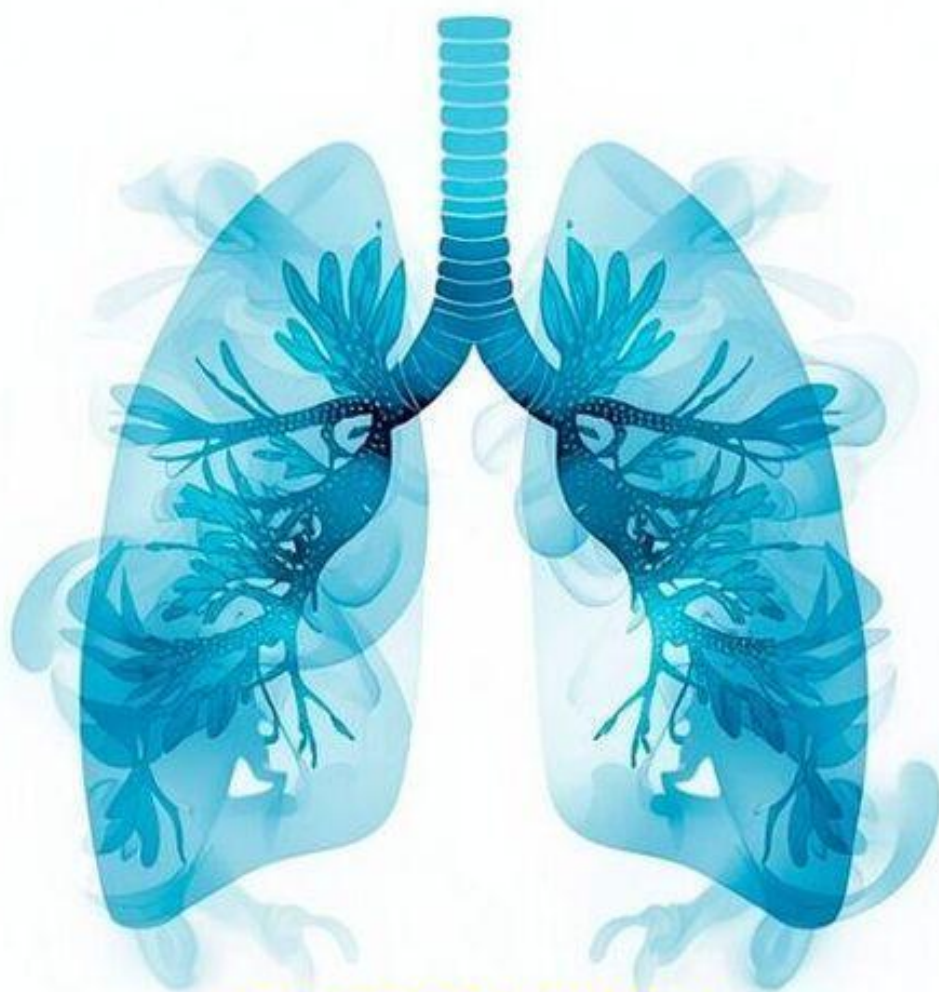


18+

ДЫХАНИЕ КАК ЛЕКАРСТВО

НАУКА И ПРАКТИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ



ДОКТОР ГАГАРИН Ю.И.



Доктор Гагарин Ю. И.

**Дыхание как лекарство.
Наука и практика для
здоровья и долголетия**

«Издательские решения»

Доктор Гагарин Ю. И.

Дыхание как лекарство. Наука и практика для здоровья и долголетия / Доктор Гагарин Ю. И. — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-701370-3

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Эта книга — научный гид по дыханию как лекарству. Вы узнаете, почему углекислый газ важнее кислорода, как диафрагма качает лимфу, и освоите 12 техник: от коробочного дыхания спецназа до метода Бутейко и древней пранаямы. Простые упражнения на 5–10 минут в день снижают давление, убирают панику, восстанавливают сон. Автор и издатель не несут ответственности за возможные последствия использования рекомендаций книги. Перед применением дыхательных практик проконсультируйтесь с врачом.

ISBN 978-5-00-701370-3

© Доктор Гагарин Ю. И.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Введение. Забытое лекарство	7
Часть 1. Эволюция и катастрофа (Почему мы дышим неправильно)	9
Глава 1. Ваше первое и последнее действие	9
Глава 2. Забытый орган	11
Глава 3. Великий переход на дыхание ртом	13
Глава 4. Тест Бутейко и скрытая гипервентиляция	15
Часть 2. Архитектура здоровья (Как работает дыхательная химия)	17
Глава 5. Главный секрет: не кислород, а углекислый газ	17
Глава 6. Нервная система на пульте	19
Глава 7. Диафрагма: второе сердце	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Дыхание как лекарство Наука и практика для здоровья и долголетия

Доктор Гагарин Ю. И.

© Доктор Гагарин Ю. И., 2026

ISBN 978-5-0070-1370-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста

Предисловие

Для кого эта книга и почему я ее написал

Вы держите в руках не сборник эзотерических практик и не сухой учебник по физиологии. Это инструкция к тому, что всегда с вами, к вашему дыханию.

Я мог бы начать с длинного списка регалий и ссылок на исследования. Но давайте честно: если вы сейчас задержите дыхание на тридцать секунд, вы поймете больше, чем можно понять из любого описания. Воздух — единственное лекарство, которое у вас есть двадцать четыре часа в сутки, бесплатно и без рецепта. Проблема в том, что большинство из нас разучились им пользоваться.

Мы живем в эпоху, когда дышать неправильно стало нормально. Ртом. Грудью. Часто. И торопливо. Результат: хроническая усталость, тревога, высокое давление, бессонница, снижение иммунитета. Врачи разводят руками — анализы в норме, а человеку плохо. Потому что анализы не показывают, как вы дышите.

