Jeśli potrafisz kontrolować i korygować swój oddech, da ci to ogromne korzyści. Jeśli popełnisz błędy, będzie to jak Czarnobyl dla twojego ciała. Oddychanie jest porównywalne do energii atomowej.
Konstantyn Butejko

Dominik Sieńko

Przez zdrowy oddech do zdrowego ciała!

Metoda Butejki jako sposób na naturalne wsparcie organizmu

W jaki sposób metoda oddechowa Butejki może pomóc w odzyskaniu zdrowego oddechu? Czy prawidłowy oddech to klucz do zdrowia? Do czego może prowadzić nieprawidłowe oddychanie? Zrób pierwszy krok w kierunku oddechu korzystnego dla Ciebie i Twoich pacjentów.

Konstantyn Butejko był lekarzem pochodzenia ukraińskiego. Swoją metodę pracy z oddechem opracował w 1950 r. i zalecał ją osobom cierpiącym m.in. na astmę, nadciśnienie, zaburzenia snu, ataki paniki czy depresję. Wiedzę czerpał w szczególności z obserwacji medycznej swoich pacjentów. Zauważył, że ich oddech staje się cięższy wraz z pogorszeniem stanu zdrowia: „pacjenci coraz widoczniej poruszali klatką piersiową oraz brzuchem, ich oddech stawał się bardziej słyszalny, coraz częściej wzdychali i zaczynali oddychać ustami" (McKeown 2015). Doktor Butejko zastanawiał się nad korelacją przyczynowo-skutkową. Czy to choroba wywoływała ciężki oddech pacjentów, czy też było odwrotnie i to ciężki oddech wywoływał ich chorobę?

Butejko osobiście cierpiał na problemy zdrowotne związane z nadciśnieniem i prowadził eksperymentalne badania, poszukując skutecznych metod przynoszących poprawę zdrowia, starając się m.in. uspokoić swój oddech, aby w konsekwencji zacząć oddychać mniej, ale skuteczniej. Podobno wraz z praktykowaniem ćwiczeń oddechowych bóle, których doświadczał ze względu na chorobę, z czasem zniknęły.

Konstantyn Butejko przez dziesięciolecia badał skuteczność swojej metody. W 1990 r. jego metoda stała się bardziej rozpoznawalna poza granicami kraju, a obecnie jest znana i praktykowana w wielu miejscach na całym świecie.

Kluczowe założenia metody oddechowej Butejki

Głównym założeniem jest zmniejszenie objętości oddechowej. Objętość oddechowa to ilość powietrza wchodzącego i wychodzącego z płuc podczas prawidłowego, swobodnego oddychania. W najbardziej uproszczony sposób można powiedzieć, że metoda ta uczy, jak oddychać mniej! Ograniczenie ilości wdychanego powietrza pozwala zwiększyć poziom dwutlenku węgla w ciele, co w rezultacie przekłada się na lepsze dotlenienie organizmu. Wniosek jest zatem prosty, mniej wdychanego powietrza, więcej dwutlenku węgla i więcej tlenu przedostającego się do naszych tkanek. Głębokie oddychanie według Butejki nie jest dla nas korzystne, ponieważ prowadzi do hiperwentylacji.

W jaki sposób dwutlenek węgla wpływa na dotlenienie naszego organizmu?

Dość często można spotkać się z opinią, że dwutlenek węgla jest tylko zbędnym produktem przemiany materii. Jednakże okazuje się, że gaz ten jest niezwykle istotny dla organizmu oraz całego procesu oddychania. Dowodów podpierających tę tezę dostarczają nam osiągnięcia duńskiego biochemika, Christiana Bohra, który w 1904 r. odkrył, że dwutlenek węgla ułatwia uwalnianie tlenu do komórek i tkanek. Tlen jest transportowany w organizmie człowieka przez hemoglobinę w czerwonych krwinkach. Niski poziom CO_2 zwiększa wiązanie pomiędzy O_2 a hemoglobiną, co ogranicza dostęp organizmu do tlenu i w konsekwencji przekłada się na gorsze dotlenienie. Z tego powodu dwutlenek węgla odgrywa TAK znaczącą rolę w metodzie oddechowej Butejki.

