

Михаил Щетинин

Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой



**ОСНОВНОЙ +
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС**

НОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Annotation

О феномене так называемой парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой известно далеко за пределами нашей страны. С помощью несложных дыхательных упражнений оказалось возможным остановить приступ удушья при бронхиальной астме, острый приступ стенокардии и гипертонический криз. А регулярные занятия по методике Стрельниковой помогают навсегда избавиться от очень многих хронических заболеваний, сохранить молодость и красоту.

Людмила Касаткина, Маргарита Терехова, Лариса Голубкина, Армен Джигарханян, Любовь Казарновская, Алла Пугачева, София Ротару, Валерий Леонтьев используют эту гимнастику. Теперь ее сможете освоить и Вы!

В короткие сроки гимнастика Стрельниковой способна творить чудеса, дает возможность отказаться от лекарств и помогает даже лежащим больным в самых тяжелых случаях.

В новой книге Михаила Щетинина читатель найдет упражнения не только основного, но и вспомогательного комплекса гимнастики, которые публикуются впервые.

-
- [М.Н. Щетинин](#)
 - [Оглавление](#)
 - [Слово главного редактора](#)
 - [Рецензия](#)
 - [А.Н. Стрельникова: я устала становиться на колени!](#)
 - [Дыхательная гимнастика — традиционная и стрельниковская](#)
 - [Механизмы действия дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и ее лечебная эффективность](#)
 - [Основной комплекс дыхательных упражнений](#)
 - [Упражнение «Ладони» \(разминочное\)](#)
 - [Упражнение «Погончики»](#)
 - [Упражнение «Насос» \(«Накачивание шины»\)](#)
 - [Упражнение «Кошка» \(приседания с поворотом\)](#)
 - [Упражнение «Обними плечи» \(вдох на сжатии грудной клетки\)](#)
 - [Упражнение «Большой маятник» \(«Насос» + «Обними плечи» или «Наклон вперед» + «Наклон назад»\)](#)
 - [Упражнение «Повороты головы»](#)
 - [Упражнение «Ушки» \(«Ай-ай» или «Китайский болванчик»\)](#)
 - [Упражнение «Маятник головой» или «Малый маятник»](#)
 - [Упражнение «Перекаты» \(«Вперед-назад»\)](#)
 - [Упражнение «Шаги» \(«Передний шаг» и «Задний шаг»\)](#)
 - [Как нужно осваивать стрельниковскую гимнастику](#)
 - [Возьмите на заметку](#)
 - [Рекомендации при выполнении основного комплекса](#)

- [Вспомогательный комплекс упражнений](#)
 - [Упражнения для рук](#)
 - [Упражнение «Взлет вперед»](#)
 - [Упражнение «Взлет вперед с присядью»](#)
 - [Упражнение «Взлет вперед с шагами»](#)
 - [Упражнение «Взлет назад»](#)
 - [Упражнение «Взлет назад с присядью»](#)
 - [Упражнение «Взлет назад с шагами»](#)
 - [Упражнение «Ножницы перед собой»](#)
 - [Упражнение «Ножницы вверху»](#)
 - [Упражнение «Ножницы с присядью»](#)
 - [Упражнение «Ножницы с шагами»](#)
 - [Упражнение «Весы»](#)
 - [Упражнение «Весы с наклоном»](#)
 - [Упражнение «Вертушка»](#)
 - [Упражнения «Вертушка вперед с присядью» и «Вертушка назад с присядью»](#)
 - [Упражнения «Вертушка вперед с шагами» и «Вертушка назад с шагами»](#)
 - [Упражнение «Отжатие от стены»](#)
 - [Упражнение «Отжатие от пола»](#)
 - [Упражнения для ног](#)
 - [Упражнение «Носочки»](#)
 - [Упражнение «Круговые движения носочками»](#)
 - [Упражнение «Гарцевание ступнями»](#)
 - [Упражнение «Гарцевание коленями»](#)
 - [Упражнение «Гарцевание бедрами»](#)
 - [Упражнение «Круговые движения коленями»](#)
 - [Упражнение «Хала-хуп прямыми ногами» \(стоя\) или «Круговые движения прямыми ногами»](#)
 - [Упражнение «Хала-хуп коленями» \(нагнувшись\)](#)
 - [Упражнение «Твист»](#)
 - [Упражнение «Чарльстон»](#)
 - [Упражнение «Большой батман»](#)
 - [Упражнение «Батман с присядью»](#)
 - [Упражнение «Батман с объятием»](#)
 - [Упражнение «Сложный батман»](#)
 - [Упражнение «Шаги на корточках вперед»](#)
 - [Упражнение «Шаги на корточках назад»](#)
 - [Упражнения для головы и позвоночника](#)
 - [Упражнение «Боковушки»](#)
 - [Упражнение «Тройной буравчик»](#)
 - [Упражнение «Круговые движения головой»](#)
 - [Упражнение «Круговые движения туловищем»](#)
 - [Упражнение «Круговые движения бедрами»](#)

- [Упражнение «Цыганочка»](#)
- [Специальный комплекс упражнений для лечения заболеваний половых органов \(урологический комплекс упражнений\)](#)
 - [Упражнение «Пружина»](#)
 - [Упражнение «Поднятие таза»](#)
 - [Упражнение «Метроном»](#)
 - [Упражнение «Сесть-встать»](#)
 - [Упражнение «Покачивание»](#)
 - [Упражнение «Подтягивание»](#)
 - [Упражнение «Шаги ягодицами»](#)
- [Гимнастика экстремальных состояний](#)
 - [Помощь при обострениях и острых состояниях](#)
 - [Как остановить приступ удушья \(способ Щетинина\)](#)
 - [Острые состояния: подкачка двойными наклонами](#)
 - [Как надо откашливаться \(способ Щетинина\)](#)
 - [Что нужно сделать, чтобы быстрее отдышаться](#)
 - [Дыхательная гимнастика стрельниковой для лежачих больных](#)
 - [Упражнение «Ладочки» для лежачих больных](#)
 - [Упражнение «Погончики» для лежачих больных](#)
 - [Упражнение «Обними плечи» для лежачих больных](#)
 - [Упражнение «Повороты головы» для лежачих больных](#)
 - [Упражнение «Червячок» для лежачих больных](#)
 - [Особые рекомендации](#)
 - [Гимнастика стрельниковой на ходу](#)
 - [Упражнение «Ступеньки»](#)
 - [Упражнение «Кошка» на ходу](#)
 - [Упражнение «Рок-н-ролл» на ходу](#)
 - [Рекомендации при выполнении упражнений вспомогательного комплекса](#)
 - [Показания к применению вспомогательного комплекса](#)
 - [Ограничения](#)
- [Ошибки при выполнении дыхательной гимнастики стрельниковой](#)
- [Качество вдоха](#)
- [Пассивный выдох](#)
- [Правильный темпо-ритм](#)
- [Особенности выполнения гимнастики стрельниковой при различных заболеваниях](#)
 - [Хронический насморк, аденоиды, гайморит](#)
 - [Если у вас заложен нос](#)
 - [О порядке выполнения упражнений](#)
 - [Аденоиды](#)
 - [Гайморит](#)
 - [Бронхиальная астма и бронхит](#)
 - [Сердечно-сосудистые и нервные болезни](#)

- [Ишемическая болезнь сердца](#)
 - [Гипертония](#)
 - [Вегетососудистая дистония](#)
 - [Неврозы, невриты, депрессия](#)
- [Заболевания эндокринной системы](#)
 - [Сахарный диабет](#)
 - [Нарушение функции щитовидной железы](#)
- [Заболевания опорно-двигательного аппарата](#)
 - [Остеохондроз](#)
 - [Болезни суставов](#)
 - [Артрит](#)
 - [Артроз](#)
 - [Остеопороз](#)
 - [Травмы в пожилом возрасте](#)
 - [Перелом шейки бедра](#)
 - [Ограничения](#)
- [Заболевания мужской половой сферы](#)
 - [Простатит](#)
 - [Аденома предстательной железы](#)
 - [Импотенция](#)
 - [Варикоцеле](#)
 - [Фимоз](#)
 - [Крипторхизм](#)
 - [Энурез](#)
 - [Бесплодие](#)
- [Гимнастика стрельниковой и зрение](#)
- [Храп](#)
 - [Упражнения от храпа](#)
- [Бессонница](#)
- [Друзья, недруги и плагиаторы](#)
- [Не терзайте Стрельникову, господи!](#)
- [И все-таки я надеюсь!](#)
- [Письма пациентов](#)
- [Воспоминания друзей и любимых артистов](#)
 - [Анастасия Ивановна Цветаева, писательница](#)
 - [Лев Иванович Водлазов \(доктор технических наук, профессор, лауреат государственной премии, заслуженный работник культуры\)](#)
 - [Александр Михайлович Ломоносов \(солист государственного академического большого театра, народный артист России\)](#)
 - [Анатолий Михайлович Мищевский \(солист московского музыкального театра им. К.С. Станиславского и В.И. Немировича-Данченко\)](#)
 - [Александр Анатольевич Васильев \(певец\)](#)
 - [Татьяна Викторовна Овчинникова](#)

- [Ирина Дмитриевна Дунаева \(кандидат педагогических наук, доцент кафедры оркестрового дирижирования московского государственного университета культуры и искусств\)](#)
- [Борис Григорьевич Тевлин \(лауреат государственной премии СССР, премии им. Ленинского комсомола и государственной премии РСФСР им. Глинки, заслуженный деятель искусств РСФСР, народный артист России, профессор искусствоведения, зав. кафедрой хорового дирижирования московской государственной консерватории им. П.И. Чайковского\)](#)
- [Людмила Ивановна Касаткина \(народная артистка СССР, лауреат государственной премии СССР и РСФСР\)](#)
- [Мargarита Борисовна Терехова \(актриса, народная артистка России\)](#)
- [Анна Савовна Терехова \(актриса\)](#)
- [Лариса Ивановна Голубкина \(актриса, народная артистка России\)](#)
- [Ольга Борисовна Воронец \(певица, народная артистка России\)](#)
- [Максим Максимович Штраух \(народный артист СССР, лауреат ленинской и государственной премий\)](#)
- [Заключения специалистов](#)
 - [Интервью с хирургом-оториноларингологом, фониатром, доктором медицинских наук, профессором В.А. Загорянской-Фельдман](#)
 - [Отзыв протоиерея казанского собора на красной площади отца Валентина \(в миру — В.Л. Чаплина, врача-фониатра музыкально-педагогического института им. Гнесиных, кандидата искусствоведческих наук\)](#)
 - [Заклучение врача-фтизиопульмолога высшей категории, кандидата медицинских наук, заслуженного врача России Н.Д. Егоркиной](#)
 - [Заклучение врача-физиотерапевта высшей категории З.П. Мелиховой](#)
 - [Заклучение врача высшей категории, заслуженного врача России, заведующей детско-подростковым отделением ЦНИИ туберкулеза РАМН З.В. Евфимьевской](#)
 - [Заклучение заведующей кафедрой детских болезней российского Университета Дружбы Народов, д.м.н., профессора Л.Г. Кузьменко](#)
 - [Отзыв врача высшей категории, аллерголога клинико-диагностического центра детской городской поликлиники № 69 Т.А. Гращенковой](#)
 - [Заклучение врача-терапевта высшей категории Л.А. Моисеевой](#)
 - [Заклучения медицинских учреждений](#)
- [Напутствие тому, кто держит в руках эту книгу](#)
- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)

- [8](#)
- [9](#)

Спасибо, что скачали книгу в [бесплатной электронной библиотеке BooksCafe.Net](#)

[Все книги автора](#)

[Эта же книга в других форматах](#)

Приятного чтения!

М.Н. Щетинин

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Оглавление

[Слово главного редактора](#)

[Рецензия](#)

[А.Н. Стрельникова: я устала становиться на колени!](#)

[Дыхательная гимнастика — традиционная и стрельниковская](#)

[Механизмы действия дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и ее лечебная эффективность](#)

[Основной комплекс дыхательных упражнений](#)

[Упражнение «Ладочки»](#)

[Упражнение «Погончики»](#)

[Упражнение «Насос»](#)

[Упражнение «Кошка»](#)

[Упражнение «Обними плечи»](#)

[Упражнение «Большой маятник»](#)

[Упражнение «Повороты головы»](#)

[Упражнение «Ушки»](#)

[Упражнение «Маятник головой» или «Малый маятник»](#)

[Упражнение «Перекаты»](#)

[Упражнение «Шаги»](#)

[Как нужно осваивать стрельниковскую гимнастику](#)

[Возьмите на заметку](#)

[Рекомендации при выполнении основного комплекса](#)

[Вспомогательный комплекс упражнений](#)

[Упражнения для рук](#)

[Упражнение «Взлет вперед»](#)

[Упражнение «Взлет вперед с присядью»](#)

[Упражнение «Взлет вперед с шагами»](#)

[Упражнение «Взлет назад»](#)

[Упражнение «Взлет назад с присядью»](#)

[Упражнение «Взлет назад с шагами»](#)

[Упражнение «Ножницы перед собой»](#)

[Упражнение «Ножницы вверх»](#)

[Упражнение «Ножницы с присядью»](#)

[Упражнение «Ножницы с шагами»](#)

[Упражнение «Весы»](#)

[Упражнение «Весы с наклоном»](#)

[Упражнение «Вертушка»](#)

[Упражнение «Вертушка вперед с присядью» и «Вертушка назад с присядью»](#)

[Упражнение «Вертушка вперед с шагами» и «Вертушка назад с шагами»](#)

[Упражнение «Отжатие от стены»](#)

[Упражнение «Отжатие от пола»](#)

[Упражнения для ног](#)

[Упражнение «Носочки»](#)

[Упражнение «Круговые движения носочками»](#)

[Упражнение «Гарцевание ступнями»](#)

[Упражнение «Гарцевание коленями»](#)

[Упражнение «Гарцевание бедрами»](#)

[Упражнение «Круговые движения коленями»](#)

[Упражнение «Хала-хуп прямыми ногами» \(стоя\) или «Круговые движения прямыми ногами»](#)

[Упражнение «Хала-хуп коленями» \(нагнувшись\)](#)

[Упражнение «Твист»](#)

[Упражнение «Чарльстон»](#)

[Упражнение «Большой батман»](#)

[Упражнение «Батман с присядью»](#)

[Упражнение «Батман с объятием»](#)

[Упражнение «Сложный батман»](#)

[Упражнение «Шаги на корточках вперед»](#)

[Упражнение «Шаги на корточках назад»](#)

[Упражнение для головы и позвоночника](#)

[Упражнение «Боковушки»](#)

[Упражнение «Тройной буравчик»](#)

[Упражнение «Круговые движения головой»](#)

[Упражнение «Круговые движения туловищем»](#)

[Упражнение «Круговые движения бедрами»](#)

[Упражнение «Цыганочка»](#)

[Специальный комплекс упражнений для лечения заболеваний половых органов \(урологический комплекс упражнений\)](#)

[Упражнение «Пружина»](#)

[Упражнение «Поднятие таза»](#)

[Упражнение «Метроном»](#)

[Упражнение «Сесть-встать»](#)

[Упражнение «Покачивание»](#)

[Упражнение «Подтягивание»](#)

[Упражнение «Шаги ягодицами»](#)

[Гимнастика экстремальных состояний](#)

[Помощь при обострениях и острых состояниях](#)

[Как остановить приступ удушья](#)

[Острые состояния: подкачка двойными наклонами](#)

[Как надо откашливаться](#)

[Что нужно сделать, чтобы быстрее отдышаться](#)

[Дыхательная гимнастика стрельниковой для лежачих больных](#)

[Упражнение «Ладочки» для лежачих больных](#)

[Упражнение «Погончики» для лежачих больных](#)

[Упражнение «Обними плечи» для лежачих больных](#)

[Упражнение «Повороты головы» для лежачих больных](#)

[Упражнение «Червячок» для лежачих больных](#)

[Особые рекомендации](#)

[Гимнастика стрельниковой на ходу](#)

[Упражнение «Ступеньки»](#)

[Упражнение «Кошка» на ходу](#)

[Упражнение «Рок-н-ролл» на ходу](#)

[Рекомендации при выполнении упражнений вспомогательного комплекса](#)

[Показания к применению вспомогательного комплекса](#)

[Ограничения](#)

[Ошибки при выполнении дыхательной гимнастики стрельниковой](#)

[Качество вдоха](#)