Эта книга — результат работы с тысячами людей: от офисных работников с паническими атаками до спортсменов, которые хотели улучшить результаты, и от астматиков, мечтавших уменьшить дозу ингалятора, до пожилых людей, которые просто хотели спать без храпа.

Я не зову вас в секту и не требую дышать по методичке по двадцать минут каждые полчаса. Я предлагаю то, что подтверждено наукой и проверено практикой: простые техники, которые встраиваются в обычный день. Одна минута в пробке. Три минуты перед телевизором. Пять циклов перед сном.

Если вы готовы уделять своему дыханию пять-десять минут в день, через месяц вы не узнаете свое тело. Обещаю.

Важно: эта книга не заменяет врача. Если у вас серьезное заболевание, сначала проконсультируйтесь. Но девяносто девять процентов из вас могут начать прямо сейчас.

Поехали.

Введение. Забытое лекарство

В две тысячи пятнадцатом году я сидел в приемной отделения кардиологии. Напротив — мужчина лет пятидесяти, одышка, синие губы. Он смотрел в стену и делал короткие, шумные вдохи. Медсестра сказала: хроническая обструктивная болезнь легких, третья стадия, курил тридцать лет. Потом добавила: а знаете, если бы он лет двадцать назад научился дышать правильно, возможно, сейчас не стоял бы в очереди на баллон с кислородом.

Тогда я понял: мы лечим легкие, когда они уже сломаны. Но никто не учит нас обслуживать их, пока они здоровы.

Тремя годами позже я познакомился с женщиной, которая пятнадцать лет принимала лекарства от тревожного расстройства. За полгода дыхательных практик она снизила дозу антидепрессанта в два раза — с разрешения психиатра. Она сказала: я думала, что у меня сломана голова. А у меня был просто сломан вдох.

Эти истории — не чудо. Это физиология.

Что вы узнаете из этой книги.

Вот карта вашего путешествия.

Первая часть — про то, как мы разучились дышать. Эволюция, челюсти, гаджеты и сидячий образ жизни. Вы проверите себя тестом Бутейко и, скорее всего, удивитесь.

Вторая часть — самая важная наука без воды. Вы поймете, почему углекислый газ — ваш друг, а кислород — не панацея, и как диафрагма работает вторым сердцем.

Третья часть — двенадцать техник. От коробочного дыхания спецназа до древней пранаямы. Каждая с пошаговой инструкцией и научным обоснованием.

Четвертая часть — как лечить конкретные болячки: сон, давление, иммунитет, живот.

Пятая часть — для продвинутых. Холод, трансформационные практики и дыхание в сексе.

Шестая часть — ваш личный план на тридцать дней и шпаргалка на экстренный случай.

Как читать эту книгу

Есть три сценария.

Первый: вы хотите все понять и читаете подряд. Главы выстроены как лестница от базы к более сложному.

Второй: у вас болит что-то конкретное, и вы хотите это вылечить. Тогда листаете к четвертой части, находите свою проблему, делаете упражнения. Но потом все равно вернитесь к первым двум частям, иначе не поймете, почему это работает.

Третий: вам некогда, но вы все же можете дать себе пять минут в день. Тогда переходите к двадцать третьей главе, к шпаргалке, и к тридцатидневному плану из двадцать первой главы. Делайте только то, что написано. Результат будет, но медленнее.

Обещание

Эта книга не сделает вас йогом-аскетом, который дышит раз в минуту. Но она даст вам спокойствие за сто двадцать секунд, сон за три минуты после выключения света, энергию утром вместо кофе и инструмент против любого стресса, боли или паники.

Предупреждение

Некоторые техники — огненное дыхание, холотропное дыхание, гипервентиляция — могут вызвать головокружение, онемение пальцев или чувство дереализации. Это нормальная реакция на сдвиг кислотно-щелочного равновесия крови. Но если вы боитесь, начинайте с простых: удлиненный выдох, коробочное дыхание, дыхание через одну ноздрю.

Если у вас эпилепсия, беременность во втором или третьем триместре, неконтролируемая гипертония или тромбоз, пропустите агрессивные техники и посоветуйтесь с врачом.

Последнее перед стартом

Вот упражнение, которое вы можете сделать прямо сейчас, не вставая с дивана. Сядьте прямо. Сделайте обычный вдох. Выдохните медленно, как будто дуете на горячий чай, чтобы он остыл. Сделайте выдох длиннее вдоха в два раза. Например, вдох на три счета, выдох на шесть. Повторите пять раз.

Что вы почувствовали? Вероятно, небольшое расслабление, зевок, тепло в груди. Это ваша парасимпатическая нервная система сказала: а, мы отдыхаем? Ну ладно.

Поздравляю. Вы только что получили первое дыхательное лекарство. Осталось освоить остальные рецепты.

Переворачивайте страницу. Часть первая ждет.

Часть 1. Эволюция и катастрофа (Почему мы дышим неправильно)

Глава 1. Ваше первое и последнее действие

Вы делаете это прямо сейчас. Делали, когда родились. Сделаете, когда будете умирать. Между этими двумя событиями — около шестисот миллионов вдохов и выдохов, если вам повезет прожить восемьдесят лет. И ни об одном из них вы не думаете. Дыхание — единственная физиологическая функция, которая работает автоматически, но может быть полностью осознанной. Вы не можете по своему желанию остановить сердце или приказывать печени вырабатывать желчь. Но вы можете изменить ритм дыхания, его глубину, частоту, задержки. И через это — управлять своим телом и мозгом.