> **Tylko 24 godziny nadmiernego oddychania wystarczą,** aby nasz organizm wytworzył nawyk nadmiernego oddychania.

Jaki jest prawidłowy, czyli zdrowy oddech?

Jeżeli chcielibyśmy odpowiedzieć na to pytanie jednym i niezbyt długim zdaniem, to prawidłowy oddech jest spokojny, cichy, zrelaksowany i regularny. Podczas prawidłowego oddychania w spoczynku u osoby dorosłej powinniśmy zaobserwować od 10 do 12 oddechów na minutę. Każdy z tych oddechów będzie miał ok. 500 ml powietrza. Taki oddech pozwoli nam zapewnić pożądaną objętość oddechową na poziomie 5–6 litrów powietrza na minutę.

Przyglądając się osobom chorującym m.in. na stany lękowe i depresję, możemy zaobserwować, że ich objętość oddechowa nie mieści się we wskazanej wyżej normie. Posłużmy się teraz pewnym przykładem: wyobraźmy sobie osobę średniego wzrostu, która doświadcza niepokoju i przez to może wykonywać zwiększoną liczbę 15–20 oddechów na minutę, a dodatkowo każdy z nich ma również zwiększoną objętość do 700 ml powietrza. Taka osoba będzie również przeplatała swoje oddychanie wieloma westchnieniami. W konsekwencji średnia objętość oddechowa takiej osoby będzie wynosiła od ok. 10 do nawet 14 litrów powietrza na minutę. Porównując to do jedzenia, możemy wyobrazić sobie osobę, która spożywa od sześciu do nawet dziewięciu obfitych posiłków w ciągu dnia.

Hiperwentylacja może prowadzić do ...jeszcze większej hiperwentylacji

Hiperwentylacja to stan, w którym oddychamy większą ilością powietrza niż wymaga nasz organizm. Posługując się bardziej namacalnym przykładem, możemy porównać hiperwentylację do znanego doświadczenia przejadania się. Tylko 24 godziny nadmiernego oddychania wystarczą, aby nasz organizm wytworzył nawyk nadmiernego oddychania. Badania Demetera wskazują, na ile długotrwała hiperwentylacja (powyżej 24 godzin) może prowadzić do zintensyfikowania tego stanu.

Niestety, naszym największym wrogiem zwiększającym oddech jest współczesny styl życia, który niekorzystnie zwiększa objętość oddechową. Przytaczając wnioski Patricka McKeowna, odkrywamy, że wśród elementów, które przyczyniają się do nadmiernego oddychania, możemy wyróżnić: „silne emocje, presję czasu, napięcie, złość, stres, niepokój, przejadanie się, przetworzoną żywność, przekonanie, że branie dużych oddechów jest dobre, małą ilość ruchu, nadmierne mówienie i wysokie temperatury w domu" (McKeown 2015). Niestety, nie wszystkie z wyżej wymienionych czynników jesteśmy w stanie wyeliminować z życia codziennego, jednakże możliwe jest wspieranie naszego organizmu poprzez m.in. skupienie uwagi na oddechu oraz powolnym i spokojnym oddychaniu przez nos w nurcie metody oddechowej Butejki.

Czy nasz oddech jest już zbyt duży? Jak dokonać samokontroli?