[Пассивный выдох](#)

[Правильный темпо-ритм](#)

[Особенности выполнения гимнастики стрельниковой при различных заболеваниях](#)

[Хронический насморк, аденоиды, гайморит](#)

[Если у вас заложен нос](#)

[О порядке выполнения упражнений](#)

[Аденоиды](#)

[Гайморит](#)

[Бронхиальная астма и бронхит](#)

[Сердечно-сосудистые и нервные болезни](#)

[Ишемическая болезнь сердца](#)

[Гипертония](#)

[Вегетососудистая дистония](#)

[Неврозы, невриты, депрессия](#)

[Заболевания эндокринной системы](#)

[Сахарный диабет](#)

[Нарушение функции щитовидной железы](#)

[Заболевания опорно-двигательного аппарата](#)

[Остеохондроз](#)

[Болезни суставов](#)

[Артрит](#)

[Артроз](#)

[Остеопороз](#)

[Травмы в пожилом возрасте](#)

[Перелом шейки бедра](#)

[Ограничения](#)

[Заболевания мужской половой сферы](#)

[Простатит](#)

[Аденома предстательной железы](#)

[Импотенция](#)

[Варикоцеле](#)

[Фимоз](#)

[Крипторхизм](#)

[Энурез](#)

[Бесплодие](#)

[Гимнастика стрельниковой и зрение](#)

[Храп](#)

[Упражнения от храпа](#)

[Бессонница](#)

[Друзья, недруги и плагиаторы](#)

[Не терзайте стрельникову, господа!](#)

[И все-таки я надеюсь!](#)

[Письма пациентов](#)

[Воспоминания друзей и любимых артистов](#)

[Анастасия Ивановна Цветаева, писательница](#)

[Лев Иванович Водолазов \(доктор технических наук, профессор, лауреат государственной премии, заслуженный работник культуры\)](#)

[Александр Михайлович Ломоносов \(солист государственного академического большого театра, народный артист россии\)](#)

[Анатолий Михайлович Мищевский \(солист московского музыкального театра им. К.С. Станиславского и В.И. Немировича-Данченко\)](#)

[Александр Анатольевич Васильев \(певец\)](#)

[Татьяна Викторовна Овчинникова](#)

[Ирина Дмитриевна Дунаева \(кандидат педагогических наук, доцент кафедры оркестрового дирижирования московского государственного университета культуры и искусств\)](#)

[Борис Григорьевич Тевлин \(лауреат государственной премии ссср, премии им. Ленинского комсомола и государственной премии РСФСР им. Глинки, заслуженный деятель искусств РСФСР, народный артист России, профессор искусствования, зав. кафедрой хорового дирижирования московской государственной консерватории им. П.И. Чайковского\)](#)

[Людмила Ивановна Касаткина \(народная артистка СССР, лауреат государственной премии СССР и РСФСР\)](#)

[Маргарита Борисовна Терехова \(актриса, народная артистка России\)](#)

[Анна Савовна Терехова \(актриса\)](#)

[Лариса Ивановна Голубкина \(актриса, народная артистка России\)](#)

[Ольга Борисовна Воронец \(певица, народная артистка России\)](#)

[Максим Максимович Штраух \(народный артист СССР, лауреат ленинской и государственной премий\)](#)

Заключения специалистов

Интервью с хирургом-оториноларингологом, фониатром, доктором медицинских наук, профессором В.А. Загорянской-Фельдман

Отзыв протоиерея казанского собора на Красной площади отца Валентина (в миру — В.Л. Чаплина, врача-фониатра музыкально-педагогического института им. Гнесиных, кандидата искусствоведческих наук)

Заключение врача-фтизиопульмолога высшей категории, кандидата медицинских наук, заслуженного врача России Н.Д. Егоркиной

Заключение врача-физиотерапевта высшей категории З.П. Мелиховой

Заключение врача высшей категории, заслуженного врача России, заведующей детско-подростковым отделением цнии туберкулеза РАМН З.В. Евфимьевской

Заключение заведующей кафедрой детских болезней российского Университета Дружбы Народов, д.м.н., профессора Л.Г. Кузьменко

Отзыв врача высшей категории, аллерголога клинико-диагностического центра детской городской поликлиники № 69 Т.А. Гращенковой

Заключение врача-терапевта высшей категории Л.А. Моисеевой

Заключения медицинских учреждений

Напутствие тому, кто держит в руках эту книгу

Слово главного редактора

Александра Николаевна Стрельникова, создатель лечебной дыхательной гимнастики, прошла, как и многие другие изобретатели, трудный путь от неприятия своего метода официальной медициной до всенародной популярности. В сентябре 1989 г. нелепая трагическая случайность оборвала жизнь этой гениальной целительницы. Она ушла, оставив нам, своим соотечественникам, то, ради чего она жила и сражалась — уникальную дыхательную гимнастику. Дело всей своей жизни она передала и завещала своему ученику — Михаилу Николаевичу Щетинину.

Михаил Щетинин пришел к Александре Николаевне студентом режиссерского факультета. Пришел со своей бедой — у него полностью пропал голос. С помощью стрельниковской гимнастики он не только вернул потерянный голос, но и восстановил носовое дыхание, избавился от бронхиальной астмы. Удивительная гимнастика покорила его своей поистине гениальной простотой и эффективностью. С тех пор он становится последователем Стрельниковой, ее преданным учеником и ассистентом.

Когда однажды на пресс-конференции А.Н. Стрельникову спросили, есть ли у нее ученики, она сказала: «Единственное, что у меня есть в жизни — это моя гимнастика и мой Миша!» М.Н. Щетинин был рядом со своей учительницей последние 12 лет ее жизни. Александра Николаевна научила его, как остановить приступ у задыхающегося астматика, как помочь сердечнику, как заниматься с прикованными к постели тяжелейшими больными, как сделать плавной речь заикающегося, улучшить звучание голоса актера или певца.

В настоящее время Михаил Николаевич Щетинин активно популяризирует метод Стрельниковой в прессе, на радио и телевидении, успешно внедряет его в практику лечебных учреждений. У М.Н. Щетинина сохранился богатейший архив Александры Николаевны: ее записи, фотографии, совместные наброски и разработки новых упражнений. Она могла бы сделать еще очень и очень много, но не успела...

На страницах этой книги доктор Щетинин делится секретами уникальной методики «парадоксального дыхания», дает конкретные рекомендации по ее выполнению при различных заболеваниях, исходя из своего 25-летнего опыта лечения больных стрельниковской дыхательной гимнастикой. Книга Михаила Щетинина — реальная помощь каждому, кто хочет вырваться из плена своих болезней.

Михаил Щетинин — духовно щедрый и бескорыстный человек. Он не скупится на добро: на его счету многочисленные бесплатные лекции для пожилых и инвалидов, безвозмездные занятия с тяжелобольными детьми в туберкулезных клиниках, экстренные телефонные консультации для больных, находящихся в критических состояниях. В Москве нет такого района, где бы М.Н. Щетинин не выступал с бесплатными лекциями в центрах социального обслуживания (ЦСО), детских центрах, центрах для детей-инвалидов, детских садах и школах, воинских частях.

Михаил Николаевич говорит, что он счастливый человек: сам вылечился, других спасает. Пользуясь случаем, хочется сказать ему огромное спасибо от всех нас — тех, кому он помог, ради кого он живет!

Ольга Копылова

Главный редактор

издательства «Метафора»

Рецензия

на книгу *Михаила Щетинина*

«Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой»

Главного специалиста по функциональной диагностике г. Москвы, пульмонолога, доктора медицинских наук, профессора кафедры детских болезней Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова М.И. Анохина

Тысячи больных подтвердили высокую эффективность гимнастики Стрельниковой.

В отношении физиологического обоснования методики можно сказать следующее: различных систем дыхательной гимнастики множество, и, очевидно, все они полезны, так как иначе бы их не практиковали. Положительный фактор, свойственный им всем, — движение. Необходимость и полезность движения неоспоримы.

И.М. Сеченов в своей последней работе «К вопросу о влиянии раздражения чувствующих нервов на мышечную работу человека» показал значение импульсов, возникающих в работающих мышцах, для состояния нервной системы. И.П. Павлов писал о «мышечной радости». «Кинезофилия», «аэробика», «гипокинезия» — лишь некоторые из физиологических терминов, относящихся к изучению мышечной активности. Со своей стороны, психологи подчеркивают роль движения в развитии психических функций, и М.Н. Щетинин пишет, что по тому, как пациент выполняет упражнение, иногда можно поставить диагноз. С этим наблюдением сопоставимо указание знаменитого актера М.А. Чехова о том, что для вхождения в образ персонажа важно понять, как тот держит голову. Взаимосвязи психики с движением в французских мединститутах посвящен специальный курс под названием «psychomotrise».

Интенсивные физические нагрузки, создаваемые при занятиях дыхательной гимнастикой, важно правильно дозировать. Лучше и безопаснее, когда больной занимается с методистом. Тот подсчитывает пульс, чтобы не возникла аритмия и частота сердечбиений не превысила допустимой величины, контролирует артериальное давление (опытный методист умеет ориентировочно оценивать его по пульсу) и следит за общим состоянием больного. В идеале необходимы регистрация электрокардиограммы, измерение потребления кислорода и многое другое, хотя даже самые сложные измерения вопрос оптимизации нагрузки до конца не решают.

Движение полезно всем. В стрельниковской гимнастике оно циклическое, повторяющееся, что наиболее адекватно для вегетосудистой дистонии.

Специфический элемент гимнастики Стрельниковой — изменение стереотипа

дыхания. Показано, что любое обучение оказывает трофическое укрепляющее воздействие на нервную систему. Леонардо да Винчи сравнивал мозг с бритвой, которая от неупотребления ржавеет. Трофическое действие может быть объяснено даже на уровне нервной клетки. Та имеет несколько дегенеративных коротких отростков и один длинный, работающий. Длинный отросток — это тот, который обогнал другие в конкурентной борьбе. Передавая нервные импульсы, он подпитывается от клетки, которую иннервирует. Так что для здоровья почти одинаково хорошо учить и астрономию, и астрологию. Другой пример: если шизофреника заставлять говорить на иностранном языке (как бы плохо он его ни знал), у него бред ослабляется. По аналогии, изменение стереотипа дыхания может быть патогенетической терапией логоневроза (заикания), бронхиальной астмы (поскольку при ней нарушена координация дыхательной мускулатуры и, в частности, наступает диафрагмальный спазм) и случаев потери голоса.

Третий элемент гимнастики Стрельниковой — психотерапевтический (в медицине его называют эффектом плацебо). Это эффект веры в исцеление (вспомним евангельское «вера твоя спасла тебя»). Психотерапевтический фактор присутствовал, когда в древности лечили при храмах, он имеет место и сейчас при любом лечении, в том числе медикаментозном и хирургическом. Само по себе обращение к врачу уже часто обеспечивает психотерапевтическое влияние, хотя врачом оно обычно не осознается. Почему трудно лечить самих врачей? Потому что они недоверчивы или даже в глубине души «почти не верят в медицину», т.е. выражаясь научно плацебонегативны. В книге есть знаменательное признание. Хирург, направляя больного к М.Н. Щетинину, говорит: «Только без фанатизма». На что Щетинин отвечает: «Если я буду заниматься без фанатизма, вы не будете присылать своих больных ко мне. Потому что они тогда не будут так быстро выздоравливать!»

Исключительно важен психотерапевтический фактор в ликвидации ощущения одышки, головной боли и других неприятных ощущений. Одышку удается «заговорить» так же, как «заговаривают» зубную боль. Этим объясняется известный факт, что больные астмой, получающие немедикаментозное лечение (по Бутейко, гомеопатию, рефлексотерапию и др.), чувствуют себя неплохо, в то время, как по данным спирографии бронхоспазм сохраняется. При тяжелых формах бронхиальной астмы исключить медикаментозное лечение на фоне немедикаментозного ни в коем случае нельзя. И вообще, любое лечение астмы следует контролировать функциональными методами (простейший из них — пикфлоуметрия).

Книга является также документом, отражающим вечную борьбу таланта с окружающей его посредственностью. Эта борьба была, — перефразируя поговорку, — «не на смерть, а на жизнь». Запоминается сцена осады квартиры целительницы, когда та, наперекор судебным органам, раскрывает дверь и впускает больных. И конечно, замечателен портрет автора методики Александры Николаевны Стрельниковой — необыкновенно одаренной артистичной женщины, сохранившей благодаря своей гимнастике молодость в 77 лет!

«Вдох, приводящий в экстаз» — таков заголовок одной из газетных публикаций о гимнастике Стрельниковой. Мать Александры Николаевны занималась у ученицы

Полины Виардо. «Если ты, — говорила великая певица, — приготовляясь петь, взяла дыхание и не пришла в экстаз — ты неверно его взяла. Ищи!»

В числе отзывов, приведенных в книге, профессор ларинголог говорит так: «Мы видим до сих пор, а Стрельникова — до сих!» И показывает первый раз до основания шеи, а второй раз до пояса. Правильно было бы показать ниже пояса и выше шеи, тем более, что гимнастика помогает не только при патологии органов дыхания.

Касаясь труднейших вопросов лечения хронических заболеваний, автор напоминает читателю, что болезнь не ограничивается лишь явно пораженным органом, что важно и состояние нервной системы, и половая функция и т.д. Такая позиция соответствует гиппократовскому «лечить больного, а не болезнь». «Холистический», как теперь называют, подход (от английского whole — целый) — едва ли не самая впечатляющая сторона данной книги.

А.Н. Стрельникова: я устала становиться на колени!

*На пороге Зимы я хочу
Увлекаться на час, опьяняясь...
Не торгуясь — за все заплачу!
И ни в чем никогда не раскаюсь!*
А.Н. Стрельникова

О детстве Александры Николаевны рассказала в письме ее родная сестра Нина Николаевна. Их мать Александра Северовна была в молодости очень красивой женщиной. Отец Николай Дмитриевич Стрельников тоже был замечательно красивым, но старше мамы на 17 или 20 лет. Последний раз сестры видели отца в 1919 г.

С 1920 г. Шура Стрельникова вместе с двумя сестрами и матерью Александрой Северовной жила во Владивостоке у тети Лиды — старшей сестры своей матери. Затем тетя Лида уехали с одной из сестер Шуры в Харбин. С Александрой Северовной остались 2 дочери. Последний раз они виделись с уехавшей сестрой в 1924 г. Переписывались, но в 1934 г. начались репрессии, и письма из белоэмигрантского Харбина лучше было не получать. Переписка оборвалась.

Волей случая репрессии обошли А.С. Стрельникову и ее дочерей. Александра Николаевна стала оперной певицей. Перед войной она пела в труппе Музыкального театра им. К.С. Станиславского и В.И. Немировича-Данченко, а ее мать работала в Новосибирской филармонии педагогом вокалистом.

Как создавали свою гимнастику мать и дочь Стрельниковы, с чего все началось? Еще в довоенные годы А.С. Стрельникова уже применяла отдельные упражнения будущей уникальной системы. Просматривая старые бумаги Александры Николаевны, я обнаружил документ, присланный на имя А.С. Стрельниковой из Народного Комиссариата Здравоохранения: «Ваше предложение под названием «Метод лечения астмы дыхательной гимнастикой» поступило в бюро изобретений Техсовета Наркомздрава СССР 29 апреля 1941 г., зарегистрировано под № 4268 и направлено на заключение...» Но началась война, и стало не до изобретений.

А.Н. Стрельникова вернулась в Новосибирск и стала руководить художественной самодеятельностью, разъезжая с агитбригадой по Новосибирской области. Вернулась в Москву она только в 1953 г. и привезла трех своих учеников. Двое из них поступили в Московскую консерваторию, третий — в Гнесинское училище. Позже приехала и мать. Дочь стала работать педагогом-вокалистом в Центральном доме культуры железнодорожников, а мать — в Московской государственной эстраде. Жили они в Сокольниках в старом одноэтажном доме, в

котором когда-то была конюшня. Тогда мать и дочь Стрельниковых знали лишь в узком кругу столичных певцов, поскольку их дыхательная гимнастика улучшала красоту тембра, расширяла диапазон голоса у тех, для кого пение было профессией, и «делала» голос тем, кто хотел петь, не имея для этого природных данных.