Без еды человек живет до двух месяцев, без воды — до десяти дней, а без воздуха — три минуты. Всего сто восемьдесят секунд отделяют вас от необратимых изменений в мозге. Организм знает это, поэтому паника при удушье — самый сильный страх, встроенный в нас эволюцией. Но парадокс в том, что мы боимся нехватки воздуха, а сами постоянно создаем ее неправильным дыханием.

Вот простой тест, который покажет, в какой форме находится ваша дыхательная система. Сядьте прямо, расслабьте плечи, сделайте обычный выдох. Затем зажмите нос пальцами и засекайте время, через которое появится первое отчетливое желание вдохнуть. Не терпите до предела, когда лицо краснеет и глаза наливаются кровью. Остановитесь в тот момент, когда почувствуете легкий дискомфорт, первое сокращение диафрагмы. Это контрольная пауза.

У здорового человека с нормальным дыханием контрольная пауза составляет сорок-шестьдесят секунд. У большинства современных людей, особенно живущих в городах, она редко превышает двадцать-тридцать секунд. У курильщиков, астматиков и людей с хроническим стрессом пауза может быть меньше десяти секунд. Это означает, что вы находитесь в состоянии скрытой гипервентиляции: вы дышите чаще и глубже, чем нужно, и ваш организм привык к хронической нехватке углекислого газа. Да-да, нехватке. Мы привыкли думать, что главное — больше кислорода. Но это заблуждение, и мы подробно разберем его во второй части. Сейчас важно другое: ваш тест показал, что вы дышите неправильно. Как и девяносто процентов людей.

Как мы дошли до такой жизни? Эволюция готовила нас к движению, к смене температур, к физическим нагрузкам. Наши предки дышали носом, медленно, с длинными паузами между выдохом и вдохом. Они не сидели восемь часов в офисе с круглой спиной и открытым ртом. Они не спали на мягких подушках, которые запрокидывают голову и сужают дыхательные пути. Они не дышали сухим, горячим воздухом батарей и кондиционеров. А главное, они не находились в состоянии хронического стресса, который заставляет нас делать короткие поверхностные вдохи.

Стресс — это ключевое слово. Когда ваш мозг воспринимает угрозу (начальник накричал, пробка, новости по телевизору), он включает симпатическую нервную систему. Дыхание становится частым, грудным, неглубоким. Это древний механизм подготовки к драке или бег-

ству: нужно быстро насытить кровь кислородом, чтобы мышцы работали. Но если угроза не требует физического действия — вы не бежите и не деретесь, а просто сидите и злитесь, — лишний кислород не расходуется, а углекислый газ вымывается. Возникает сосудистый спазм, головокружение, тревога. Вы начинаете дышать еще чаще, потому что кажется, что задыхаетесь. Замкнутый круг.

Вот почему осознанное дыхание — это самый быстрый способ взломать собственную нервную систему. Вы не можете приказать себе успокоиться, но вы можете замедлить выдох, сделать паузу, и через минуту сердцебиение снизится, давление упадет, а тревога отступит. Это не магия. Это физиология, которую знали йоги тысячи лет назад и которую сейчас подтверждают десятки клинических исследований.

В этой главе я хочу, чтобы вы запомнили одну простую вещь. Дыхание — это мост между сознательным и бессознательным. Автоматическая часть работает сама, но вы всегда и в любой момент можете взять управление в свои руки. Ни одна другая система организма не дает такой возможности. Ваше сердце не подчиняется приказам, почки не слушаются, кишечник живет своей жизнью. А дыхание слушается. И через него вы можете добраться до всего остального.

Прямо сейчас, дочитав этот абзац, сделайте следующее. Закройте глаза. Сделайте вдох носом на четыре счета. Задержите дыхание на четыре счета. Выдохните носом на четыре счета. Снова задержите на четыре счета. Повторите четыре цикла. Откройте глаза. Оцените, как изменилось ваше состояние. Возможно, вы почувствовали легкое головокружение, это нормально. Возможно, вы почувствовали, что стали спокойнее. Это начало.

В следующих главах мы разберем, почему углекислый газ важнее кислорода, как диафрагма качает лимфу, почему храп убивает ваш мозг и как дышать, чтобы перестать болеть. Но фундамент заложен. Вы теперь знаете: ваше дыхание — это инструмент. Оно всегда с вами. Им нельзя передозироваться, оно не стоит денег, и оно работает за секунды. Осталось научиться им пользоваться.

Глава 2. Забытый орган

Нос — это не просто дырка посередине лица. Это сложнейшее устройство, которое за одну секунду превращает холодный сухой воздух в теплый и влажный, убивает бактерии, ловит пыль и даже меняет форму волн давления, чтобы они идеально попали в легкие. Но современный человек использует свой нос как запасной вход. Основным стал рот.

Давайте проведем простой эксперимент. Закройте рот и подышите носом три минуты. Обратите внимание на то, как воздух проходит через ноздри, как он согревается, как вы чувствуете легкое сопротивление. Теперь откройте рот и подышите им три минуты. Что изменилось? Скорее всего, вы заметили сухость во рту, возможно, легкое першение в горле и ощущение, что воздуха стало даже слишком много. Это не случайность.

Нос выполняет четыре жизненно важные функции, о которых мы не задумываемся.

Первая: фильтрация. Волоски в ноздрях и слизистая оболочка задерживают частицы пыли, пыльцу, бактерии и вирусы. Рот не умеет этого делать. Когда вы дышите ртом, все эти загрязнения летят напрямик в трахею и бронхи.

Вторая функция: увлажнение. Воздух, проходя через нос, насыщается водяным паром почти до ста процентов. Сухой воздух, особенно в помещении с отоплением, высушивает слизистую бронхов и делает их уязвимыми для инфекций.

Третья: согревание. Кровеносные сосуды в носу работают как радиатор: в холодную погоду они расширяются и отдают тепло вдыхаемому воздуху. При дыхании ртом холодный воздух попадает прямо в легкие, вызывая спазм бронхов.

