тела на внешние и внутренние стимулы, включая стресс, расслабление и даже переваривание пищи.

ВНС традиционно делится на следующие отделы:

- **симпатический отдел**, который активируется в ситуациях стресса, опасности и интенсивных физических нагрузок. Он готовит тело к реакции «бей или беги»: учащает сердцебиение, повышает давление, расширяет бронхи, замедляет пищеварение;

- и **парасимпатический отдел**, который отвечает за состояние покоя, отдыха и восстановления. Он переводит нас в режим «лежи и переваривай»: успокаивает сердцебиение, снижает давление, стимулирует пищеварение и способствует расслаблению.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Блуждающий нерв (вагусный) – крупнейший нерв парасимпатической нервной системы. Его название связано с протяженностью путей в организме. «Блуждая по телу», он связывает мозг и внутренние органы, причем эта связь двусторонняя. Активация блуждающего нерва может замедлять сердечный ритм и уменьшать воспаление, что активно используется в современных методах терапии.

Не все знают, но у нас организме есть два уникальных органа, которые обладают собственными нервными системами и в целом настолько самостоятельны, что могут не обо всех своих действиях сообщать мозгу.

Первый из них — сердце. Сердце обладает относительно автономной нервной системой, расположенной в его мышечных стенках. Она состоит из скоплений нервных клеток — ганглиев и нервных волокон, которые могут локально задавать ритм и силу сокращений сердца, а также корректировать его биение в соответствии с сигналами, поступающими по симпатическим и парасимпатическим нервным волокнам. Эта система обеспечивает высокую степень саморегуляции сердца, защищает его от чрезмерных нагрузок и позволяет быстро адаптироваться под меняющиеся потребности нашего организма.

Второй орган — это кишечник. «Личная» нервная система кишечника (энтеральная) способна регулировать его работу без согласования с головным мозгом. Иногда ее даже называют вторым мозгом — и, надо сказать, вполне обоснованно. Нервная система кишечника представляет собой обширную сеть нервных клеток, которая простирается от пищевода до прямой кишки и контролирует функции всего желудочно-кишечного тракта. По разным оценкам, число нейронов в ней достигает от 100 до 600 миллионов — это сопоставимо с количеством нервных клеток в спинном мозге! Хотя нервная система кишечника может действовать независимо, она все же находится под влиянием симпатического и парасимпатического отделов ВНС.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Иногда после операций на сердце у пациента учащается пульс — такое осложнение называют послеоперационной тахикардией. Причина часто кроется в том, что хирургическое вмешательство, как любой стресс, временно раздражает или выводит из равновесия внутрисердечную нервную систему. Это может привести к преобладанию ускоряющих сигналов. Обычно послеоперационная тахикардия — временное явление, исчезающее по мере восстановления.