Стрельникова младшая в то время была очень больна. Из-за тяжелых и упорно повторявшихся приступов у нее уже начало сдавать сердце. И хотя Стрельниковы имели связи в медицинском мире Москвы, никто из известных врачей не смог помочь Александре Николаевне. Однажды осенней ночью резкая боль в груди сковала тело и комом подступила к горлу. «Мама! — закричала Александра Николаевна, — я задыхаюсь!» В доме телефона не было, до ближайшего автомата — целый квартал. Александра Северовна распахнула все окна, чтобы дочери легче было дышать, но легче не стало. И в этот момент младшая Стрельникова, судорожно лоя ртом воздух, вдруг подумала: стрельниковская гимнастика! Не моя, не наша, а стрельниковская, как будто она уже ушла от них и стала достоянием всех людей. Сбрав последние силы, она стала шумно нюхать воздух, делая по 4 коротких вдоха. И сразу же поняла, что доживет до утра.

В эти минуты мать и дочь Стрельниковы осознали, что они создали не только дыхательную гимнастику, возвращающую голоса актерам и певцам, а что-то гораздо большее, что-то великое, что может сделать практически любого человека здоровым.

Позже Александра Николаевна говорила об изобретении дыхательной гимнастики: «Будучи молодой певицей, я потеряла голос. И мама стала для меня искать способ его восстановить. Так постепенно была изобретена гимнастика».

Молва об удивительной гимнастике, после которой голос звучит чище и звонче, стала распространяться по Москве. К Стрельниковым на уроки пения начали приходить известные певцы и драматические артисты. Народная артистка СССР Людмила Касаткина, тогда уже известная актриса, снявшаяся в фильме «Укротительница тигров», побывала на уроках Стрельниковой и убедила руководство тогдашнего театра Советской армии взять в штат уникальных педагогов, ликвидировавших у нее за считанные дни кровоизлияние в голосовые связки, которое поликлиника Большого театра не могла вылечить в течение нескольких месяцев! Ведущие специалисты этой поликлиники хирург-фониатр В.А. Загорянская-Фельдман и врач-оториноларинголог Д.А. Шахова стали направлять к Стрельниковым певцов и актеров. Фониатр В.Л. Чаплин из института им. Гнесиных посылал к ним студентов-вокалистов, дикторов, учителей с «сорванными» голосами.

Окрыленная успехом, Александра Николаевна решает подать заявку на изобретение. К этому времени поликлиника Большого театра направляла к Стрельниковым актеров и певцов уже 17 лет, а ЛОР-кабинет Гнесинского института — 7 лет. В биологическом кабинете института им. Вишневого проверили результаты применения гимнастики Стрельниковой на спирографе и капнографе. Спирограф показал увеличение объема вдоха, капнограф — улучшение газообмена в первый же урок! Затем были обследованы люди, занимавшиеся этой гимнастикой много лет. У всех было отличное дыхание.

28 сентября 1973 г. Всесоюзный научно-исследовательский институт

государственной патентной экспертизы впервые зарегистрировал авторское право преподавательницы пения на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса», установив его приоритет от 14 марта 1972 г. (авторское свидетельство № 411865).

Список болезней, при которых помогает стрельниковская дыхательная гимнастика, стал с каждым годом расширяться. Об уникальной гимнастике, излечивающей многие заболевания, писала центральная пресса. Но вместе с народным признанием усилилась и ненависть со стороны тогдашней официальной медицины. Высокопоставленные чиновники из Минздрава не хотели мириться с тем, что какая-то «самозванка», у которой не только медицинского, но и настоящего педагогического образования не было, посмела добиться результата в той области, где они, имея звания профессоров и докторов медицинских наук и используя новейшее медицинское оборудование, оказались бессильны.

Официальная медицина требовала от Александры Николаевны научного обоснования созданной ею гимнастики. Но людям, приезжавшим за помощью со всех концов Советского Союза, было глубоко наплевать на научное обоснование. Для них было важно, что дыхательная гимнастика реально избавляла от приступов удушья, головных болей и эпилептических припадков. Да и каких научных объяснений можно было требовать от моей учительницы, если она не работала в клинике и у нее не было лаборатории? Александра Николаевна была певицей... Но какой певицей!

Когда много лет назад она показывала в Московской консерватории несколько своих учеников-вокалистов, педагоги сказали ей: «То, что все они прекрасно поют и владеют хорошей школой, еще не доказывает правильности вашей методики... Вы собрали лучших самодеятельных певцов со всей Москвы!» И тогда Стрельникова встала и запела каторжное по сложности исполнения ариозо Кумы из оперы П.И. Чайковского «Чародейка». У профессоров и преподавателей из состава комиссии был самый настоящий шок! Замерев от восторга, они смотрели на женщину, которую еще несколько минут назад ненавидели только лишь за то, что она посмела говорить им о какой-то своей методике постановки голоса, идущей вразрез со всеми общепринятыми рекомендациями, традиционными для певческих школ Англии, Франции и даже Италии!

Гуго Натанович Тиц, будучи тогда деканом вокального факультета, рукоплескал певице, а бывшая солистка Большого театра профессор Елена Катульская не выдержала, сорвалась с места и, зарыдав в голос, закричала: «Боже! Какая певица! Я отказываюсь участвовать в этой гнусной травле!» И выбежала из зала.

У А.Н. Стрельниковой было какое-то внутреннее чутье: она не могла объяснить почему, но совершенно точно угадывала болезнь человека — ему достаточно было только начать в ее присутствии делать нашу гимнастику. Только потом, через несколько лет совместного лечения больных я понял: она определяла болезнь по тому, как человек; двигается, как дышит и как смотрит.

Однажды, придя вечером из театра Сатиры, она сказала: «Миронов и Папанов изменили манеру игры, и это мне не очень нравится». И я понял, что ей не нравится

не сама новая манера игры выдающихся актеров, а что-то новое, неожиданно появившееся внутри каждого из этих больших артистов. Вскоре, возвратившись с работы поздно вечером, в прихожей она сообщила мне каким-то странным, неестественно глухим голосом: «Умер Папанов». И, прислонившись спиной к двери, тихо и обреченно произнесла: «И мне кажется, следующим будет Андрюша...» Вскоре не стало и Андрея Миронова.

Первым в нашей стране рассказал о необычной дыхательной гимнастике журнал «Изобретатель и рационализатор» (№ 7 за 1975 г.), который поместил фотографию Андрея Миронова, выполняющего несколько упражнений стрельниковской гимнастики, а в №8 за 1976 г. опубликовал комплекс упражнений.

В том же 1975 году журнал «Советский Союз», выходявший еще и в нескольких странах на Западе, напечатал в десятом номере небольшую заметку о Стрельниковой. Зачем это вдруг «главному журналу страны» понадобилось упоминание о дыхательной гимнастике, которую Минздрав СССР принял в штыки? Объяснение оказалось простым. Очень известная в то время эстрадная певица Лариса Мондрус на пресс-конференции в ФРГ заявила: «В СССР нет условий для творческой личности. Пример? Пожалуйста! Мой педагог по вокалу Александра Николаевна Стрельникова!» После этого буквально на следующий день журнал «Советский Союз» написал о том, что А.Н. Стрельникова — известный педагог и работает в лучших театрах Москвы. Таким образом, западный обыватель мог предположить, что Стрельникова имеет как минимум особняк в центре российской столицы и вообще у нее в жизни все в порядке. А Мондрус просто клеветает на советскую действительность.

Александра Николаевна Стрельникова всю оставшуюся жизнь была благодарна Ларисе Мондрус за этот поступок.

В это самое время Стрельникова металась из одной клиники в другую, прося, умоляя провести исследования и тем самым дать ей возможность доказать, что изобретенная ею гимнастика очень нужна задыхающимся людям, ведь от астмы ежедневно по всей стране умирают люди, которым официальная медицина бессильна помочь! И везде был один и тот же ответ: «Вы не медик! Не имеете права лечить!» К счастью, по советскому законодательству в связи с наличием авторского свидетельства она имела право принимать больных дома, благо никакого дорогостоящего оборудования для внедрения изобретения в практику не требовалось.

Из письма А.Н. Стрельниковой в газету «Правда»:

Француз, случайно наблюдавший результаты нашей гимнастики, сказал: «Не понимаю этой страны... Она могла бы озолотиться, эксплуатируя Стрельникову. Неужели это никому не нужно?!»

И далее из того же письма:

Еще в 1972 г. в Комитете открытий и изобретений мне объяснили, что наш способ имеет данные на патент, что патент выгоден государству, и я согласилась из патриотических побуждений. Но медики из Московского НИИ уха, горла и носа устроили мне такую травлю, что я не выдержала и отказалась, хотя меня в

Комитете уговаривали.

Однажды к Александре Николаевне пришли две седые дамы, медицинские работники иностранных государств. Одна сказала: «Я писала Вам. Вы выслали описание гимнастики и, несмотря на то, что мне 63 года, и астма у меня тяжелая, мне стало лучше... Проверьте, все ли я делаю правильно?»

Другая сказала: «Я из Австрии, доктор медицинских наук. Проверьте и меня. Я считаю, что о такой необыкновенной гимнастике надо немедленно сообщить министру здравоохранения!»

Наша соотечественница, присутствовавшая при разговоре, тоже медик, возразила: «Да ее сразу удавят! Пусть сидит и не рыпается!» И Стрельникова сидела и не рыпалась...

Еще один случай, о котором мне рассказала моя учительница. На одном из вечеров в Доме актера к ней подошел ведущий врач-фониатр столицы и прямо в лицо прошипел: «Вас удавить надо!» Из этических соображений не буду называть имя этого доктора медицинских наук, скажу лишь, что до того, как я абсолютно безголосым попал к Александре Николаевне, я лечился в том числе и у этого врача. В течение нескольких месяцев он очень добросовестно пытался вернуть мне голос, выписывая прозерин в таблетках. Увы, безрезультатно.

В то время, как сама Александра Николаевна, устав от безуспешных попыток прорваться в какое-либо медицинское учреждение, принимала больных только у себя дома, советская пресса, к счастью, продолжала писать о ее успехах! Вслед за журналом «Советский Союз» о гимнастике Стрельниковой в 1975-76 гг. написали «Вечерняя Москва», «Московская правда», «Советская культура» и «Социалистическая индустрия».

В 1981 г. газета «Труд» опубликовала две прекрасные статьи о дыхательной гимнастике. Написавшего их журналиста Николая Гоголя уволили за это с работы. А к нашему дому (в то время я жил у Александры Николаевны в ее тесной двухкомнатной квартирке на Октябрьском поле) началось буквально паломничество! Очередь желающих попасть на лечение стояла во всю ширину лестничного пролета с первого этажа до четвертого. Некоторые соседи, естественно, стали звонить и писать в ЖЭК, в милицию, в Исполком, требуя выселить «целительницу» куда-нибудь подальше... Жалобы дошли до районной прокуратуры. Приехал молодой и энергичный главный прокурор Хорошевского (в то время Ворошиловского) района, посадил мою учительницу в служебную машину и привез в свой кабинет, где заставил написать заявление об отказе от частной практики...

Толпа на лестнице ломилась в дверь, я периодически выходил из квартиры и объявлял, что Александре Николаевне запретили принимать больных. Участковый, а иногда и целый наряд милиции несколько раз вваливались к нам в квартиру даже среди ночи посмотреть, не притон ли у нас! В течение нескольких дней задыхающиеся люди вместе с детьми молча стояли под нашей дверью. Иногда кто-то из малышей плакал — у него начинался приступ удушья. Наконец, когда смотреть на задыхающихся детей стало уже невыносимо, Стрельникова не выдержала. Рванулась к двери, распахнула ее настежь и сказала: «Входите!»

Далее цитирую все то же письмо в редакцию «Правды»:

И я послала моих пациентов в Минздрав. В Минздраве РСФСР их встретил некто Кузнецов, который, топая ногами, кричал: «Стрельниковой нет, не было и никогда не будет. А если будет, я ее уничтожу!» И в запальчивости добавил: «Вместе с тобой!..» На что моя подопечная ответила: «Я сталевар! Не уничтожишь!» Тогда он стал предлагать путевки в лучшие здравницы Союза. «Дура! — говорил он моей сталеварше. — В правительственную больницу даю. Бери!» Уговорив кого-нибудь, он звонил Сафонову, замминистра здравоохранения, и докладывал, что «рассеял» столько-то человек.

Больных было человек 200, и часть их стояла на своем: «Никого не надо. Давай Стрельникову!» Они пошли на Рахмановский, 3^[1]. Там их встретили вежливо и предоставили мне на 12 занятий зал в Институте курортологии. Спасло письмо из Звездного городка. В нем сообщили о хороших результатах гимнастики.

Я начала работать, несмотря на то, что руководство института сделало все, чтобы завалить эксперимент. Комната не проветривалась, жара была 30 градусов, а сердечники и астматики стояли плечом к плечу. Я имела право отказаться, но была так уверена в своей гимнастике, что даже не колебалась. И результаты были прекрасные! Люди менялись на глазах!

Правда, ко мне иногда подходили больные и говорили: «Что происходит? Я лежала и сидела. Теперь хожу, бегаю, поднимаюсь на четвертый этаж, прекрасно себя чувствую, а докторша, к которой я прикреплена, смотрит зелеными от ненависти глазами и говорит: «Не нахожу!» Мне бы надо забеспокоиться. Но результаты были настолько хороши, занятия коллективные шли так красиво, что я была счастлива и думала: «Пустяки! Они поймут!» И они поняли, что если дать нашей гимнастике ход, придется перестроить всю медицинскую практику. Проще завалить Стрельникову.

После окончания занятий с первыми тремя группами И.Ф. Солошенко из Минздрава мне сказал, что гимнастика признана полезной при аллергической форме астмы, и комиссия считает, что ее можно рекомендовать «наравне с другими гимнастиками». Я знала, что это ложь, что по силе и результативности наша неизмеримо сильнее. Она просто могущественна! Но так как председателем комиссии была преподавательница ЛФК, и комиссия состояла из таких же преподавателей, промолчала, не желая никого обидеть.

Это письмо газета «Правда» тоже переслала в Минздрав СССР.

А 27 апреля 1982 г. заведующая кафедрой лечебной физкультуры 1-го медицинского института им. И.М. Сеченова, председатель Ученого совета Минздрава СССР, председатель проверочной комиссии по оценке результатов эксперимента В.А. Силуянова сообщила на страницах «Советской России», что Стрельникова — знахарка! Вот текст заметки:

«Письма о так называемой дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой поступают в органы здравоохранения. В некоторых из них сообщалось, что люди теряли сознание не только после тысячи, но и после 300-400 выдохов^[2]. Мне

довелось участвовать в комиссии, созданной Минздравом СССР. В задачу ее входило дать научную оценку занятиям А.Н. Стрельниковой. Членам комиссии она изложила свою малограмотную «научную» концепцию. Это и не удивительно, ведь Стрельникова не имеет никакого медицинского и педагогического образования. Из разговора с ней выяснилось, что ее мать некогда занималась восстановлением голоса у артистов. Очевидно, кое-что и было перенято дочерью. Со временем дочь перестала заниматься вокалистами и переключилась на больных, страдающих заиканием, бронхиальной астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями: гипертоническая болезнь, пороки сердца. Сеансы давались частным образом и за определенную плату...

С больными бронхиальной астмой эксперимент проводился дважды — в июле и в ноябре прошлого года. У нескольких больных во время занятий появились сильные приступы удушья, которые не снимались физическими упражнениями, предлагаемыми Стрельниковой.

Присутствовавшие на заседании за «круглым столом» специалисты единодушно заявили, что с подобным появлением различного рода частных «лечебных» методик, не имеющих под собой никакой научной основы, следует решительно бороться, прямо объявляя их проявлением знахарства.

Возмущенные пациенты Стрельниковой стали обращаться с письмами в разные инстанции. Было много коллективных писем из групп здоровья. Прочитую одно из них от сотрудников и преподавателей Учебного комбината «Мослифт»:

Из четырех заметок в статье «Следовать ли моде?» эта — наиболее категоричная, недоброжелательная и, на наш взгляд, недобросовестно подготовленная. Мы имеем основания подвергнуть эту заметку сомнению, так как именно с парадоксальной дыхательной гимнастикой Стрельниковой мы хорошо знакомы: прослушали в ноябре 1981 г. лекцию А.Н. Стрельниковой, причем под ее руководством 30 человек в ноябре при открытых настежь окнах проделали 1000 движений-вдохов, и никому не только не было плохо, но, наоборот, появилось ощущение бодрости, хорошее настроение, снялись головные боли, усталость (а ведь гимнастику делали после рабочего дня). С апреля месяца на комбинате организовалась группа здоровья в составе 8 человек, занимающихся дыхательной гимнастикой Стрельниковой под руководством М.Н. Щетинина.