Четвертая функция, самая удивительная: выработка оксида азота. Придаточные пазухи носа производят этот газ постоянно. Когда вы вдыхаете через нос, оксид азота подхватывается потоком воздуха и попадает в легкие, где расширяет кровеносные сосуды, улучшает насыщение крови кислородом и даже убивает некоторые бактерии. При дыхании ртом этого не происходит.

Ученые подсчитали, что у современного человека дыхание через рот стало привычным примерно у тридцати процентов взрослых и у пятидесяти процентов детей. Почему это произошло? Причин несколько.

Первая: хроническая заложенность носа из-за аллергий, искривления перегородки или аденоидов.

Вторая: привычка, сформированная в детстве, когда ребенок дышал ртом из-за частых простуд.

Третья: анатомические изменения. Наши челюсти стали уже, чем у предков, из-за мягкой пищи и сидячего образа жизни. Узкая челюсть означает узкие носовые ходы.

Четвертая: стресс. В состоянии тревоги мы автоматически переключаемся на частое грудное дыхание через рот, потому что так организм готовится к бегству.

Но самое неприятное последствие ротового дыхания — это влияние на сон. Когда вы спите с открытым ртом, язык западает назад, вибрация мягкого неба создает храп, а в тяжелых случаях наступают остановки дыхания, апноэ. Мозг просыпается сотни раз за ночь, не доходя до глубоких стадий сна. Утром вы встаете разбитым, с сухим ртом и головной болью. И не подозреваете, что проблема решается простым действием: закрыть рот.

Вот упражнение, которое поможет вам вернуть носовое дыхание. В течение дня обращайтесь внимание на положение рта. Язык должен лежать на небе, за верхними зубами, а губы —

сомкнуты. Это называется мьюинг. Если вам трудно дышать носом из-за заложенности, сделайте следующее: зажмите нос пальцами и задержите дыхание на столько, сколько сможете. Когда появится сильное желание вдохнуть, отпустите нос и сделайте медленный вдох только носом, без рта. Повторите пять раз. Этот трюк заставляет сосуды носа сужаться и восстанавливает проходимость на десять-пятнадцать минут.

Ночью, если вы привыкли спать с открытым ртом, попробуйте полоску гипоаллергенного пластыря, наклеенную вертикально через губы. Звучит странно, но тысячи людей избавились от храпа и хронической усталости именно так. Начните с одного часа перед сном, потом на всю ночь. Через две недели организм перестроится, и вы будете держать рот закрытым автоматически.

Нос — это не роскошь, а необходимость. Каждый вдох через нос посылает сигнал вашей нервной системе: все спокойно, можно расслабиться. Каждый вдох через рот говорит: опасность, готовься к бою. Выбирайте сами, в каком режиме вам жить.

Глава 3. Великий переход на дыхание ртом

Если бы вы могли перенестись на десять тысяч лет назад и посмотреть на любого человека из племени охотников-собирателей, вы бы заметили странную вещь. Его лицо было шире вашего. Челюсть крупнее. Нос более массивный. И он никогда не дышал ртом. Даже во время бега за добычей, даже в схватке с врагом, даже в родах — дыхание шло через нос. Рот был для еды, для разговора, для крика. Но не для воздуха.

Сегодня все иначе. Пройдитесь по любому городу. Посмотрите на людей в метро, на остановках, в офисах. Большинство держат рот приоткрытым. Дети с открытым ртом смотрят мультики. Взрослые с открытым ртом читают новости. Спортсмены в фитнес-клубах тяжело дышат ртом на беговых дорожках. Мы перестали считать это чем-то странным. Но с точки зрения эволюции это катастрофа, которая разворачивалась последние несколько тысяч лет и резко ускорилась в двадцатом веке.

Почему наши предки не дышали ртом? Ответ в анатомии. У человека разумного, каким он сформировался двести тысяч лет назад, было широкое лицо, мощные челюсти и правильный прикус. Зубы стояли ровно, язык помещался на небе, а носовые ходы были широкими. Такая конструкция обеспечивала естественное носовое дыхание даже при максимальной нагрузке. Но около десяти тысяч лет назад произошло событие, изменившее все: сельскохозяйственная революция. Люди перешли от жесткой, волокнистой сырой пищи к мягкой, вареной и переработанной. Челюсти перестали получать необходимую нагрузку. Мышцы лица и челюстей ослабли, кости начали сужаться. Этот процесс длился тысячелетиями, но сейчас он достиг пика.

Антропологи сравнили черепа людей, живших триста лет назад, с черепами современных людей. Разница шокирует. За три века человеческое лицо стало уже на десять-пятнадцать процентов. Челюсть уменьшилась, небо стало более высоким и узким, носовые ходы сузились. Прикус испортился. Зубы мудрости перестали помещаться. И главное: язык перестал естественно лежать на небе. Он опустился вниз, освободив место для дыхания через рот. Тело решило: раз дышать носом трудно, будем использовать рот. И эта аномалия закрепилась.

Доктор Джон Мью, британский ортодонт, посвятил этому явлению всю жизнь. Он назвал его синдромом длинного лица. У детей, которые дышат ртом, лицо вытягивается вниз, а не вперед. Глаза становятся более запавшими, темные круги под глазами — хроническими. Нос кажется длинным, но на самом деле лицо просто растет в неправильную сторону. Мью разработал технику, которая сегодня известна как мьюинг: правильное положение языка на небе и постоянное носовое дыхание. Тысячи людей, особенно детей и подростков, смогли исправить форму лица и вернуть нормальное дыхание. Но для взрослых это сложнее: кости уже сформировались.

Однако не только анатомия виновата в великом переходе на дыхание ртом. Есть еще три фактора, которые сделали ротовое дыхание массовым.

