

## Методология Бутейко и духовная медицина

### *Методология Бутейко*

Методология Бутейко, или методология ВЛГД (Волевой (т.е. сознательной) Ликвидации Глубокого Дыхания) [1, 2]. Здесь Глубокое Дыхание – имя болезни, открытой Константином Павловичем Бутейко 07 октября 1952 года.

Суть методологии – принципы, идеи и методы исправления подсознательного управления дыханием. Сюда, в частности, водят диагностика, специальные тренировки, привлечение (использование) факторов уменьшающих дыхание и уклонение от факторов, углубляющих дыхание.

Кратко методологию можно описать как рекомендация:

**НЕДО**дышать, **НЕДО**есть, **НЕДО**сыпать, **НЕДО**жадничать, **НЕДО**согреваться, **НЕДО**... и далее, в соответствии с идеологией аскетизма.

Возникает естественный вопрос: "Какое отношение к духовности имеет методология Бутейко?"

Ответ: "Самое прямое!" В частности:

Согласно Православной **онтологии и антропологии** природа человека трехсоставная, т.е. человек состоит из тела, души и духа [3].

### *Тело*

Обратимся к закону о важности физиологических функций. Функция тем важнее, чем быстрее погибает организм при выключении этой функции. Так без еды организм живет месяцы, без воды – недели, а без дыхания – минуты. Поэтому на сегодняшний день уже даже в учебниках Патофизиологии [4] утверждается, что сильнее всего на обмен веществ влияет дыхание. А что такое обмен веществ? Это и есть все материальные процессы в организме, составляющие совместно с тканями и органами тело человека.

### *Душа*

Здесь мы сталкиваемся с плотным туманом отсутствия ясного и четкого понимания, что же такое душа. Подобно тому, как это происходит с термином болезнь в медицине. Поэтому, как и в случае с термином болезнь, в нашем случае предлагаем следующее определение душа человека:

Душа – это неотъемлемая нематериальная составляющая человека, включающая в себя стремления, ощущения, оценки, систему ценностей, представления о себе и окружающих мирах, изменяющаяся в процессе всей жизни.

Поэтому душа пациентов должна меняться при получении ими лечебной помощи от духовной медицины!

Действительно при получении лечебной помощи в рамках **ПРАВИЛЬНОЙ** методологии Бутейко наблюдаются следующие явления, которые влияют на изменения души:

1. Успешные методисты, действительно исправившие дыхание себе и пациентам, резко, уходили и уходят от распространенной обывательской идеологии в другую систему ценностей. Кто воцерковился в Православие, кто становился сектантом, кто – эзотериком, и т.д.
2. Некоторые пациенты значительно изменяют восприятие окружающего мира. Например: Пациент - сверхуспешный маркетолог с красным дипломом МГУ и с большой зарплатой в крупной корпорации на очередном занятии по исправлению дыхания заявляет: "Я поняла, что занималась дерьмом! Хватит! Я, наверное, сменю специальность и вид деятельности". (Ведь суть маркетинга есть обман, соблазнение людей, что высокодуховным назвать никак нельзя.) То звонит бывший иногородний пациент и спрашивает: "Не было ли в нашем лечебном центре еще пациентов из его города? А то прежняя компания знакомых ему стала скучной и неинтересной". И т.д., и т.п.
3. Тяжесть очистительно-оздоровительных реакций (обострений) при переходе в более здоровую стадию БГД (Болезни Глубокого Дыхания) очень сильно зависит от системы ценностей пациента, т.е. от его мировоззрения. Страдания в этом случае значительно меньше у высокоморальных пациентов.
4. Примерно на 4-й день занятий по исправлению дыхания часто наблюдается явление, называемое в среде методистов "психоломка". Человека прорывает эмоционально рассказать многое о себе, **ИЗЛИТЬ ДУШУ**, т.е. что-то похожее на исповедь о своих проблемах и ошибках. Женщины могут даже при этом всплакнуть.

И т.д. и т.п.