Все мы хорошо себя чувствуем, хотя в группе занимаются люди с различными хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, сердечная недостаточность, гипертоническая болезнь, остеохондроз и другие заболевания).

И после Вашей заметки в газете у нас нет ни малейшего желания прекращать занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой.

В выступлении уважаемой профессора Силуяновой нам бросились в глаза следующие несоответствия:

1. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой построена на движениях-вдохах, а не на выдохах, как утверждает проф. Силуянова! (Не удивительно, что «после 400 выдохов людям становилось плохо», а мы после 1200 движений-вдохов за одно занятие не ощущаем недомоганий!)

2. Эксперимент, о котором идет речь в заметке, на наш взгляд, был поставлен не корректно, и выводы сделаны скоропалительные.

3. Отношение профессора Силуяновой лично к Стрельниковой агрессивно-недоброжелательное, а посему и оценка самой гимнастики предвзятая.

4. Сведения об А.Н. Стрельниковой, приведенные в заметке, абсолютно неверны. Не мешало бы знать уважаемой проф. Силуяновой, да и редакции газеты «Советская Россия», что А.Н. Стрельникова и по сей день работает с актерами театров Сатиры и им. Моссовета, что проверена эта гимнастика 50-летним опытом работы матери А.Н. Стрельниковой и 30-летним — самой А.Н. Стрельниковой, что на методику, «не имеющую под собой никакой научной основы», А.Н. Стрельниковой выдано авторское свидетельство.

Из театра Моссовета написали коллективное письмо Тараторкин, Талызина, Терехова и Плятт. Редакция переслала его в Минздрав^[3]. Сафонов ответил Плятту, считая, очевидно, что остальные актеры его ответа не достойны, отметив, что улучшение было у 30% пациентов, а у 70% — без изменений и даже, якобы, с обострениями.

А в это время в Минздраве лежали 5 коллективных заявлений, в которых больные просили предоставлять хоть изредка зал для стрельниковских уроков. Подписались не 30, а 100% пациентов. И министерство и Институт курортологии не давали адреса просителей и их заявления, с которых Стрельникова хотела снять копии!

Лишь 4 года спустя заваленная письмами в защиту Стрельниковой редакция «Советской России» была вынуждена напечатать объективную статью о стрельниковском методе под заголовком «Дышать или не дышать?» Корреспондент газеты С. Каленикин прежде, чем написать статью, побывал у нас дома на приеме и побеседовал с присутствующими пациентами и матерями детей, больных астмой. В той же статье было помещено негативное мнение заместителя председателя Ученого медицинского совета Минздрава СССР профессора А. Гребнева: «Да, врачи не верят в гимнастику Стрельниковой. Не смогла она нас убедить: почему это мы должны дышать по ее методу? Определенно для больных ее гимнастика вредна, а для здоровых — бесполезна!»

«Желаю вам хорошего астматического приступа сегодня ночью!» — в сердцах бросила А.Н. Стрельникова в лицо членам комиссии на очередной «разборке» в Минздраве, не выдержав циничных нападок со стороны высокопоставленных медицинских чиновников. И читая газетные строки каленикинской статьи через столько лет, хочется повторить тем, кто отравлял жизнь моей учительнице, именно эту фразу, слово в слово! И напомнить народную мудрость: «От сумы и от тюрьмы не зарекайся!» И от болезни тоже!

Итак, статья вышла положительная, поддерживающая метод Стрельниковой. В ответ на это «Медицинская газета», спасая честь мундира, поместила статью председателя Ученого совета Гаврилова, в которой он сообщал, что при эксперименте Стрельниковой у 40% пациентов самочувствие осталось без изменения, у 29% результат был отрицательный и у 31% — положительный.

«Положительная, главным образом, субъективная динамика, — пишет Гаврилов, — была отмечена у 31% больных бронхиальной астмой и хроническим бронхитом с астматическим компонентом легкой формы. При среднетяжелой и тяжелой форме приступа наступало обострение или состояние не изменялось. У некоторых больных наблюдалось головокружение. У всех больных гипертонической болезнью отмечалось повышение артериального давления, у некоторых — нарушение мозгового кровообращения^[4]. Неудивительно, что специалисты однозначно отрицательно оценили гимнастику Стрельниковой.»

В ответ на это Александра Николаевна написала письмо в партийный комитет редакции «Медицинской газеты» с аргументированной критикой статьи и выдержками из многих писем своих пациентов. В частности, она писала: «... Истина познается в сравнении — сравните отрицательные результаты общепринятой медицины и стрельниковской гимнастики. ... наша гимнастика — единственный способ борьбы с бронхиальной астмой, дающий реальный результат, не принося вреда организму, потому что бронхоскопия наносит травмы бронхам, иногда очень тяжелые, а гормоны калечат человека навсегда, и, судя по тому, что сейчас их стали давать даже детям (а иные официальные способы безрезультатны), их вред велик.» В заключение она просила редакцию помочь размножить методичку по применению гимнастики в экстренных случаях, чтобы спасти жизни многих пациентов.

«Медицинская газета», естественно, не стала рубить сук, на котором сидела, и публиковать комплекс стрельниковской гимнастики отказалась. Но через некоторое время Стрельникову и Каленикина пригласили на заседание в Минздрав СССР, где был поставлен вопрос о повторении эксперимента. За повторение проголосовали всего 2 человека, остальные, особенно представители традиционной лечебной физкультуры, были против. Но замминистра А.М. Москвичев сказал, что есть приказ эксперимент повторить.

Вскоре Стрельникову вызвали для подписания условий эксперимента. Она попросила выдать ей программу эксперимента на руки и показала ее знакомым врачам (в их числе были и доктора медицинских наук), которые сами лечились у нее. Все они в один голос заявили, что если она на эти условия согласится, гимнастику опорочат навсегда! Тогда Стрельникова предложила изменить условия эксперимента — ей ответили отказом и сообщили в редакцию «Советской России», которая участвовала в эксперименте, что Стрельникова с Минздравом порвала.

В январе 1989 г. в журнале «Здоровье» на первых страницах была опубликована статья «Дышать по Толкачеву или по Стрельниковой?» с информацией о проведенном в редакции обсуждении дыхательных гимнастик. Стрельникову пригласить «забыли». Вместо нее выступала доктор медицинских наук Е.И. Сорокина (кстати, кардиолог, а не пульмонолог) и сообщила, что проверка метода во Всесоюзном научном центре медицинской реабилитации и физиотерапии (бывший Институт курортологии) не обнаружила преимуществ перед классической дыхательной гимнастикой. Были даже, якобы, случаи обострения бронхиальной астмы, а вот при хроническом бронхите парадоксальную гимнастику Стрельниковой можно использовать более широко...

Сентябрь 1989 г. Потрясающей красоты бабье лето... У нас дома нет официального приема больных, потому что Александра Николаевна должна была быть в отпуске (как всегда, собиралась поехать отдыхать в Крым, в свой любимый Судак), но вынуждена была торчать в Москве, потому что ждала свою ученицу, солистку Гранд-Опера, которая должна была приехать с двумя французскими врачами, очень интересовавшимися дыхательной гимнастикой Стрельниковой. Днем Александра Николаевна занималась с внеплановыми иногородними больными, которые были в Москве проездом, а к вечеру спешила в свой любимый Серебряный Бор — она была великолепной пловчихой и абсолютно здоровой женщиной в свои 77 лет, всегда плавала до самых морозов, пока Москва-река не покрывалась льдом.

Проходят день за днем, а звонка из Парижа все нет. Стрельникова нервничает... Приходит на уроки вокала известный эстрадный певец М. Звездинский. Она распевает его под фортепиано, но мысленно (видно по глазам) она не в музыке, а с врачами-французами.

Каждый день уговариваю ее плюнуть на все и ехать отдохнуть (год был особенно напряженный) — я ведь остаюсь и в случае чего пошлю ей телеграмму в Судак. С каждым днем она сопротивляется все слабее. И вот уже середина сентября. Собираюсь съездить на несколько дней в подмосковный Сергиев Посад помочь матери с ремонтом квартиры. В пятницу прощаюсь с Александрой Николаевной. Обнялись... Она стоит посреди комнаты и как-то виновато улыбается. Ее глаза смотрят на меня в последний раз... Никогда не забуду этого взгляда. Она пыталась меня запомнить!

Меня потом много раз спрашивали наши общие друзья, чувствовала ли А.Н. Стрельникова, что погибнет? Конечно, да! Она мысленно уже была где-то там, в другом измерении, в Зазеркалье. Я думаю, что она не чувствовала смерть как таковую, как событие — скорее, она ощущала свой переход в какое-то другое состояние. Было какое-то странное ощущение чего-то между нами. Словно она была уже где-то там, не со мной. Сейчас, через много лет после ее гибели я вряд ли смогу описать это точно.

Очевидцы рассказывают, что день был теплый, солнечный, но вечером небо заволочло тучами и начался дождь. Александра Николаевна после купания спешно засобиравшись домой, стала переходить дорогу... Из-за поворота на огромной скорости вылетел мотоцикл с двумя пьяными парнями, сбил Александру Николаевну и врезался в столб. Парни тоже погибли. Три смерти одновременно...

Меня в Москве не было. Помню возрастающее с каждым часом чувство тревоги, какой-то безысходности, тоски. Хотя собирался еще два дня побыть за городом — ни с того ни с сего стал звонить в Москву Александре Николаевне. Никто не отвечал, хотя она должна была быть дома. Я рванул в столицу...

Дверь квартиры была почему-то опечатана, а в ней торчала записка: «Миша, срочно позвони. Евгений Михайлович^[5]». Ключ не вставлялся в замочную скважину — я не сразу понял, что врезали новый замок...

Хоронили мы Александру Николаевну 20 сентября. И снова, как и в предыдущие дни, было тепло и солнечно. Листья на деревьях были желтые-желтые и почему-то не опадали...

«Мишуничка, даже когда меня не станет, я все равно буду тебе помогать!» — сказала мне Александра Николаевна летом 1983 г. в Серебряном Бору, куда мы с ней ходили купаться. И увидев недоумение и, вероятно, страх в моих глазах, улыбнулась так, как могла улыбаться только Александра Николаевна, вскинула руку ладонью вверх, туда, где в зените сверкало ослепительно яркое солнце, и добавила: «Оттуда!»

Дыхательная гимнастика — традиционная и стрельниковская

Смелый вдох —

Как курка взвод.

Человек, ты теперь —

Аз есмь!

Стрельниковская гимнастика —

в ополчении на болезнь!

Н.И. Иванова, Москва

Истина, как известно, в сравнении. Сравним два типа гимнастики, чтобы установить истину.

Общепринятая (традиционная) дыхательная гимнастика предлагает вдох на раскрытии грудной клетки и выдох на сжатии. Тянуть и вдох и выдох рекомендуется как можно дольше, чтобы взять как можно больше воздуха, а затем постараться выдохнуть все, что взял. Точного темпа и ритма при этом не устанавливается.

Стрельниковская дыхательная гимнастика предлагает вдох на сжатии, а выдох — на раскрытии грудной клетки. Брать воздуха сколько берется, выдыхать — сколько выдыхается. Темп и ритм устанавливаются точные, как в песне или пляске.

Известно, что «просветы бронхов сокращаются во время вдоха и расширяются во время выдоха» (Работнов Л.Д. Исследование физиологических и патологических явлений певческого голоса. — М.: Музгиз, 1935). И это понятно: мы сжимаем пульверизатор, чтобы из него брызнуть. Природа сокращает дыхательные пути, чтобы они проталкивали воздух, как кровеносные сосуды проталкивают кровь. Раскрытие бронхов при выдохе тоже понятно: чем шире коридор, тем легче через него что-то вытолкнуть. Следовательно, раскрывая грудную клетку во время вдоха и сжимая ее во время выдоха, общепринятая дыхательная гимнастика нарушает естественную механику дыхания, которую миллионы лет создавала природа. Стрельниковская дыхательная гимнастика, наоборот, поддерживает естественную механику дыхания, предлагая вдох на сжатии и выдох на раскрытии грудной клетки. И потому легко восстанавливает ее, если она нарушена.

Известно, что организм не может жить без запаса воздуха, что естественный выдох слабее вдоха. Иначе воздуха в легких не осталось бы. Но активный вдох — короткий: «Гарью пахнет» — резкий вдох носом, или «Ах! Неужели?» — на «Ах» активный вдох ртом. Ратуя за медленный вдох, общепринятая дыхательная гимнастика предлагает пассивный вдох, а рекомендуя выдохнуть все, что взял (что, кстати, физически невозможно), предлагает активный выдох. Иными словами, нарушив естественную механику дыхания, она нарушает и его естественную

динамику, в которой активен только вдох.

Стрельниковская гимнастика предлагает строится на двух правилах.

Первое: «Думать только о вдохе! Тренировать только вдох! Но не искусственный, длинный и объемный, а естественный — короткий и активный!»

Второе: «Не закрывать плотно рот, чтобы после каждого вдоха выдох мог уйти свободно». Это поддерживает естественную динамику дыхания и потому легко становится органичным.

Почему же, делать вдох, раздувшись что есть силы, полезно? Где логика? Традиционная дыхательная гимнастика насилует все бронхиальное дерево и во время вдоха, раздувая до изнеможения только верхушки легких (это совсем не там, где надо), и во время выдоха, заставляя выталкивать жизненно необходимый запас воздуха.

Стрельниковская гимнастика исключает насилие. Она добивается подвижности дыхательных путей движениями внешней окружающей их мускулатуры. И выбирает такой рисунок движения, при котором вдох становится предельно глубоким, а форма легких не искажается. Мы чувствуем части нашего тела, когда они больны, напряжены или искажены. А стрельниковский вдох неощутим для легких.

Известно, что ритм дыхания неразрывно связан с эмоциональным состоянием и ритмом сердечно-сосудистой системы. Так как своего ритма и темпа традиционная дыхательная гимнастика не устанавливает, она подчиняется ритму сердечно-сосудистой системы, и если сердце работает неритмично, то неритмично и дыхание. А стрельниковская гимнастика с первого урока устанавливает строжайший темпоритм вдохов. Они повторяются как хороший пульс, как накачивание шины, как фразы песен и плясок. Следовательно, создается интенсивный и ритмичный газообмен, который подчиняет себе не только темп и ритм сердечно-сосудистой системы, но и все биологические процессы. В здоровом состоянии биологические процессы ритмичны. Ритм нарушается только в больном звене. Подчиняясь общему ритму, это звено начинает восстанавливать свою активность и связи, нарушенные болезнью.

При традиционной дыхательной гимнастике во время вдоха воздух не встречает сопротивления. Мускулатура легких и бронхов не нагружается и, как следствие, не развивается. Стрельниковская гимнастика, предлагая вдох во время сжатия грудной клетки, заставляет мускула туру органов дыхания активно сопротивляться воздуху, мускулатура развивается, а развитие — это оздоровление.

Если обратиться к самому уроку гимнастики, то оказывается, что традиционная дыхательная гимнастика, предлагая выдох во время поворотов, поклонов и приседаний, оставляет организм без воздуха в момент нагрузки. К сердцу от всех органов идут сигналы о недостатке кислорода, оно учащает ритм, начинается одышка и тренировка прекращается. Стрельниковская гимнастика, рекомендуя вдохи во время поклонов, приседаний и поворотов, подает в организм воздух в таком количестве, какого он никогда не получал, и организует вдох такого качества, какого он никогда не делал. Недостачи нет, нет и не может быть одышки, и число вдохов в первый же урок легко доходит до тысячи. Одно это уже является

неоспоримым доказательством необычайной органичности и результативности стрельниковской гимнастики!

Стрельниковская гимнастика восстанавливает связи внутри органов дыхания, если они нарушены, поддерживает их и развивает, если они в норме. Любая болезнь — это прежде всего нарушение естественных связей внутри больной части тела и связей с окружающими тканями и органами. Поэтому при заболеваниях органов дыхания ничто не может помочь так, как тренировка правильно организованного вдоха. Потому что вдох — движение воздуха внутрь тела, связывающее верхушки легких с их основанием, выдох — движение воздуха из тела, ослабляющее связи.