Wiele osób nie zdaje sobie nawet sprawy z tego, że oddycha nadmiernie. Warto podkreślić, że „przejadanie się" oddechem nie zawsze jest od razu widoczne, a często bywa ukryte. Można wyróżnić pewne charakterystyczne zachowania osób oddychających nadmiernie. W celu wykonania szybkiego testu samokontroli warto przeanalizować typowe nieprawidłowe zachowania, do których należą:

- oddychanie przez usta,
- głośny oddech w trakcie odpoczynku,
- regularne wzdychanie,
- częste pociąganie nosem,
- nieregularny oddech,
- bezdech,
- branie dużych oddechów podczas rozmawiania,
- ziewanie połączone z nabieraniem głębokich wdechów,
- wyraźnie widoczne ruchy górnej części klatki piersiowej podczas oddychania,
- wytężone oddychanie,
- ciężki oddech w nocy (McKeown 2014).

Do czego może prowadzić oddychanie przez usta?

Oddychanie przez nos jest jedną z kluczowych rzeczy w zdrowym oddechu. Przewlekłe oddychanie przez usta może prowadzić do wielu poważnych dla naszego zdrowia konsekwencji. Z punktu widzenia logopedycznego do najbardziej szkodliwych skutków można zaliczyć:

- zwiększoną liczbę infekcji górnych dróg oddechowych (powietrze pobierane do płuc drogą ustną nie jest wystarczająco ogrzane, oczyszczone i nawilżone),
- nieprawidłowości w zakresie funkcji prymarnych (pozycji spoczynkowej języka i ustnej fazy połykania),
- zaburzenia w rozwoju twarzoczaszki,

Tabela 1. Zestawienie różnic pomiędzy oddechem ciężkim a zdrowym

Ciężki oddech	Zdrowy oddech
przez usta	wdech i wydech przez nos
szybki	powolny
nieregularny	regularny
głośny	niesłyszalny
wyraźne ruchy oddechowe	niewidoczny, delikatny
duże ruchy klatki piersiowej	przeponowy
częste wzdychanie	nie występuje
częste ziewanie	ziewanie z zamkniętymi ustami
duże oddechy podczas rozmowy	spokojny oddech podczas rozmowy
bezdech nocny	łagodny oddech w nocy
częste pociąganie nosem	nie występuje

Źródło: A. Ryczek, *Podstawy metody Butejki/Buteyko*, [online:] https://butejko.pl/metoda-butejki/podstawy-metody-butejko/ [dostęp: 1.03.2022].

- nieprawidłowości w kształtowaniu się podniebienia,
- wady zgryzu,
- wady wymowy,
- kłopoty z koncentracją i inne problemy behawioralne.

Jak metoda Butejki może wesprzeć terapię oddechową osób po COVID-19?

Pomimo trwającej już kolejny rok pandemii wywołanej przez wirus SARS-CoV-2 w dalszym ciągu temat terapii oddechowej po covidzie często jest pomijany lub podchodzi się do niego w sposób mniej lub bardziej ustrukturyzowany. Anna Ryczek, prekursorka metody Butejki w Polsce, magister psychologii oraz nauczyciel jogi i pilatesu, uważa, że metoda Butejki może wspierać osoby chorujące na COVID-19 oraz zespół pocovidowy w następujący sposób:

- skupienie na oddychaniu przez nos, które zapewnia większą aktywację przepony, a dzięki temu lepszą wymianę gazową, ochrania górne i dolne drogi oddechowe przed patogenami w powietrzu, zwiększa poziom NO we wdychanym powietrzu (który ma działanie antywirusowe) i spowalnia oddech, aktywując przywspółczulny układ nerwowy,
- aktywację przepony,
- delikatną pracę nad poprawą tolerancji na CO_2,
- oddech powolny.

Zdaniem Anny Ryczek, pierwsze dwa elementy są stosowane powszechnie w rehabilitacji pocovidowej, jednak praca nad zmianą chemowrażliwości na dwutlenek węgla jest rzadko brana pod uwagę. Ryczek zaznacza również, że „pacjenci zmagający się z problemami z oddychaniem czy dusznością zaczynają oddychać szybko, płytko i często przez usta. Łagodne ćwiczenia pomagające im oswajać się z niewielkim brakiem powietrza w kontrolowany sposób zmieniają tolerancję na gaz, dwutlenek węgla, który jest głównym bodźcem oddechowym. Dzięki temu pacjenci zaczynają odzyskiwać kontrolę nad swoim oddechem, lepiej radzą sobie z niepokojem i wiedzą, że mają pewien wpływ na to, jak się czują". Dodatkowo Anna Ryczek podkreśla, że w proces terapeutyczny warto wdrożyć ćwiczenia świadomego wydłużania fazy wydechu, by zwiększyć wentylację pęcherzykową, a tym samym poprawić saturację tlenem krwi.