## **ДУХ.**

С понятием дух в общественном сознании присутствует еще большая неопределенность! В это понятие включают как всеобщее верховное начало или высшую ступень в иерархии бытия (в Православии Святой Дух - одно из трех ипостасей триединого Бога), так и индивидуальный дух, как нематериальная составная часть человека. Будем считать, что для суждения относительно мистических

представлений о духе требуется очень высокая специализированная квалификация. Поэтому ограничимся тем, что об индивидуальном духе сказал в Евангелие сам Иисус Христос.

Хорошо известно, что об индивидуальном духе Иисус Христос ясно высказался единожды в Евангелие в Нагорной проповеди, где он изложил новые (в дополнение к 10 Ветхозаветным Заповедям) Заповеди Блаженства.

И самая первая из Заповедей Блаженства посвящена именно индивидуальному духу. В синодальном переводе она звучит как: **"Блаженные нищие духом, ибо их есть Царство Небесное"**. Легко заметить, что эта фраза трудно укладывается в сознание, только с помощью сложного, не очень очевидного толкования некоторых служителей церкви.

Есть и другие различные варианты перевода.

Но вряд ли все переводчики наблюдали то, что наблюдают методисты и пациенты методологии Бутейко: то, как часто кардинально меняется ИДЕОЛОГИЯ людей, исправивших дыхание.

У, ставших верующими, из них, возникает вопрос: не мог же Бог не знать о важной роли дыхания. Значит, он должен был сказать об этом! И нашли это в первой заповеди блаженства в Евангелие.

Поэтому представляется естественным тщательно изучить возможные смыслы этой Заповеди с использованием относительного первоисточника: Евангелие на греческом языке.

Здесь самыми загадочными представляются два слова

## **НИЩИЕ ДУХОМ.**

В Греческом тексте этому соответствуют слова

**πτωχοὶ τῷ πνεύματι**

Первое слово здесь звучит как *ptochoi* (пточои) на греческом означает "бедный", но ни как не "нищий".

Но "нищий" переводится на греческий как **ζητιάνος**, звучит как *zitiános* (зитианос), – совсем другое слово.

И смыслы очень разные. Согласно толковому словарю: нищий - Живущий подаянием, милостыней.

А бедный – живущий своим трудом, но не имеющий достаточных или необходимых средств, т.е. то самое **НЕДО...**, что и в методологии Бутейко.

**τῷ** – это предлог (звучит как то) можно трактовать как на, или от.

Теперь разберемся со вторым словом. Здесь корень **πνεύ** – дыхание. (Звучит пнев)

**Πνεύμ** (звучит пневм) - легкое.

Нам хорошо известны термины пневмония, пневмоторакс, корень пневмо у многих терминов, связанных с легкими, дыханием и т.д. Таким образом, одно из значений второго слова неразрывно связано с дыханием.

Соединяя первое и второе слово, очевидно, имеем **НЕДОДЫХАНИЕ**. Следовательно, ещё один из вариантов перевода на русский язык первой Заповеди Блаженства Иисуса Христа звучит как:

**Блаженны НЕДОДЫШАЩИЕ, ибо их есть Царство Небесное!**

Таким образом, методология Бутейко призывает людей к тому же, к чему призывал своих последователей сам Иисус Христос. Методология Бутейко работает и для составляющей человека **ДУХ**, и представляет собой одно из неотъемлемых направлений Духовной медицины.

### ***Ошибки и заблуждения псевдопоследователей Бутейко***

Приглашая меня на эту встречу меня просили также рассказать о распространенных в Интернете ошибочных описаниях методологии Бутейко. Вот главные ошибки:

1. Многие не видят методологию, а рассуждают всего лишь о способе – некой дыхательной гимнастике, или даже о неких приборах, что полностью искажает суть открытия и приводит не к выздоровлению, а часто даже к углублению болезни.
2. Многие пытаются объяснять лечебный эффект на основе биохимии, рассуждая о роли CO<sub>2</sub> в реакциях обмена веществ. Такой примитивный взгляд опровергнут как теоретически в [2] (см. теорему о роли биохимических реакций), так и экспериментально, попытками лечить инъекциями углекислоты в кровь. Через небольшое время после инъекций болезнь возвращалась. Это заблуждение возникло из-за включения в книгу Метод Бутейко [5] статьи Казаринова о биохимических реакциях с участием CO<sub>2</sub>, против желания Константина Павловича. Мне довелось лично присутствовать притом, как Новожилов и Хорощо уговаривали Константина Павловича согласиться включить статью. Я