Первый: аллергии и хронический ринит. В промышленных городах аллергический насморк есть у каждого третьего. Нос заложен постоянно. Человек привыкает дышать ртом, и даже когда нос освобождается, привычка остается.

Второй: аденоиды у детей. Увеличенная носоглоточная миндалина перекрывает носовые ходы, и ребенок дышит ртом годы. Это меняет развитие всего лицевого скелета.

Третий: мягкая пища и бутылочное вскармливание. Грудное вскармливание требует от младенца серьезного мышечного усилия, которое развивает челюсти и небо. Бутылочка с широкой соской не дает такой нагрузки. В результате уже в годовалом возрасте ребенок имеет узкое небо и склонность к ротовому дыханию.

Что происходит с телом, когда вы дышите ртом постоянно? Давайте перечислим основные последствия, подтвержденные исследованиями.

Сухость во рту разрушает зубы: слюна не смывает бактерии, кариес развивается быстрее.

Хроническое воспаление миндалин и глотки: холодный нефильтррованный воздух травмирует слизистую.

Храп и апноэ сна: когда рот открыт, язык западает назад, перекрывая дыхательные пути.

Осанка: чтобы открыть дыхательные пути, человек выдвигает голову вперед, что приводит к сутулости и болям в шее.

Кислородное голодание мозга: парадоксально, но дыхание ртом дает меньше кислорода тканям, потому что не вырабатывается оксид азота, расширяющий сосуды.

Снижение когнитивных способностей у детей: исследование, опубликованное в журнале *Pediatrics* в две тысячи десятом году, показало, что дети с ротовым дыханием имеют более низкие оценки в школе и чаще страдают синдромом дефицита внимания.

Самое тревожное, что великий переход на рот стал самоускоряющимся процессом. Родители с узкими лицами и плохим носовым дыханием рожают детей с еще более узкими лицами. Каждое поколение становится чуть хуже предыдущего. Ортодонты бьют тревогу: если ничего не менять, через несколько десятилетий большинство людей не смогут дышать носом даже в покое.

Но выход есть. И он начинается с простого действия. Прямо сейчас проверьте, закрыт ли ваш рот. Если нет, закройте. Почувствуйте язык: он должен касаться неба за верхними зубами. Дышите носом. Делайте это осознанно хотя бы час в день. Ночью используйте полоску пластыря на губах, чтобы приучить себя спать с закрытым ртом. Если нос заложен, сделайте упражнение из второй главы: зажмите нос, задержите дыхание до легкого дискомфорта, затем медленно вдохните носом. Повторите несколько раз. Это расширит сосуды и восстановит проходимость.

Через две-три недели вы заметите, что дышать носом стало легче. Еще через месяц контрольная пауза из первой главы увеличится. Вы будете лучше спать, меньше уставать и реже простужаться. Великий переход на дыхание ртом можно остановить. В ваших силах вернуться к тому способу дыхания, который заложен природой. Начните сегодня.

Глава 4. Тест Бутейко и скрытая гипервентиляция

В середине двадцатого века советский физиолог Константин Бутейко сделал открытие, которое поставило с ног на голову представления о дыхании. Он заметил, что чем тяжелее болен человек, тем глубже и чаще он дышит. У здоровых людей дыхание поверхностное и редкое. У астматиков, гипертоников, сердечников — глубокое и частое. Бутейко предположил парадоксальную вещь: большинство болезней вызваны хронической гипервентиляцией, то есть избытком кислорода и дефицитом углекислого газа в крови. И лечить их нужно не углублением дыхания, как учили врачи, а его урежением и задержками.

Тогда эта теория казалась безумной. Сейчас наука подтверждает ее все больше. Углекислый газ, который мы привыкли считать отходом, на самом деле жизненно необходим. Он расширяет сосуды, расслабляет гладкую мускулатуру бронхов, помогает кислороду переходить из крови в ткани. Когда вы дышите слишком часто, вы выдыхаете слишком много углекислого газа. Сосуды сужаются. Клетки недополучают кислород, даже если кислорода в крови полно. Возникает порочный круг: вам кажется, что не хватает воздуха, вы дышите еще глубже, выдыхаете еще больше углекислого газа, и становится еще хуже. Это состояние называется скрытой гипервентиляцией. Вы не задыхаетесь, не падаете в обморок. Вы просто живете с постоянно суженными сосудами, спазмированными бронхами и тревожным мозгом.

Как понять, есть ли у вас скрытая гипервентиляция? Самый простой способ — тест контрольной паузы, который вы уже делали в первой главе. Но Бутейко разработал более полную диагностику. Сядьте ровно, расслабьтесь, не меняйте дыхание. Сделайте обычный выдох. Зажмите нос и засекайте время до первого желания вдохнуть. Не до того состояния, когда невозможно, а до первого легкого дискомфорта. Это ваша контрольная пауза.

Теперь интерпретируйте результат. Если пауза меньше десяти секунд, вы находитесь в тяжелом состоянии. Вероятно, у вас есть хроническое заболевание: астма, гипертония, ишемическая болезнь сердца, паническое расстройство. Вам нужно срочно заниматься дыханием и обязательно под контролем врача. Если пауза от десяти до двадцати секунд, у вас выраженная гипервентиляция. Вы часто устаете, плохо спите, просыпаетесь с сухостью во рту, у вас бывают головные боли или сердцебиение. Если пауза от двадцати до сорока секунд, у вас легкая степень гипервентиляции. Вы считаете себя здоровым, но замечаете, что иногда не хватает дыхания при стрессе или физической нагрузке. Если пауза от сорока до шестидесяти секунд, ваше дыхание близко к норме. Поздравляю. Если пауза больше шестидесяти секунд, вы дышите как йог или спортсмен высокого уровня.