Ponadto z doświadczenia Ryczek wynika, że „rehabilitacja oddechowa po covidzie bardzo się różni między poszczególnymi osobami – niektóre radzą sobie lepiej, inne gorzej. Proces ten często rozłożony jest na miesiące i może wymagać sporej dawki empatii i cierpliwości, gdyż postęp jest bardzo powolny. Podejście powinno być delikatne, ale ze zdecydowanym nastawieniem na oddychanie przez nos".

Sprawdź to sam! – ćwiczenie „Oddychaj lekko"

W ramach podsumowania zachęcam do samodzielnego doświadczenia dobroczynnych skutków tzw. mniejszego oddychania.

Podczas wykonywania ćwiczenia przyjmij prawidłową postawę ciała (pozycja stojąca, siedząca lub leżąca), przekieruj swoją świadomość na czynność oddychania, spowolnij oddech oraz zaakceptuj odczuwanie tolerowanego głodu powietrza (uczucie niewystarczającego oddechu).

Ćwiczenie to powinno być wykonywane z zamkniętymi ustami, z zachowaniem prawidłowej pozycji spoczynkowej języka, ze zwróceniem uwagi, czy przypadkiem nie zaciskamy zębów, oraz – co najważniejsze – przy wykonywaniu tego ćwiczenia powinniśmy oddychać tylko przez nos!

Wykonuj cyklicznie wdech przez 5 sekund i wydech przez 5 sekund. W konsekwencji pozwoli to osiągnąć liczbę 6 oddechów na minutę. Oddychaj w taki sposób przez kilka minut. Warto podkreślić, że istnieje kilka wersji tego ćwiczenia, a przytoczona propozycja dotyczy jednej z nich.

■ **DOMINIK SIEŃKO**

Logopeda, certyfikowany trener wokalny Modern Vocal Training, instruktor metody oddechowej Butejki. Student studiów magisterskich z zakresu logopedii na Uniwersytecie Warszawskim. Członek Naukowego Koła Logopedycznego przy Uniwersytecie Warszawskim.

Literatura:

- Demeter S.L., Cordasco E.M., *Hyperventilation syndrome and asthma*, "The American Journal of Medicine" 1986, t. 81, z. 6, s. 989–994.
- McKeown P., *Zamknij usta. Podręcznik oddychania metodą Butejki. Jak na ZAWSZE powstrzymać astmę, katar sienny i zatkany nos*, Helena Ryczek, butejko.pl, bm. 2014.
- McKeown P., *Kto ma nosa do zdrowia? Jak oddychać, mieć proste zęby i prawidłowo rozwiniętą twarz, czyli połączenie metody Butejki i ortotropii*, butejko.pl, bm. 2018.
- McKeown P., *Spokojny oddech, spokojny umysł. Połączenie metody butelki i treningu uważności*, butejko.pl, bm. 2015.
- McKeown P., *Jak oddychać, aby być zdrowym?* Wydawnictwo M, Kraków 2016.
- McKeown P., *Skrypt dla instruktorów Butejko Clinic International*, butejko.pl, bm. 2019.
- McKeown P., *The Breathing Cure. Exercises to Develop New Breathing Habits for a Healthier, Happier and Longer Life*, Humanix Books, bm. 2021.
- Ryczek A., *Podstawy metody Butejki/Buteyko*, [online:] https://butejko.pl/metoda-butejki/podstawy-metody-butejko/ [dostęp: 1.03.2022].