под видеокамеры готов засвидетельствовать, что Константин Павлович активно возражал тем, что статья ничего не объясняет, а суть открытия он уже написал в Предисловии. Но Новожилов наседали, аргументируя увлечением медиков биохимическим взглядом на процессы в организме. Бесконечная доброта Константина Павловича позволила ему не упорствовать и махнуть рукой, согласившись на требования "неразумных" составителей.

3. Ещё ошибка: Использование неправильной процедуры измерения Контрольной Паузы (КП) – главного диагностического параметра в методологии Бутейко. Неправильная процедура распространилась из-за неправильного понимания слов "первая трудность" в описании процедуры, написанном Константином Павловичем. Вместо произвольного толчка дыхательной мускулатуры стали использовать некое "желание вздохнуть". А уточнить у автора не позволяла гордыня относительно неразумных псевдопоследователей, возомнивших себя специалистами, выпросившими у доброго Бутейко справку (или даже диплом) о праве ДОБЫВАТЬ ДОХОДЫ его именем из несчастных больных. А неумение измерять КП делает методиста слепым, не позволяет выявлять ошибки больных, предвидеть изменения их состояния. Так распространились, многочисленные "последователи", зарабатывающие на фокусах сиюминутного предотвращения приступов астмы.
4. И одна из главнейших ошибок псевдопоследователей Бутейко это отрицание идеологии аскетизма и приверженность идеологии комфорта.

### **Ссылки**

1. Бутейко М.М., Бутейко В.К. "О методе Бутейко из первых рук" // Астма и аллергия, N 1, Москва, Издательство "Атмосфера", 2005, с. 24-25
2. Бутейко В.К., Бутейко М.М. Теория Бутейко о роли дыхания в здоровье человека: научное введение в метод Бутейко для специалистов / В.К. Бутейко, М.М. Бутейко. - Воронеж: ООО "Общество Бутейко", 2005. - 100 с., илл. - Рус. / Англ.
3. Слободской С. Прот. Закон Божий. Сергиев Посад: Изд. С-ТСЛ. 1993. с.125.
4. Черешнев В.А., Юшков Б.Г. Патофизиология: Учебник. – М.: Вече, 2000. – 704 с.
5. Метод Бутейко: Опыт внедрения в медицинскую практику. Сборник/ Сост. К.П. Бутейко, А.Е. Хорощо. - Москва.- Патриот, 1990. -224 с.

### ***Информация в Интернете:***

[http://www.buteyko.ru/izdan/Asthma\\_And\\_Allergy\\_1\\_2005\\_24-25.pdf](http://www.buteyko.ru/izdan/Asthma_And_Allergy_1_2005_24-25.pdf)

В этой статье указано, когда можно применять метод самостоятельно.

Полезно также изучить форум:

<http://www.buteyko.ru/forum/list.php?f=1&en=1> .

Более глубоко суть открытий К.П. Бутейко изложена в книге:

<https://buteyko.ru/izdan/Buteyko%20theory%20rus-eng.pdf>

и в лекции В.К. Бутейко

<https://youtu.be/-276axfYhvc>,

или

[https://vk.com/video-173890230\\_456239720](https://vk.com/video-173890230_456239720)

Для избавления от зависимости от гормональных препаратов можно использовать методику из "Приложение № 5" см. со стр. 30 в:

[https://buteyko.ru/izdan/Buteyko\\_63\\_Instruction.pdf](https://buteyko.ru/izdan/Buteyko_63_Instruction.pdf)

о качестве мышления:

[https://buteyko.ru/izdan/Buteyko\\_intellect.pdf](https://buteyko.ru/izdan/Buteyko_intellect.pdf)