Традиционная дыхательная гимнастика, предлагая выдох, равносильный вдоху, не может работать на восстановление связей. Стрельниковская гимнастика, объявляя первым правилом думать только о вдохе и тренировать только вдох, поддерживает и развивает внутренние связи органов дыхания, если они здоровы. И легко восстанавливает их, если органы дыхания больны.

Механизмы действия дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и ее лечебная эффективность

Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы — диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот (о выдохе в стрельниковской гимнастике думать запрещено, организм сам выбрасывает ненужное и оставляет необходимое!). Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки.

Основные требования при выполнении стрельниковской гимнастики:

- Думать только о вдохе!
- Тренировать только вдохи!
- Считать только вдохи!

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге жизненная емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1-0,3 л и нормализуется газовый состав крови, причем количество кислорода в артериальной крови резко повышается.

При выполнении стрельниковских дыхательных упражнений кора головного мозга насыщается кислородом, за счет чего улучшается работа всех центров и происходит саморегуляция обменных процессов.

Большое число повторений упражнений (от 1 до 5 тысяч вдохов-движений за час) и систематическая ежедневная тренировка (2 раза в день — утром и вечером) на протяжении 6-12 занятий способствуют укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры (вдох на сжатии грудной клетки тренирует скрытую от наших глаз мускулатуру органов дыхания).

Дыхательная гимнастика с сопротивлением на вдохе способствует восстановлению дыхательной функции, развитию мышц грудной клетки, исправлению деформаций позвоночника.

При выполнении нагрузки (3000 движений за 45 минут) болей в мышцах не возникает из-за адекватной величины нагрузки и отсутствия накопления молочной кислоты в тканях. При интенсивном вдохе через нос стимулируется обширная рефлексогенная зона, локализованная на слизистой оболочке носа (в хоанах), и улучшается рефлекторная связь слизистой полости носа с обонятельным центром. При этом пациенты отмечают обострение обоняния и улучшение самочувствия.

При выполнении стрельниковской дыхательной гимнастики во время резких вдохов носом происходит диафрагмальный массаж практически всех органов брюшной полости.

Увеличение экскурсии грудной клетки вызывает увеличение ее присасывающего действия, что улучшает кровообращение и лимфоток. Усиленная вентиляция легких вызывает механическое растяжение бронхо-альвеолярного звена, что способствует рассасыванию экссудата в нем, приостанавливает развитие спаечного процесса, расправляет ателектазы.

Рассасывание инфильтративных изменений в легких и закрытие полостей распада подтверждены многолетними исследованиями в ЦНИИ туберкулеза РАМН. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой перестраивает стереотип дыхательных движений, восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании и фонации, но и укрепляет весь опорно-двигательный аппарат в целом. Упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела — руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д., повышая общий мышечный тонус.

Применение гимнастики Стрельниковой в комплексе медикаментозного лечения у больных с различными формами туберкулеза, бронхиальной астмой разной степени тяжести, пневмониями, острым и хроническим бронхитом, а также вазомоторным ринитом в острой и хронической формах (было обследовано более 560 больных в возрасте от 10 до 80 лет) позволило получить положительные результаты в 92,5% случаев. У 7,5% больных использование гимнастики Стрельниковой не дало ярко выраженного положительного эффекта главным образом из-за негативного отношения пациентов к данному методу лечения.

Ухудшений или осложнений со стороны основного заболевания или со стороны других органов и систем не было отмечено ни у одного пациента.

Лечение больных в Центре дыхательной гимнастики им. А.Н. Стрельниковой, проводимое с периодичностью 3 раза в неделю и продолжительностью по 1,5-2 часа в течение 12 сеансов позволяет либо полностью отменить прием медикаментов уже в течение курса лечения, либо существенно снизить объем лекарственной терапии с последующей ее отменой в процессе тренировок на дому. Исключение составляют гормонозависимые больные с тяжелой бронхиальной астмой, постоянно принимающие препараты, содержащие кортикостероиды. Однако и у таких больных, у которых за 1-3 месяца занятий в центре не удавалось полностью отменить гормоны, всегда достигалось уменьшение их дозировки на фоне применения дыхательной гимнастики.

Исследования эффективности гимнастики Стрельниковой проводились в Центральной поликлинике № 1 МВД России, в 9-й гарнизонной поликлинике Министерства обороны РФ, в Клинико-диагностическом центре детской городской поликлиники № 69, Центральном НИИ туберкулеза РАМН. На базе торакального отделения городской клинической больницы № 50 г. Москвы метод с успехом применялся для ускорения реабилитации больных в раннем послеоперационном периоде (кафедра хирургических болезней Московского государственного медико-

стоматологического университета Минздрава РФ).

Положительный эффект дыхательной гимнастики определяли на основании исследования функции внешнего дыхания, показателей спирометрии, пробы Генча, газового состава крови, рентгенологического исследования легких (проводилось 1 раз в 3 месяца), показателей ЭКГ, артериального давления, пульсометрии, пневмотахометрии, субъективной оценки самочувствия.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой эффективна для профилактики заболеваний дыхательной системы. Профилактическое применение дыхательной гимнастики у детей школьного возраста позволяет снизить частоту ОРЗ в 2-4 раза по сравнению с детьми, не занимающимися этой гимнастикой.

Противопоказаниями для применения дыхательной гимнастики, выявленными в ходе исследований, являютсястрое лихорадочное состояние с СОЭ выше 30 мм в час, кровотечения, острые тромбозы.

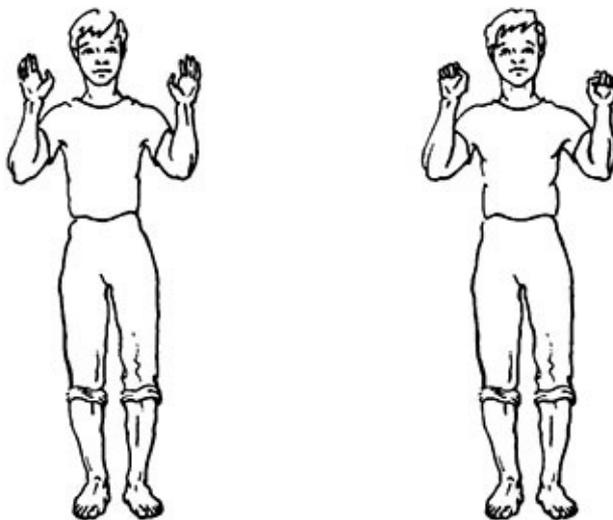
Полученный положительный эффект данного метода позволяет широко применять его не только в комплексном лечении больных с любыми (специфическими и неспецифическими) заболеваниями органов дыхания, но и использовать его как самостоятельное лечебное средство, улучшающее обменные процессы, нормализующее снабжение организма кислородом, повышающее иммунитет и мышечный тонус, уменьшающее последствия гиподинамии.

Следует также отметить, что дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой является *абсолютно самостоятельным лечебным методом* и ни к аппарату Фролова, ни к чисткам Н.А. Семеновой, ни к другим дыхательным гимнастикам *никакого отношения не имеет*.

Основной комплекс дыхательных упражнений

Упражнение «Ладони» (разминочное)

Исходное положение: встать прямо, показать ладони «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса.



Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладони в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладони. Причем все пальцы сжимаются одновременно и с силой. Это очень важно.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять шмыгнули носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

В нашей дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу — отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Норма — 96 вдохов-выдохов. Это так называемая стрельниковская «сотня».

На второй или третий день тренировки вы можете делать подряд уже не по 4 вдоха без остановки, а по 8 или даже по 16 раз, а еще через несколько дней — уже по 32 вдоха-выдоха без паузы.

Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике не по 5 или 10, как обычно, а строго по 8. Так и говорим: 8 дыхательных движений — одна «восьмерка», 16 дыхательных движений — две «восьмерки», 24 дыхательных движения — три «восьмерки», 32 дыхательных движения — четыре «восьмерки».

Считать нужно, конечно же, только мысленно, а не вслух.

Если вы часто сбиваетесь со счета и вам нужно, к примеру, сделать подряд 32 вдоха-движения (только при хорошей тренировке!), советую прибегнуть к такому простому приему. Просчитав мысленно до восьми, т.е. сделав 8 вдохов-движений, «возьмите на заметку» один угол комнаты. Сделав еще 8 шумных вдохов-движений посмотрите на следующий угол комнаты. Выполняя оставшиеся 2 «восьмерки» поочередно переводите взгляд на 2 других угла. Таким образом, делая 4 раза по 8 дыхательных движений, т.е. 32 вдоха-выдоха, берите на заметку для каждой «восьмерки» какой-нибудь из четырех углов комнаты, в которой вы делаете стрельниковскую гимнастику.

Сделав 32 вдоха-движения, остановитесь и отдохните в течение 3-5 секунд (отдыхайте, если хотите, до 10 секунд). Можно положить перед собой спичку. Спички будут играть роль тех «узелков на память», с помощью которых удобно отсчитывать «тридцатки» (т.е. циклы из 32 вдохов-движений).

Сделав без остановки еще 32 вдоха-движения (считая мысленно с каждой «восьмеркой» углы комнаты), снова остановитесь, отдохните в течение 3-5 секунд и положите перед собой следующую спичку. По завершении третьей «тридцатки» перед вами будут лежать уже 3 спички.

Вот и все — 96 дыхательных движений выполнены. Стрельниковская «сотня» отработана!

Если вы переходите к новому упражнению — продолжайте выкладывать по спичке на каждую «тридцатку». В идеале каждое упражнение стрельниковской гимнастики должно выполняться в 3 подхода по 32 вдоха-выдоха с паузами между подходами.

Гимнастику вы должны выполнять дважды в день: утром и вечером.

Упражнение «Ладочки» можно выполнять сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа по 4 или по 8 вдохов-движений за один подход.

Норма:

- по 4 вдоха-движения — 24 раза,
- или по 8 вдохов-движений — 12 раз,
- или по 16 вдохов-движений — 6 раз.
- или по 32 вдоха-движения — 3 раза.

Упражнение «Погончики»

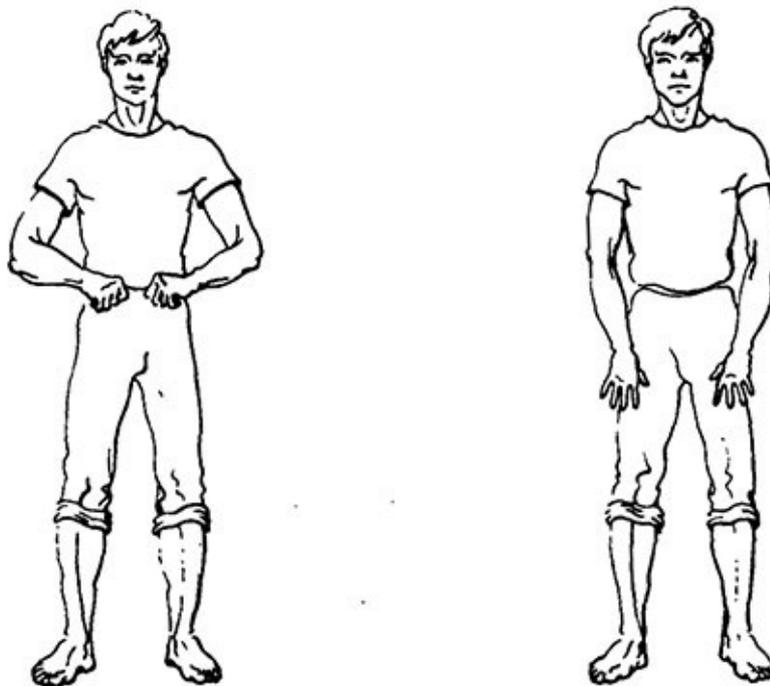
Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются. Это тоже очень важно.

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение — выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете!) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) — воздух уходит абсолютно пассивно. Не думайте об этом!



Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) — 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать сидя и даже лежа. Если у вас травмирована рука, используйте одну здоровую руку. Постепенно, очень осторожно, с каждым днем тренировки начинайте включать в работу и больную руку. Со временем она «разработается». Норма:

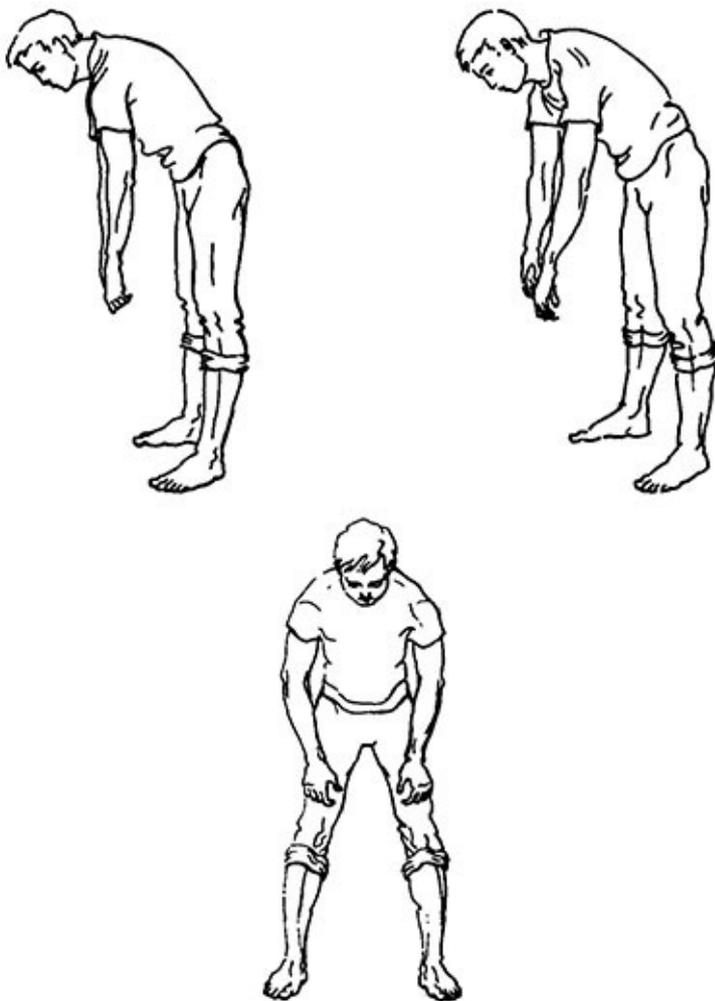
- 12 раз по 8 вдохов-движений,
- или 6 раз по 16 вдохов-движений,

- или 3 раза по 32 вдоха-движения.

Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»).

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью — в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот.



Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, пассивно выпуская воздух через нос или через рот.

Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд — и снова 8 поклонов-вдохов.

Норма — 12 раз по 8 вдохов. В общей сложности — 96 вдохов-выдохов — стрельниковская «сотня». Вы можете выполнять и по 16 вдохов-движений, затем пауза 3-5 секунд и снова 16 вдохов-поклонов. В этом случае необходимые 96 вдохов-движений разбиваются на 6 подходов с паузами между ними. В итоге получатся все те же 96 дыхательных движений.

Через 2-3 дня ежедневной тренировки (а для некоторых людей и через более длительный период времени) можно уже делать не по 16 вдохов-движений, а по 32.

Затем отдых — 3-5 секунд и снова 32 вдоха-движения без остановки. И так 3 раза. В общей сложности — 96 движений («сотня»).

Кому тяжело, пусть делает без остановки только по 8 вдохов-движений. Потренируйтесь так в течение 1-2 недель, а когда вам станет легче, можно попытаться увеличить количество выполняемых за 1 подход вдохов-движений до 16, а в перспективе — до 32 движений.

Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжения в пояснице. Иногда мы с Александрой Николаевной называли это упражнение «Наклон вперед».

В тяжелом состоянии это упражнение можно выполнять сидя.

Существуют и ограничения. При травмах головы и позвоночника, при смещениях межпозвонковых дисков и позвоночных грыжах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, близорукости более 5 диоптрий ни в коем случае низко не наклоняйтесь! Кисти рук в момент поклона даже не должны опускаться до колен. Ни в коем случае не кланяйтесь ниже! И еще раз повторяю: не напрягайтесь!

«Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого армейского шага. Возможно, после первых тренировок у вас появится боль в пояснице — не пугайтесь! Продолжайте тренироваться, но очень осторожно, учитывая указанные выше ограничения. И конечно же, подряд без остановки делайте только по 8 вдохов-движений. Постепенно боль отступит, и ваша поясница перестанет вас беспокоить.

Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» или, наоборот, хватательное движение.

Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас «не заносило» на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь!



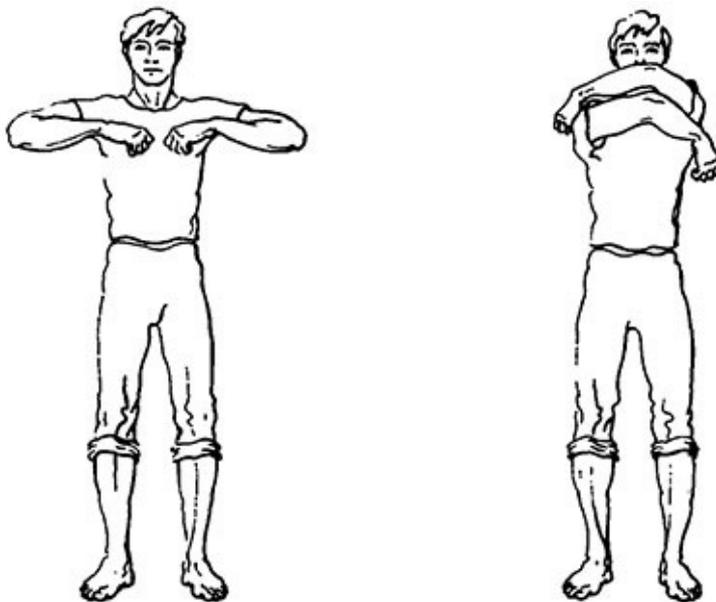
Итак, повернулись вправо, слегка присели — вдох. Колени выпрямились — выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее или хватательное движение — вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

Подряд без остановки можно сделать 8 или даже 16 вдохов-движений (ориентируйтесь по вашему самочувствию). Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 или 16 вдохов-движений. За 1 занятие вам нужно сделать 96 вдохов-движений. Это 12 раз по 8 или 6 раз по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка» можно делать и сидя, если вам тяжело стоять. В этом случае просто поворачивайте корпус вместе с головой вправо и влево и одновременно с поворотом шумно нюхайте воздух справа и слева. Руками делайте сбрасывающие или хватательные движения на уровне пояса, далеко от туловища их не уводите.

Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой — все равно. Главное — помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует.



Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди — образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся — получился квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух.

Итак, руки сходятся в треугольник — вдох, затем слегка разводятся в стороны (образовался квадрат) — выдох ушел незаметно через нос или через слегка приоткрытый рот. Помните, что вы должны бросать руки навстречу друг другу параллельно, а не крест-накрест. Вспомните, как когда-то много лет назад первоклашки сидели за партами, старательно положив одну руку на другую строго параллельно. Так вот, точно так же и в нашем упражнении нужно бросать руки навстречу друг другу одна параллельно другой.

Ограничения: тяжелые заболевания.

Начиная осваивать стрельниковскую гимнастику, не делайте упражнение «Обними плечи» 2-3 недели, тренируйтесь без него. Когда все остальные упражнения вы уже будете выполнять легко и просто, подключите «Обними плечи».

Сначала делать это упражнение нужно очень осторожно и только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие. Через несколько недель тренировки можно делать уже по 16 или 32 вдоха-движения подряд без остановки.

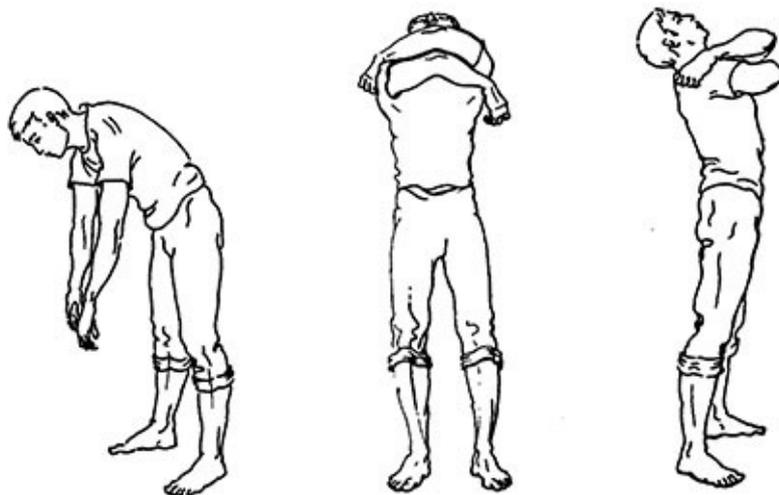
Помните! Руки в этом упражнении не следует напрягать, не следует разводить широко в стороны и не следует менять местами. Рука, которая сверху, в момент вдоха-объятия идет к плечу, а рука, которая снизу — к подмышке.

Упражнение «Обними плечи» можно делать сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа. Если у вас одна рука травмирована (или, например, вы перенесли инсульт с правосторонней парализацией тела), — делайте это упражнение одной здоровой рукой, мысленно включая в тренировку и больную руку. И постепенно, со временем она обязательно начнет двигаться. Не жалейте ее. Поставьте перед собой цель: во что бы то ни стало я должен разработать больную руку!

Если упражнение «Обними плечи» у вас уже хорошо отработано и вы делаете его по 32 вдоха-движения без остановки в положении «стоя», можно в момент встречного движения руками *слегка откидывать голову назад* — *делая вдох «с потолка»*. Думайте так: локти, сходясь при встречном движении рук, как бы ударяют снизу по подбородку, и голова в это мгновение слегка откидывается назад. Спина при этом должна быть абсолютно прямой, откидывая назад голову, не прогибайтесь в пояснице. В этом случае это упражнение называется «Наклон назад».

Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи» или «Наклон вперед» + «Наклон назад»)

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) — вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, — тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.



Итак: поклон к полу, руки к коленям — вдох, затем легкий прогиб в пояснице назад — встречное движение рук со слегка откинутой назад головой (тоже вдох). Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: «Насоса» и «Обними плечи». Сильно в пояснице не прогибайтесь, когда откидываетесь назад, и не напрягайтесь: все делается легко и просто, без лишних усилий.

О выдохе не думайте, он абсолютно пассивен и уходит после каждого вдоха самостоятельно, без вашей помощи. Не задерживайте и не выталкивайте выдох, он уходит в промежутке между вдохом с пола и вдохом с потолка.

Это упражнение можно делать сидя. Если у вас травмирована спина или очень сильный остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, не делайте прогиба назад в пояснице. Просто делайте встречные движения руками без откидывания головы назад и прогиба в пояснице. Низко кланяться в этом случае тоже нельзя ни в коем случае, — кисти рук должны быть намного выше колен. Постепенно, с каждой неделей тренировки амплитуда движений должна сама увеличиваться, и вы будете прогибаться в пояснице уже без каких-либо неприятных ощущений.

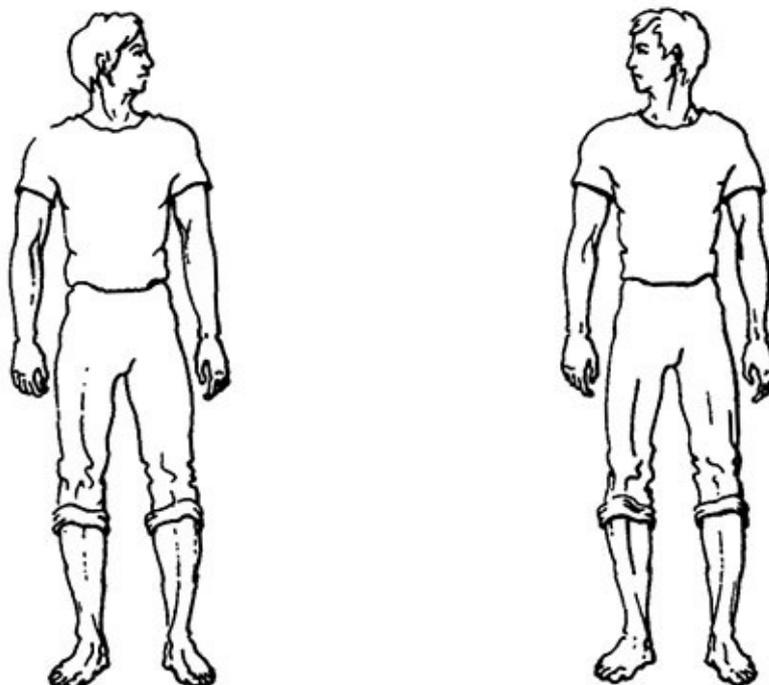
Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Начинайте осваивать это упражнение, делая сначала только по 8 или по 16 вдохов-движений за один подход, а хорошо отработав — уже по 32 вдоха-движения. Отдых после каждой «восьмерки» или «тридцатки» (32 движения), как обычно, 3-5 секунд.

Упражнение «Повороты головы»

Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.

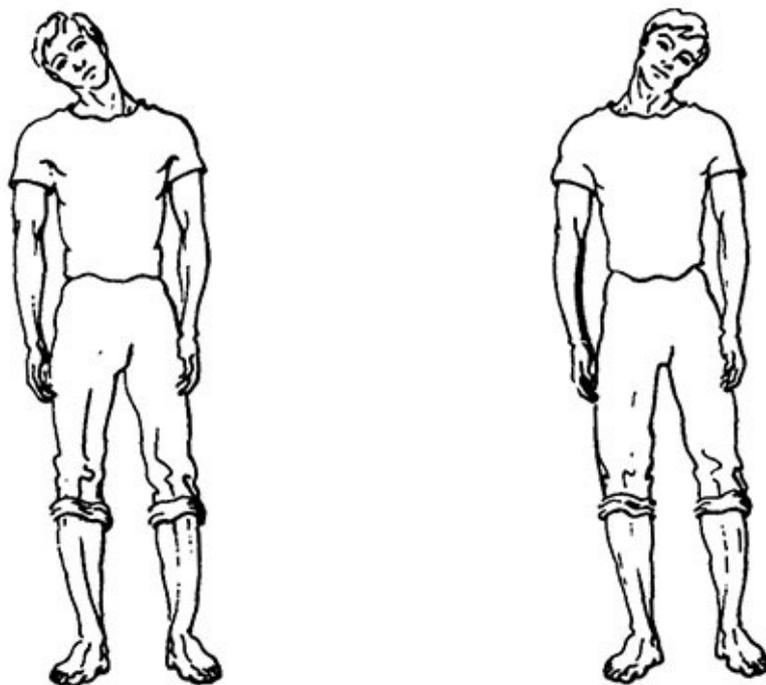
Справа — вдох, слева — вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой. Руками можно держаться по бокам за брюки.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки.



Упражнение «Ушки» («Ай-ай» или «Китайский болванчик»)

Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох.



Стоя ровно и смотря прямо перед собой как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай! Как не стыдно!» Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии, держась по бокам руками за брюки. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

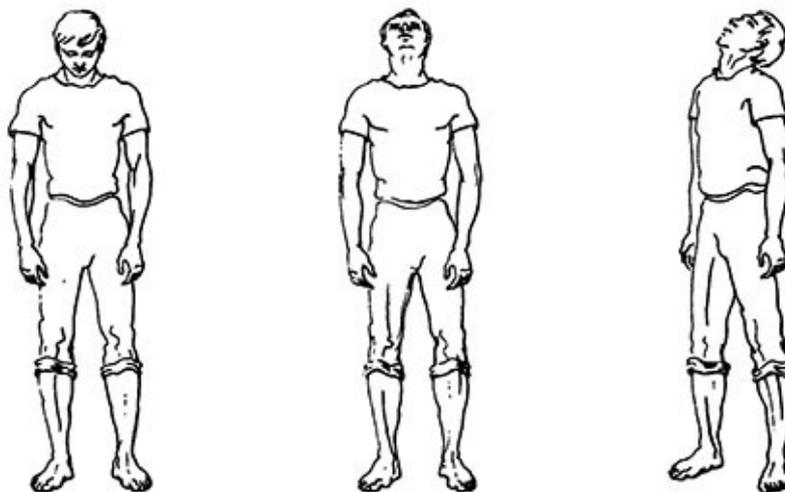
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения. В начале тренировки советую делать подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Маятник головой» или «Малый маятник»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол — вдох. Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок — тоже вдох.

Вдох снизу (с пола) — вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею ни в коем случае не напрягайте.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие или 3 раза по 32 вдоха-движения (при хорошей тренировке).



Ограничения: при травмах головы, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, хронических головных болях и эпилепсии, сильном остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника — ни в коем случае не делайте резких движений головой в упражнениях «Повороты», «Ушки», «Маятник»! Голову поворачивайте или опускайте слегка, лишь обозначая движение. Шею при этом ни в коем случае не напрягайте.

Но не забывайте с каждым движением шумно, на всю комнату нюхать воздух носом. Помните, вдох активный и короткий! Не тяните вдохи, не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Это очень грубая ошибка. Все движения головой делаются свободно и легко при абсолютно расслабленной шее.

Если у вас сильно кружится или болит голова, — сядьте и проделайте эти 3 упражнения головой сидя и только по 8 или даже по 4 шумных коротких вдоха-движения без остановки. Отдыхайте дольше, например, не 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-движений, а до 10 секунд после каждой «четверки» или «восьмерки». Но в общей сумме наберите по 96 дыхательных движений («сотне») каждого из этих трех упражнений головой.

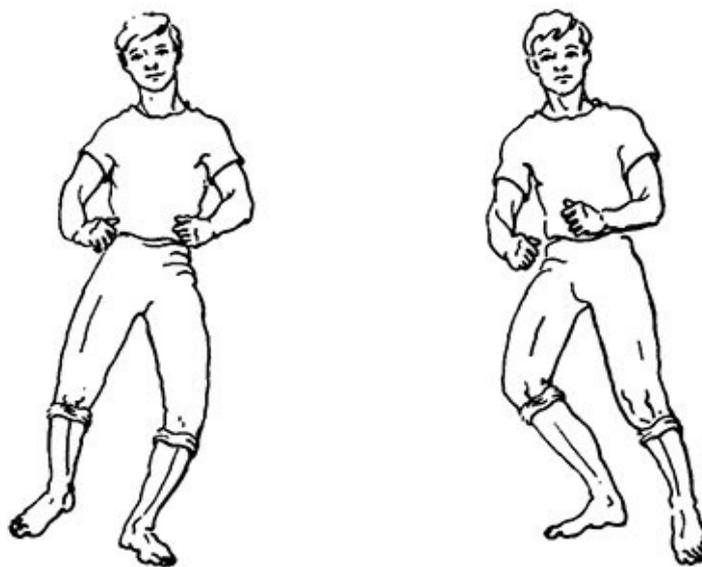
Даже если головокружение и головная боль усиливаются на этих трех упражнениях — не прекращайте тренироваться. Со временем сосуды головы укрепятся, и вы избавитесь от мучительных головных болей.

Упражнение «Перекаты» («Вперед-назад»)

Исходное положение: правая нога впереди, левая нога на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела — на обеих ногах. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене — на нее не опираться). Стоим на правой ноге, как цапля посреди болота, вся тяжесть тела на ней, левая сзади на носочке только для поддержания равновесия.

Слегка присели на правой ноге — вдох. Затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь она прямая, вся тяжесть тела на ней, а правая нога спереди на носочке для поддержания равновесия, согнута в колене. При сели на левой ноге и одновременно сделали короткий шумный вдох носом (приседания легкие, пружинистые, низко ни в коем случае не приседайте).

После короткого вдоха, сделанного одновременно с приседанием на левой ноге, левая нога обязательно выпрямляется и тяжесть тела переносится на стоящую впереди правую ногу. Теперь она снова прямая, вся тяжесть тела на ней. Делаем такое же легкое танцующее приседание с одновременным коротким шумным вдохом через нос. После вдоха правая нога в колене выпрямляется, и мы переносим тяжесть тела с нее на стоящую сзади на носочке и согнутую в колене левую ногу. Теперь вся тяжесть тела на стоящей сзади левой ноге, она прямая, а стоящая впереди правая нога — на носочке для поддержания равновесия, согнута в колене.



Итак, вперед-назад, вдох на правой ноге, вдох на левой ноге. Колено в момент приседания со вздохом слегка сгибается, а затем выпрямляется, одновременно выдох уходит пассивно после каждого вдоха.