Какой бы ни был ваш результат, его можно улучшить. Бутейко предложил простую тренировку, которая урежает дыхание и повышает уровень углекислого газа. Она называется методом волевой ликвидации глубокого дыхания, ВЛГД. Звучит сложно, но делается просто.

Сядьте удобно. Расслабьте живот, плечи, лицо. Сделайте обычный выдох. Задержите дыхание до первого желания вдохнуть. Не терпите, не напрягайтесь. Как только почувствовали, что хотите вдохнуть, сделайте очень маленький, поверхностный вдох. Буквально на два-три сантиметра. Затем сразу выдохните и снова задержите. Повторяйте это пять-десять минут. Ваша задача — постоянно находиться на грани легкого дискомфорта, но не переходить в удовольствие. Через несколько минут вы заметите, что желание дышать становится менее острым, а паузы между вдохами удлиняются.

Это упражнение может вызвать странные ощущения. Легкое головокружение, покалывание в пальцах, чувство тепла. Это нормально. Так организм реагирует на повышение углекислого газа. Но если появляется сильная одышка, паника или боль, прекратите и вернитесь к обычному дыханию. Ваш мозг будет сопротивляться изменениям. Он привык к гипервентиляции и считает ее нормой. Первые дни тренировок могут быть дискомфортными. Не форсируйте. Делайте по несколько минут три-четыре раза в день.

Константин Бутейко лечил этим методом астму, гипертонию, стенокардию, аллергии, даже некоторые психические расстройства. В советское время его метод был официально признан и применялся в клиниках. Сегодня к нему возвращаются врачи по всему миру. Конечно, метод не панацея. Но для миллионов людей он стал спасением от ингаляторов и таблеток.

Вот простой способ отслеживать прогресс. Каждое утро, сразу после пробуждения, не вставая с кровати, делайте контрольную паузу. Записывайте результат в блокнот или телефон. Через неделю вы увидите, как цифры растут. Через месяц пауза может увеличиться на десять-двадцать секунд. Вы почувствуете, что стали спокойнее, энергичнее и реже болеете.

Но есть одно предупреждение. Метод Бутейко не для всех. Если у вас тяжелая сердечная недостаточность, недавний инфаркт, инсульт, неконтролируемая эпилепсия или беременность с осложнениями, не делайте задержки дыхания без врача. Всем остальным можно начинать прямо сейчас. Сделайте контрольную паузу, запишите результат и выполните три цикла ВЛГД. Это займет меньше пяти минут. Через месяц вы не узнаете свое дыхание. И свое здоровье.

Часть 2. Архитектура здоровья (Как работает дыхательная химия)

Глава 5. Главный секрет: не кислород, а углекислый газ

В школе нас учили: вдыхаем кислород, выдыхаем углекислый газ. Кислород — это жизнь, углекислый газ — отход. Все логично. Но, как часто бывает, реальность сложнее. Если вы спросите у врача скорой помощи, чего бояться в реанимации больше всего, он не назовет нехватку кислорода. Он назовет избыток кислорода. Да-да, передозировка чистым кислородом убивает. У недоношенных детей он вызывает слепоту. У взрослых с хронической обструктивной болезнью легких — остановку дыхания. У здоровых людей при дыхании чистым кислородом под давлением начинаются судороги и поражение легких. Парадокс в том, что мы не можем жить без кислорода, но и его избыток токсичен. А углекислый газ, который мы привыкли считать вредным, на самом деле необходим для жизни не меньше, чем кислород.

Давайте разберемся с физиологией. Когда вы вдыхаете воздух, в котором двадцать один процент кислорода, он попадает в альвеолы — крошечные пузырьки в легких. Оттуда кислород переходит в кровь, прикрепляется к гемоглобину в красных кровяных клетках и разносится по телу. Казалось бы, чем больше кислорода, тем лучше. Но нет. Гемоглобин не отдает кислород тканям просто так. Ему нужен сигнал. Этот сигнал — углекислый газ. В тканях, где клетки работают и производят углекислый газ, среда становится более кислой. Гемоглобин чувствует это и отпускает кислород. Чем больше углекислого газа, тем легче гемоглобин расстается с кислородом. Этот феномен называется эффектом Бора, по имени датского физиолога, открывшего его в 1904 году.

Теперь представьте, что вы дышите слишком часто и глубоко. Вы выдыхаете углекислый газ в избытке. Его уровень в крови падает. Кровь становится менее кислой, более щелочной. Гемоглобин начинает цепляться за кислород и не отдает его. Вы полны кислородом, ваша кровь перенасыщена им, но клетки голодают. Мозг получает сигнал о нехватке кислорода и заставляет вас дышать еще чаще. Вы входите в гипервентиляционный круг. Головокружение, слабость, онемение пальцев, чувство нехватки воздуха — классические симптомы гипервентиляции. И все из-за того, что вы выдохнули слишком много углекислого газа.

Углекислый газ выполняет еще одну критическую функцию: он расширяет кровеносные сосуды. Когда уровень CO_2 повышается, сосуды мозга, сердца, почек расширяются, кровоток усиливается. Когда CO_2 падает, сосуды сужаются. Это защитный механизм: мозг пытается сохранить углекислый газ, уменьшая кровоток в тех зонах, где он не критичен. Но если гипервентиляция хроническая, сосуды постоянно сужены. Возникает хроническая гипоксия — кислородное голодание тканей. Вы живете в состоянии легкого удушья, не замечая этого. Отсюда хроническая усталость, снижение концентрации, головные боли, тревожность.