Сделав 32 вдоха-движения без остановки (если тяжело, делать только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки), остановитесь. Пауза 3-5 секунд. Затем поменяйте положение ног: выставьте вперед левую ногу, а правую отставьте назад. Прodelайте упражнение снова при измененном положении ног.

Меняйте ноги (переставляйте их) либо после каждой «тридцатки» (в этом

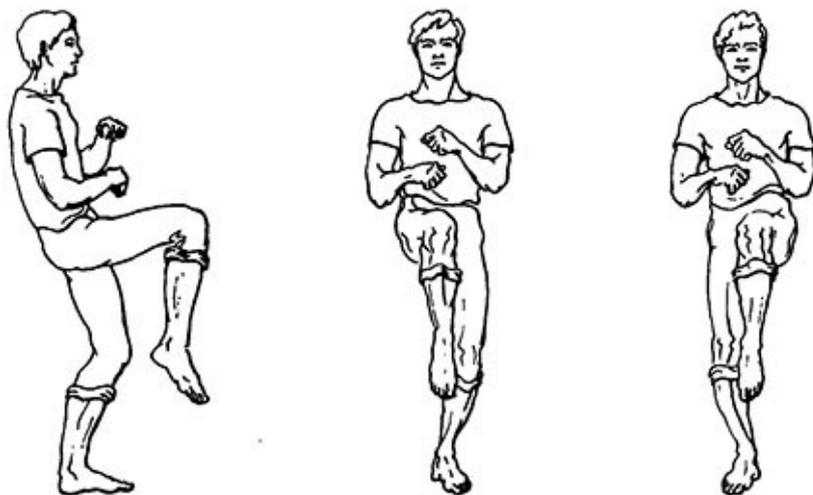
случае вам нужно будет сделать 6 раз по 32 вдоха-движения), либо после каждых 8 или 16 вдохов-движений. В общей сложности вам нужно набрать 2 «сотни» вдохов-движений, по «сотне» на каждую ногу.

Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

Упражнение «Шаги» («Передний шаг» и «Задний шаг»)

Передний шаг (рок-н-ролл)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем — делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит выдох.



Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение. Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка приседаем — вдох.

После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются — выдох уходит. Правое колено вверх — вдох, левое колено вверх — вдох, выдох уходит свободно после каждого вдоха.

В этом упражнении нужно не просто маршировать на прямых ногах, как на плацу, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл. Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина в этом упражнении должна быть абсолютно прямой. Следите за этим и не сутультесь!

Сделайте 32 вдоха-движения без остановки. Если тяжело, то делайте подряд только по 8 вдохов-движений, затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 4 раза ($4 \times 8 = 32$).

Это упражнение можно делать не только стоя, но и сидя, в тяжелом состоянии даже лежа, поочередно подтягивая согнутые в коленях ноги к животу на каждом вдохе. Если у вас одна нога травмирована или парализована, делайте упражнение «Передний шаг» одной ногой. Постепенно старайтесь разрабатывать и больную ногу, мысленно поднимайте ее до уровня живота, как здоровую.

Сердечникам, астматикам, гипертоникам да и просто пожилым людям высоко (до уровня живота) поднимать колени не рекомендуется. Поднимайте их чуть-чуть, будто слегка пританцовываете на одном месте. Помните: в момент короткого шумного вдоха нужно невысоко приподнять одно колено, при этом на другой ноге

слегка присесть, как бы танцуя рок-н-ролл.

Задний шаг

Исходное положение: встаньте прямо. Отведите согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой ноге (левой) в этот момент делаем легкое танцующее приседание. Затем ноги на какое-то мгновение выпрямляются — выдох ушел.левой пяткой пытаемся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой ноге и одновременно шумно вдыхая носом. Ноги выпрямляются — выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

Руки либо висят вдоль туловища, либо кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.

Нужно сделать 32 вдоха-движения без остановки. Но если это тяжело, отдыхайте после каждых 8 вдохов-движений 3-5 секунд. Со временем вы сможете сделать без остановки и всю «тридцатку».

Норма:

- 32 вдоха-движения «Передний шаг»,
- 32 вдоха-движения «Задний шаг»,
- 32 вдоха-движения «Передний шаг».

В общей сложности должно получиться 96 вдохов-движений, т.е. стрельниковская «сотня».



Ограничения: при тяжелых заболеваниях сердца (ишемическая болезнь, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) это упражнение нужно выполнять очень осторожно. Высоко, до уровня живота, колени ни в коем случае не поднимать. Слегка пританцовывайте, чуть-чуть отрывая ноги от пола. При этом не забывайте при каждом движении, делая вдох, звучно шмыгать носом.

Через месяц-другой тренировки вы сможете поднимать колени уже гораздо выше, но в начале тренировки движения ограничивайте. Особенно необходимо об

этом помнить людям, страдающим желчнокаменной или мочекаменной болезнью (камни в печени, почках, мочевом пузыре).

При беременности более 6 месяцев и при тромбозе отдыхайте 3-5 секунд (можно дольше) после каждой «восьмерки». Следите за тромбами на ногах и обязательно проконсультируйтесь с хирургом!

Начинать осваивать упражнение «Передний шаг», находясь в тяжелом состоянии, лучше сидя и даже лежа.

Как нужно осваивать стрельниковскую гимнастику

Если вы решили освоить комплекс упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики, начните с первых трех упражнений. Это «Ладошки», «Погончики», и «Насос». Все упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики выполняются в ритме строевого армейского шага: как маршируют солдаты, видели все.

«Ладошки» — разминочное упражнение нашей гимнастики. На первом занятии при выполнении этого упражнения следует делать только по 4 шумных коротких вдоха носом. Затем — отдых, (пауза) 3-5 секунд и снова подряд без остановки 4 шумных вдоха носом. И так нужно сделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Всего 96 вдохов-движений (по-нашему «сотня»). Выдох должен уходить через нос или через рот после каждого вдоха носом. Ни в коем случае не задерживайте и, наоборот, не выталкивайте воздух. Вдох — предельно активный, выдох — абсолютно пассивный. Просто шумно, на всю квартиру как бы нюхайте воздух. Думайте только о вдохе. Если будете думать о выдохе, вы сразу же собьетесь! А.Н. Стрельникова часто говорила на уроках: «Сыграйте актерский этюд: гарью пахнет, тревога!» Ведь на пожаре, нюхая запах дыма, никто не думает о выдохе. Все тревожно нюхают воздух, а выдох уходит самостоятельно (без нашей помощи) через нос или через рот после каждого вдоха.

В то мгновение, когда вы делаете вдох, губы слегка смыкаются. У некоторых пациентов все время плотно сомкнуты губы, поэтому выдох тоже уходит через нос. Другие, наоборот, все время напряженно держат рот слегка приоткрытым (вдох делается носом, но со слегка приоткрытым ртом). Это неправильно.

Шумный короткий вдох носом в нашей гимнастике делается при сомкнутых губах. Специально плотно сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. При выдохе воздух пусть уходит тоже через нос. Но если для вас это затруднительно и вы «раздуваетесь» от остаточного воздуха, выпускайте отработанный воздух через рот.

В этом случае, после короткого шумного вдоха носом губы (опять-таки сами, без нашей помощи) слегка разжимаются, и выдох уходит самостоятельно через рот, не видно и не слышно. Помогать вдоху мышцами лица (гримасничать) категорически запрещается.

Нельзя также в момент вдоха поднимать небную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот, и т.д. Не думайте о том, куда идет воздух. Думайте только о том, что вы шумно и коротко (как хлопок в ладоши) нюхаете воздух. Плечи в акте дыхания не участвуют, следовательно, ни в коем случае нельзя в момент вдоха поднимать плечи. Строго следите за этим. И если в момент вдоха у вас плечи все-таки поднимаются, а грудь выпячивается, встаньте перед зеркалом и, делая подряд 4 шумных коротких вдоха носом, постарайтесь насильственно удержать плечи в спокойном состоянии, держась по бокам руками за брюки.

В самом начале тренировки возможно легкое головокружение. Не пугайтесь.

Сделайте упражнение «Ладощки» сидя. По всей видимости, у вас не в порядке сосуды коры головного мозга (смотрите рекомендации при вегетососудистой дистонии).

Выполняя второе упражнение — «Погончики», — делайте подряд уже не по 4, а по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8, то есть 96 («сотня»).

На первом занятии нужно сделать еще одно упражнение. Это упражнение «Насос» (ограничения при выполнении этого упражнения есть в описании основного комплекса). «Насос» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки».

Итак, на первом занятии вы сделали упражнение «Ладощки» — 24 раза по 4 вдоха-движения, упражнение «Погончики» — 12 раз по 8 вдохов-движений и упражнение «Насос» — 12 раз по 8 вдохов-движений. Всего получилось 3 «сотни». На эти 3 упражнения затрачивается, как правило, от 10 до 20 минут времени.

Занятия вы должны проводить 2 раза в день (утром и вечером). Повторяя урок вечером, сделайте самое первое упражнение — «Ладощки» — не по 4, а по 8 вдохов-движений подряд без остановки. И так 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая после каждой «восьмерки» 3-5 секунд. Получится так: «Ладощки» — 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «Погончики» — 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «Насос» — 96 (12 раз по 8 вдохов-движений).

Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. На другой день к этим трем упражнениям добавьте еще одно упражнение — «Кошка». Упражнение «Кошка» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, *отдыхая* от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. Повторите занятие вечером.

И так с каждым днем вы должны осваивать постепенно по одному новому упражнению: после «Кошки» включите упражнение «Обними плечи», затем «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты», наконец, «Шаги».

Вновь осваиваемое упражнение нужно делать также по 8 раз за 12 подходов, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки». Если предыдущие упражнения вы уже освоили довольно хорошо и делать их вам достаточно легко, выполняйте их уже не по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки», а по 16 (2 раза по 8 вдохов-движений) или даже по 32 (4 раза по 8 вдохов-движений). Выполнив 16 или 32 вдоха-движения без остановки, сделайте паузу. То есть отдыхайте теперь не после каждой «восьмерки», а после 16 или 32 вдохов-движений.

И после 16 и после 32 вдохов-движений нужно отдыхать от 3 до 5 секунд. Если вам этого мало, можно продлить отдых до 10 секунд, но не дольше.

Помните, что если первые несколько упражнений вы уже хорошо освоили и делаете их, к примеру, по 32 вдоха-движения без остановки, то каждое новое упражнение нужно делать подряд все равно только по 8 вдохов-движений, обязательно отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки». И только через

несколько дней тренировки это упражнение можно делать уже по 16 или по 32 вдоха-движения без остановки.

Если вы делаете упражнение уже не по 8, а по 32 вдоха-движения без остановки, то все равно мысленно вы должны считать только «восьмерками»!

Возьмите на заметку

- На одно занятие должно уходить не более 30 минут (попытайтесь уложиться в это время).

- Делайте по 3 «тридцатки» каждого упражнения. Отдыхайте от 3 до 10 секунд после каждых 32 вдохов-движений. Если 32 вдоха без остановки делать тяжело, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 или 16 вдохов-движений.

- Делайте на каждом занятии весь комплекс (а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения). Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут). При плохом самочувствии делайте стрельниковскую дыхательную гимнастику несколько раз в день. И вам станет легче.

- Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс нашей гимнастики не по 3 «тридцатки», а по одной «тридцатке» каждого упражнения, начиная с «Ладошек» и заканчивая «Шагами». На это уйдет 5-6 минут.

- Считайте мысленно только «восьмерками». Если сбиваетесь, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. С каждой «восьмеркой» откладывайте по спичке (12 спичек).

- Стрельниковской гимнастикой можно заниматься детям с 3-4 лет и людям преклонного возраста. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа!

- В среднем нужен месяц ежедневных занятий по 2 раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

- Советую никогда не бросать эту гимнастику. Занимайтесь всю жизнь хотя бы 1 раз в день по 30 или даже по 15 минут и вам не понадобятся лекарства. Эту гимнастику можно выполнять как с лечебной целью, так и для профилактики очень многих заболеваний.

Рекомендации при выполнении основного комплекса

Не помню, кто первый обронил фразу о том, что нация должна быть здоровой, но сказано, конечно, абсолютно верно. Сама-то нация, вероятно, хочет быть здоровой, но вот что делается для этого — вопрос очень и очень сложный. Мое глубочайшее убеждение: для оздоровления нация все-таки должна выбрать естественный, не медикаментозный метод. И дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой всецело соответствует основному требованию каждого желающего стать здоровым: *в минимальные сроки — максимальный результат!*

Каждый раз на своих лекциях отвечая на вопрос, почему нужно отдавать предпочтение именно методике А.Н. Стрельниковой, я говорю о двух колоссальных преимуществах этой гимнастики перед всеми другими:

- Делая стрельниковскую дыхательную гимнастику, одним ударом убиваешь двух зайцев — обеспечиваешь и внешнее развитие всех частей тела, начиная с головы и кончая ногами, и внутреннюю «чистку», т.е. внутренний массаж практически всех органов.
- Наша гимнастика универсальна: ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа, детям от 3-4 лет и пожилым людям, которым далеко за 80.

Ребенку она поможет расти максимально здоровым и правильно формироваться, а пожилому человеку — продлит жизнь и сделает старость не дряхлой, немощной, а активной и работоспособной!

В идеальном варианте гимнастику нужно выполнять 2 раза в день. Утром — до завтрака или через час — полтора после него. Если завтрак не слишком плотный, можно «подышать» уже через 40 минут или даже через полчаса. Вечером — до ужина или через час — полтора после него. Если вы делаете гимнастику до еды, то приступить к трапезе можно уже через 10 минут после дыхания по Стрельниковой, если же вы стали заниматься через час — полтора после ужина, то не торопитесь лечь спать сразу после тренировки. Примите теплый душ и, не торопясь, начинайте готовиться ко сну.

Бывает так, что наша гимнастика взбадривает организм очень сильно, и человек не может заснуть. В этом случае делайте ее до ужина, чтобы затем не спеша поесть и спокойно подготовиться ко сну.

Играет ли роль последовательность упражнений? Конечно, играет! Начинать тренировку нужно именно с безобидных разминочных упражнений, которые я рекомендую во всех своих статьях и книгах. Это упражнения «Ладочки» и «Погончики».

Существенное значение последовательности выполнения упражнений я осознал еще при жизни Александры Николаевны во время моей работы в клинике с тяжелыми больными в раннем послеоперационном периоде. Некоторые авторы,

самым бессовестным образом переписывающие стрельниковские упражнения, предлагают доверчивым читателям другую последовательность, либо сочиненную ими самими, либо взятую из старых публикаций 30-летней давности. Но ведь Александра Николаевна Стрельникова постоянно совершенствовала свое изобретение, и я, находясь рядом со своей учительницей в течение 12 лет, принимал в этом самое активное участие. И лечу больных и провожу обследования в клинике тоже я, а не те господа, которые уродуют нашу гимнастику, зарабатывая деньги на чужой методике!

Так что будьте осторожны, уважаемые читатели, и не рискуйте своим здоровьем, не делайте стрельниковскую дыхательную гимнастику по другим публикациям.

Основной комплекс состоит из следующих упражнений:

- «Ладшки»;
- «Погончики»;
- «Насос»;
- «Кошка»;
- «Обними плечи»;
- «Большой маятник»;
- «Повороты головы»;
- «Ушки»;
- «Маятник головой»;
- «Перекаты» с правой ногой впереди;
- «Перекаты» с левой ногой впереди;
- «Передний шаг»;
- «Задний шаг».

Норма каждого упражнения — 3 «тридцатки», т.е. 3 раза по 32 вдоха-движения. Это составляет 96 вдохов-движений, или стрельниковскую «сотню».

Но делать по 3 «тридцатки» подряд тяжело и довольно утомительно. Поэтому я предлагаю читателям делать все упражнения в той же последовательности, но по одной «тридцатке» и трижды повторить всю последовательность. То есть сначала выполнить упражнения, начиная с «Ладшек» и кончая «Задним шагом» по 32 вдоха-движения на каждое упражнение. Поскольку всего упражнений 13, а это — цифра «нехорошая», добавим еще «тридцатку» упражнения «Насос». Итого 14 упражнений — это один заход, один «круг». Отдохнув 3-5 секунд (можно продлить паузу до 10 секунд), повторить заход (это те же 14 упражнений), снова отдохнуть 3-10 секунд и третий раз повторить заход по 32 вдоха-движения каждое упражнение.