Удивительно, но древние знали об этом задолго до Бора. Йоги в Индии тысячи лет назад практиковали задержки дыхания, кумбхаку. Они верили, что задержка накапливает жизненную энергию, прану. Сегодня мы знаем, что они накапливали углекислый газ. И получали расширение сосудов, успокоение нервной системы, улучшение кровоснабжения внутренних органов. Даосские практики в Китае использовали длинные выдохи и паузы для укрепления

здоровья. Тибетские монахи задерживали дыхание на минуты, входя в медитативные состояния. Это не мистика. Это физиология.

Но есть и обратная сторона. Слишком высокий уровень углекислого газа тоже опасен. Если вы дышите в замкнутом пространстве или задерживаете дыхание до предела, CO₂ нарастает, кровь становится слишком кислой, появляется сильное беспокойство, одышка, в конце концов потеря сознания. Организм защищается: он заставит вас дышать, даже если вы сопротивляетесь. Поэтому в дыхательных практиках важна золотая середина. Не нужно пытаться установить рекорды задержки. Нужно мягко увеличивать время паузы на несколько секунд, привыкая к чуть более высокому уровню углекислого газа.

Как понять, что уровень CO₂ у вас низкий и нужно его повышать? Вот несколько признаков, которые вы можете заметить у себя. Вы часто вздыхаете, как будто не хватает воздуха. Вы зевааете, хотя выспались. У вас холодные кисти и стопы даже в тепле. Вы чувствуете беспричинную тревогу. Вы храпите или задерживаете дыхание во сне. У вас есть аллергии или астма. Если вы узнали себя, скорее всего, вы дышите чаще нормы. Нормальная частота дыхания здорового взрослого человека в покое — от шести до двенадцати вдохов в минуту. Средний современный человек делает пятнадцать-двадцать. Иногда больше. Это гипервентиляция.

Что делать? Во-первых, перестать бояться углекислого газа. Он не враг, а друг. Во-вторых, начать тренировать дыхание на урежение. Самое простое упражнение, которое повышает CO₂ и не требует специальных навыков, — дыхание с удлиненным выдохом. Сядьте удобно. Сделайте спокойный вдох носом на два счета. Выдохните носом на четыре счета. Задержитесь на один счет после выдоха. Повторите десять циклов. Через несколько дней увеличьте выдох до шести счетов, вдох оставьте на два. Потом до восьми. Вдох всегда короче выдоха. Это гарантированно повышает уровень углекислого газа, потому что вы дольше выдыхаете и делаете паузу.

Через неделю таких тренировок вы заметите, что контрольная пауза из первой главы увеличилась. Ваши сосуды расширились, кровоток улучшился, мозг получает больше кислорода, хотя вы дышите реже. Это и есть магия углекислого газа. Вы дышите меньше, а чувствуете себя лучше. Запомните эту формулу: чем медленнее и поверхностнее дыхание в покое, тем здоровее организм. Только не путайте поверхностное с неглубоким. Поверхностное означает, что вы используете малый объем легких, но дышите редко. Грудное, частое, глубокое дыхание — это гипервентиляция. Диафрагмальное, редкое, легкое — здоровье.

В следующей главе мы разберем, как нервная система управляет дыханием и как через дыхание управлять нервной системой. А пока сделайте упражнение с удлиненным выдохом прямо сейчас. Пять минут. Два счета вдох, четыре выдох, пауза. Засеките пульс до и после. Вы увидите, как он снизится. Это работает.

Глава 6. Нервная система на пульте

У вас внутри есть две системы управления. Одна работает как педаль газа. Она ускоряет сердце, поднимает давление, напрягает мышцы, сужает зрачки и делает дыхание частым. Это симпатическая нервная система. Вторая работает как тормоз. Она замедляет сердце, расслабляет мышцы, расширяет сосуды, сужает зрачки, успокаивает дыхание. Это парасимпатическая нервная система, главный нерв которой — блуждающий. В здоровом организме эти две системы находятся в динамическом равновесии. В стрессовом, городском, современном организме симпатическая система доминирует почти постоянно. Педаль газа нажата, тормоз не работает. Вы живете в режиме хронического боевого дежурства. И дыхание здесь не просто пассивный индикатор. Оно — главный регулятор.

Как работает эта связь? В стволе вашего мозга есть дыхательный центр. Он посылает сигналы диафрагме и межреберным мышцам: вдохни, выдохни. Этот центр связан с симпатической и парасимпатической системами напрямую. Когда вы делаете быстрый глубокий вдох, дыхательный центр посылает импульс симпатической системе: приготовиться к действию. Когда вы делаете медленный выдох с паузой, активируется парасимпатическая система: всё спокойно, можно расслабиться. Это древний механизм, который сформировался задолго до появления людей. У всех млекопитающих вдох учащает сердцебиение, а выдох урежает. Это называется дыхательной аритмией сердца, и она абсолютно нормальна.

Теперь представьте, что вы сидите в офисе. Вы не в опасности. Никто на вас не нападает, вы не бежите от хищника. Но вы дышите часто, грудью, ртом. Дыхательный центр получает сигнал: частота вдохов высокая, значит, организм активно работает. Он активирует симпатическую систему. Сердце начинает биться чаще. Сосуды сужаются. Мышцы слегка напрягаются. В кровь выбрасываются кортизол и адреналин. Вы чувствуете легкую тревогу, напряжение в плечах, желание двигаться. И не понимаете, почему. Ведь всё хорошо. Но ваш мозг получил ложный сигнал тревоги от собственного дыхания. И теперь вы находитесь в состоянии стресса без причины. Это хроническое состояние называется симпатикотонией. Она ведет к гипертонии, бессоннице, тревожным расстройствам, снижению иммунитета и раннему старению.

Обратный механизм работает так же мощно. Когда вы делаете медленный, плавный выдох, дольше вдоха, то вы посылаете дыхательному центру сигнал: всё спокойно, опасности нет. Центр активирует блуждающий нерв, который замедляет сердце, расширяет сосуды, расслабляет мышцы. Уровень кортизола падает. Вы чувствуете тепло в груди, расслабление, иногда легкую сонливость. Всего за несколько дыхательных циклов вы можете переключиться из режима боя в режим отдыха. И это не самовнушение. Это прямая нервная регуляция, которую можно измерить приборами.

Исследования показывают, что частота дыхания напрямую коррелирует с активностью симпатической системы. При частоте более четырнадцати вдохов в минуту симпатика доминирует. При частоте менее десяти вдохов в минуту начинает преобладать парасимпатика. Идеальная частота дыхания в покое — от шести до десяти вдохов в минуту. У большинства современных людей она пятнадцать-двадцать. Вы дышите в два раза быстрее, чем нужно для здоровья. И ваш мозг думает, что вы находитесь в постоянной опасности.

Интересно, что это работает и в обратную сторону. Если вы искусственно создадите состояние тревоги, например, попросите человека вспомнить страшное событие, его дыхание

станет чаще. Но если вы попросите его дышать чаще без всякой причины, через минуту он начнет чувствовать тревогу. Тело не отличает реальную угрозу от ложного сигнала дыхания. Оно просто реагирует. Поэтому контроль дыхания — это самый быстрый и надежный способ взломать собственную нервную систему. Вы не можете приказать себе успокоиться. Но вы можете замедлить выдох, и через девяносто секунд ваше тело успокоится само.

Лучшее упражнение для переключения на парасимпатику — это дыхание с соотношением вдоха к выдоху один к двум. Например, вдох на три счета, выдох на шесть. Или вдох на четыре, выдох на восемь. Не делайте вдох слишком глубоким. Легкий, естественный вдох, а затем долгий, медленный выдох. После выдоха можно сделать паузу на один-два счета. Повторяйте от пяти до десяти минут. Вы заметите, как замедляется пульс, как теплеют кисти и стопы, как уходит напряжение из челюсти и плеч. Это работает даже при панической атаке. Даже при сильной тревоге. Даже когда кажется, что вы сейчас задохнетесь.

Почему это помогает при панике? Потому что паническая атака — это гипервентиляция, вызванная страхом. Вы дышите часто и глубоко, уровень углекислого газа падает, сосуды сужаются, мозг получает меньше кислорода, страх усиливается. Замкнутый круг. Чтобы его разорвать, нужно не углублять дыхание, а урезать его. Но в состоянии паники сделать это сложно. Поэтому инструкция простая: закройте рот, дышите только носом, сделайте выдох дольше вдоха. Если не получается считать, просто представьте, что вы задуваете свечу: медленный, долгий выдох. Через минуту паника начнет отступать. Это проверено клиническими исследованиями.

Теперь важный нюанс. У некоторых людей парасимпатическая система слишком активна. Это бывает редко, но бывает. Например, у спортсменов высокого уровня или у людей с некоторыми заболеваниями сердца. У них пульс в покое может быть ниже сорока ударов в минуту, а дыхание очень редкое. Если вы относитесь к таким людям, вам не нужно специально замедлять дыхание. Но таких меньшинство. Подавляющему большинству нужно учиться тормозить.

Как понять, что ваша симпатическая система перевозбуждена? Есть несколько маркеров. Вы просыпаетесь уставшим, даже после восьми часов сна. Вы чувствуете напряжение в теле без причины. Ваши плечи подняты к ушам. Вы часто вздыхаете или зеваете. У вас бывают приливы жара или холода. Вы плохо переносите шум и очереди. Вы грызете ногти или крутите что-то в руках. Если хотя бы три пункта из этого списка про вас, ваша нервная система работает в режиме перегрузки. И дыхательные практики могут помочь быстрее, чем любой успокоительный препарат, потому что они действуют на причину, а не на симптом.

Вот протокол на сегодня. Каждый час, когда вы вспоминаете, сделайте десять циклов дыхания с удлиненным выдохом. Вдох на два счета, выдох на четыре. Или вдох на три, выдох на шесть. Делайте это в очереди, за рулем на светофоре, перед входом в кабинет начальника, перед сном. Через три дня вы заметите, что стали спокойнее. Через неделю окружающие это заметят. Через месяц ваша нервная система перестроится, и спокойное, редкое дыхание станет привычкой. Вы перестанете жить с постоянно нажатой педалью газа. И почувствуете, что значит настоящий отдых.

Глава 7. Диафрагма: второе сердце

В вашем теле есть мышца, о которой вы почти никогда не думаете, но которая работает каждую секунду вашей жизни. Она отделяет грудную полость от брюшной, крепится к ребрам, позвоночнику и груди. При вдохе она сокращается, уплощается и опускается вниз, создавая отрицательное давление в грудной клетке. Воздух втягивается в легкие. При выдохе она расслабляется, поднимается вверх, выталкивая воздух. Это диафрагма. И она не просто двигает воздух. Она качает кровь, лимфу, массирует внутренние органы и влияет на работу всего тела так сильно, что врачи называют её вторым сердцем.

Как работает этот механизм? Сердце проталкивает кровь по артериям. Но по венам кровь возвращается к сердцу во многом благодаря движению скелетных мышц, особенно диафрагмы. Когда диафрагма опускается при вдохе, она сжимает брюшную полость, повышая в ней давление. Кровь из органов брюшной полости выдавливается в венозную систему и устремляется к сердцу. Одновременно в грудной полости создается отрицательное давление, которое присасывает кровь из вен в правое предсердие. Это называется венозным возвратом. Чем глубже и активнее работает диафрагма, тем лучше сердце наполняется кровью. При слабой, вялой диафрагме венозный застой неизбежен. Отсюда отеки ног, геморрой, варикоз, тяжесть в животе после еды.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.