Все, достаточно. Это норма одного урока, например утреннего. Всего получилось 3 захода по одной «тридцатке» каждого упражнения. Выполнять урок в 3 захода гораздо легче, чем в один заход, но по «сотне» вдохов-движений каждого упражнения. Мышцы в течение 32 вдохов-движений не успевают устать, а следующее упражнение нагружает уже другую группу мышц.

Если вы еще недостаточно натренированы, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 16 или даже 8 вдохов-движений. То же самое следует делать, если вы, начав делать по 32 вдоха-движения, устали, и вам стало тяжело продолжать тренировку в том же режиме.

Если утром у вас мало времени (вы проспали и торопитесь на работу), не надо делать весь комплекс в 3 захода. Сделайте один заход — и у вас уже будет заряд бодрости на первую половину дня. Может быть, днем вам удастся «урвать» 5 минут для выполнения еще одного захода. А уже вечером вы спокойно, не торопясь, выполните все 3 захода.

Напоминаю: если вы занимаетесь самостоятельно по моей книге, — не меняйте порядок упражнений основного комплекса. Любое отступление от правил не позволит вам достичь того положительного лечебного эффекта, который вы ожидаете получить от нашей гимнастики.

Пациентам, прошедшим у меня курс лечения и хорошо отработавшим технику выполнения основного комплекса, иногда приходится менять последовательность упражнений, акцентируя внимание именно на тех упражнениях, которые в данном конкретном случае могут дать максимальный лечебный эффект. Эти изменения зависят от характера и степени тяжести болезни, что в очередной раз подтверждает необходимость индивидуального подхода к каждому пациенту при лечении любого заболевания.

Вспомогательный комплекс упражнений

Упражнения для рук

Упражнения, активно включающие в работу руки, — «Взлет вперед», «Взлет назад», «Ножницы», «Весы», «Вертушка», «Отжатие от стены» и «Отжатие от пола», — укрепляют плечевой и локтевой суставы, мышцы рук (некоторые упражнения можно делать с гантелями до 2 кг), все связки и сухожилия, а также мышцы спины, задней области шеи, мышцы груди, живота, мышцы плечевого пояса, плеча и предплечья. Таким образом, движения рук становятся более точными, ловкими, динамичными. Тонизируются сосуды верхних конечностей, улучшается крово и лимфообращение.

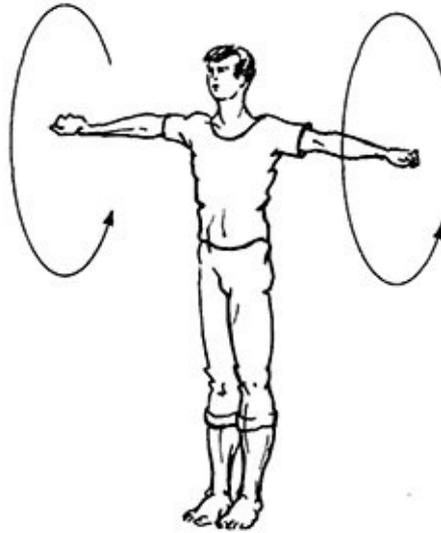
Все эти упражнения показаны при распространенных остеохондрозах (особенно при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника), сколиозах у детей и подростков, плечелопаточном периартрите, артрозе плечевого сустава, при различных нарушениях осанки (сутулость, «куриная» или воронкообразная грудь, кривошея и т.п.).

Ко мне часто приходят пациенты (как правило, пожилого возраста), у которых нарушено периферичное кровообращение: немеют и холодеют пальцы рук, ног, к вечеру отекают руки и ноги. Во время выполнения упражнений вспомогательного комплекса, в которых активно задействованы верхние и нижние конечности, больные отмечают легкое покалывание пальцев рук и ног. Постепенно с каждым лечебным сеансом, иногда даже на первом, начинают теплеть кисти рук и ступни ног, повышается их двигательная активность. И если есть где-то застой или отек, то этот застой ликвидируется, а отек снимается.

Очень осторожно следует использовать упражнения для Рук в целях более быстрого заживления мышц и костей при травмах и переломах. В некоторых случаях их нужно делать *сидя* и даже *лежа*.

Упражнение «Взлет вперед»

Исходное положение: стоя прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки разведены в стороны, кисти сжаты в кулаки. На счет «раз» выполнить обеими прямыми руками вращательное движение (мах) вперед с коротким шумным вдохом через нос. Вдох нужно сделать в максимально нижнем положении обеих прямых рук. Выдох уходит абсолютно пассивно (не видно и не слышно) через рот или через нос во время движения прямых рук назад. Руки в локтях не сгибать, они должны быть все время прямыми. Кисти во время движения сжаты в кулаки.



Сделав 8 круговых движений, отдохните 3-5 секунд. Во время перерыва руки опустить, плечи и кисти рук полностью расслабить (можно даже потрясти руками пару секунд). О дыхании не думайте. Затем снова сделайте 8 вдохов-движений с коротким шумным вдохом в крайнем нижнем положении рук.

Всего выполните 12 «восьмерок», т.е. 96 движений (наша «сотня»). При хорошей тренировке можно выполнять без отдыха 16 и даже 32 вдоха-движения.

Упражнение «Взлет вперед с присядью»

В этом упражнении, как и в упражнении «Взлет вперед с присядью» тоже можно слегка приседать в тот момент, когда обе руки при круговом (маховом) движении занимают крайнее нижнее положение (приседание в момент вдоха). Называется этот вариант упражнения «Взлет назад с присядью». И в этом варианте отдыхайте после 8 круговых движений 3-5 секунд. При хорошей тренировке можно выполнять без отдыха 16 и даже 32 вдоха-движения.

Норма для этого упражнения — 96 движений (наша «сотня»).

Упражнение «Взлет вперед с шагами»

Упражнение «Взлет вперед» можно выполнять одновременно с упражнением «Передний шаг» (см. основной комплекс упражнений). Такое комплексное упражнение называется «Взлет вперед с шагами».

Исходное положение: стоя прямо, ноги чуть уже чем, на ширине плеч, руки разведены в стороны, кисти рук сжаты в кулаки. На счет «раз» выполнить круговое движение обеими выпрямленными руками в направлении вперед-вниз-назад-вверх. В тот момент, когда руки достигли нижнего положения, сделать короткий вдох носом, поднять правое колено и одновременно слегка присесть на левую ногу (легкое танцующее приседание). Затем вернуться в исходное положение — опустить правое колено и выпрямить левую ногу. В это же время сделать пассивный выдох, руки по-прежнему разведены в стороны. После этого выполнить следующее круговое движение обеими руками, и в тот момент, когда руки достигнут нижнего положения, сделать вдох, поднять левое колено и слегка присесть на правую ногу —

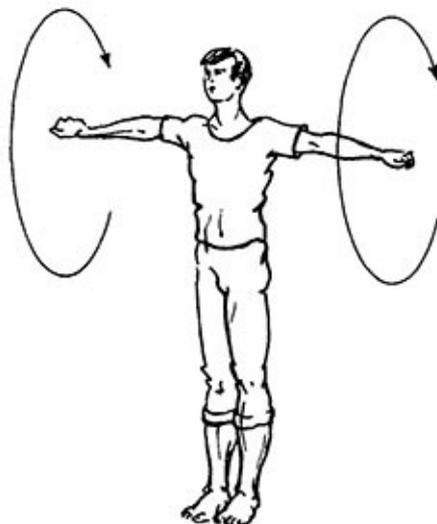
«два». Затем выпрямиться, сделав выдох. И так далее.

На каждом коротком шумном вдохе носом поднимаем колено и приседаем, чередуя левую и правую ноги. Выдох уходит пассивно через нос или через рот в момент, когда обе ноги выпрямляются.

Выполнить 32 или 96 вдохов-движений в зависимости от того, как вы комбинируете это упражнение с другими упражнениями.

Упражнение «Взлет назад»

Исходное положение: такое же, как в упражнении «Взлет вперед», ноги крепко упираются в пол. На счет «раз» выполнить обеими прямыми руками вращательное движение (мах) назад с коротким шумным вдохом через нос в момент, когда обе руки при круговом (маховом) движении занимают крайнее нижнее положение. Руки в локтях не сгибать, кисти сжаты в кулак. Старайтесь руками описать окружность максимально большого диаметра.



Отдыхайте после 8 круговых движений 3-5 секунд. При хорошей тренировке можно выполнять без отдыха 16 и даже 32 вдоха-движения.

Упражнение «Взлет назад с присядью»

В этом упражнении, как и в упражнении «Взлет вперед с присядью» тоже можно слегка присесть в тот момент, когда обе руки при круговом (маховом) движении занимают крайнее нижнее положение (приседание в момент вдоха). Называется этот вариант упражнения «Взлет назад с присядью». И в этом варианте отдыхайте после 8 круговых движений 3-5 секунд. При хорошей тренировке можно выполнять без отдыха 16 и даже 32 вдоха-движения.

Норма для этого упражнения — 96 движений (наша «сотня»).

Упражнение «Взлет назад с шагами»

Упражнение «Взлет назад» можно выполнять одновременно с упражнением

«Передний шаг» (см. основной комплекс упражнений). Такое комплексное упражнение называется «Взлет назад с шагами».

Исходное положение: стоя прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки разведены в стороны, кисти рук сжаты в кулаки. На счет «раз» выполнить круговое движение обеими прямыми руками в направлении назад-вниз-вперед-вверх. В тот момент, когда руки достигли максимально нижнего положения, сделать короткий вдох носом и поднять правое колено, одновременно слегка согнув левую ногу (легкое танцующее приседание). Затем вернуться в исходное положение — опустить правое колено, выпрямить левую ногу. В это время выдох уходит самостоятельно. Руки по-прежнему разведены в стороны. После этого выполнить следующее круговое движение обеими руками, и в тот момент, когда руки достигли нижнего положения, сделать вдох, поднять левое колено и слегка присесть на правую ногу — «два». Затем на выдохе выпрямиться. И так далее.

При каждом коротком шумном вдохе носом поднимаем колено и приседаем, чередуя левую и правую ноги. Выдох уходит пассивно через нос или через рот в момент, когда обе ноги выпрямлены.

Выполнить 32 или 96 вдохов-движений в зависимости от того, как вы комбинируете это упражнение с другими упражнениями.

При желании упражнения «Взлет» можно выполнять в различных комбинациях. Например 16 вращений вперед и 16 вращений назад без остановки, затем отдых 3-5 секунд — и так 3 раза (всего 96 движений). Или 32 вдоха-движения упражнения «Взлет вперед», затем 32 вдоха-движения упражнения «Взлет назад», а потом снова 32 вдоха-движения упражнения «Взлет вперед». И так далее, присоединив к этому упражнения «Взлет вперед с присядью», «Взлет назад с присядью», «Взлет вперед с шагами», «Взлет назад с шагами». Не забывайте во время круговых движений руками вперед и назад шумно, на всю комнату шмыгать носом.

Тем, кто хочет укрепить мышцы рук, можно выполнять упражнения «Взлет» с гантелями весом до 2 кг.

Упражнение «Ножницы перед собой»

Исходное положение: стоя прямо, руки разведены в стороны. На счет «раз» скрестить прямые руки перед собой на уровне груди до отказа — вдох. Вернуть прямые руки в исходное положение — выдох. Выдох уходит самостоятельно без нашей помощи, «растворяется». Снова на вдохе скрестить руки и снова на выдохе вернуть их в исходное положение. При желании можно руки в процессе возвращения в исходное положение продвинуть дальше назад до сведения лопаток (грудь при этом слегка выдвигается вперед).



Помните: во время движения руки все время должны быть прямыми, не сгибайтесь в локтях!

При скрещивании одна рука двигается над другой. Какая из них сверху — безразлично. При желании можно менять их местами при каждом скрещивании или после каждой «восьмерки».

После 8 скрещиваний отдохните 3-5 секунд, опустив руки вниз и полностью их расслабив. При хорошей тренировке можно выполнять без отдыха 16 и даже 32 скрещивания. Норма для этого упражнения — 96 движений (наша «сотня»).

Сердечникам (ишемическая болезнь сердца, стенокардия, перенесенный инфаркт миокарда, врожденный порок и т.п.) это упражнение надо выполнять очень осторожно, ни в коем случае не перенапрягаясь: только по 8 движений с последующим отдыхом от 3 до 10 секунд (и даже дольше). Если вы вдруг почувствовали покалывание в левой половине груди, сразу остановитесь, расслабьтесь и, чуть-чуть наклонившись, с опущенной головой начинайте выполнять упражнение «Насос» из основного комплекса нашей гимнастики. Делайте без остановки не более 4 или 8 вдохов-движений с последующим отдыхом 3-5 секунд. Ни в коем случае не наклоняйтесь низко, опустите голову и расслабьте плечи. Выполняйте легкие наклоны вперед (кисти опущенных рук не должны доходить до колен) и шмыгайте носом до тех пор, пока вам не станет легче. Считать «четверки» или «восьмерки» не надо. Продолжайте упражнение до тех пор, пока не перестанете ощущать свое сердце, пока не уйдет боль. Случившееся означает, что упражнение «Ножницы перед собой» вам при вашем теперешнем состоянии противопоказано. Со временем вы к нему обязательно вернетесь, а пока делайте другие упражнения.

Тем, кому нужно укрепить руки и нарастить мускулы, можно выполнять упражнение «Ножницы перед собой» с гантелями весом до 2 кг.

Упражнение «Ножницы вверху»

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ

Исходное положение: стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки разведены в

стороны. На счет «раз» на вдохе поднять прямые руки вверх и скрестить их на уровне лица, затем на выдохе вернуть их в исходное положение. Поднимая руки вверх, старайтесь держать их прямыми, не сгибайте в локтях и одновременно шумно и коротко шмыгайте носом. Скрещенные руки должны образовать букву «Х», локти находятся в это время перед лицом и соприкасаются. Сразу же после этого при пассивном и неслышном выдохе возвращайте руки в исходное положение на уровень плеч.



Сделав 8 вдохов-движений, остановитесь, отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 8 движений руками. Всего надо выполнить 12 «восьмерок», т.е. 96 движений («сотню»).

ВТОРОЙ ВАРИАНТ

Исходное положение: то же, но руки не разведены в стороны, а висят по бокам вдоль туловища. Скрещивать прямые руки перед лицом, возвращая их не на уровень плеч, а опуская вниз до соприкосновения с бедрами. Кисти рук слегка сжаты в кулаки, руки прямые, но не напряженные. Голову держите прямо, в момент вдоха смотрите на скрещивающиеся руки.

Норма — 12 «восьмерок», т.е. 96 движений («сотня»). Если упражнение выполняется легко, делайте паузу 3-5 секунд не после 8, а после 16 и даже 32 вдохов-движений.

При желании упражнение можно выполнять с гантелями весом до 2 кг.

Упражнение «Ножницы с присядью»

Упражнение «Ножницы перед собой» можно выполнять с приседанием на вдохе в момент скрещивания прямых рук на уровне груди, как бы пританцовывая. Этот вариант упражнения называется «Ножницы с присядью».

Это упражнение помогает укрепить мышцы и суставы ног, а также диафрагму и брюшной пресс.

Упражнение «Ножницы с шагами»

Упражнение «Ножницы перед собой» можно выполнять одновременно с упражнением «Передний шаг» (см. основной комплекс упражнений). Такое усложненное упражнение называется «Ножницы с шагами».

Исходное положение: стоя прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки разведены в стороны. На счет «раз» скрестить руки на уровне груди, сделать короткий вдох и одновременно поднять правое колено вверх и слегка присесть на левую ногу. Затем на выдохе вернуться в исходное положение — выпрямить в колене и опустить на пол правую ногу, выпрямить левую ногу, руки снова развести в стороны. На счет «два» сделать то же самое, поменяв ноги — согнутую в колене левую ногу поднять, а на правую присесть. И так далее, поочередно меняя ноги. Колено не обязательно поднимать до уровня живота, можно и ниже.

Можно еще более усложнить комплекс упражнений «Ножницы», выполняя «Ножницы вверху с присядью» и «Ножницы вверху с шагами».

Советую при отработке упражнений «Ножницы вверху с присядью» и «Ножницы вверху с шагами» делать 12 восьмерок одного упражнения и 12 восьмерок другого, отдыхая 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. В итоге получится по «сотне» каждого.

Когда же вы сможете выполнять без остановки по 32 вдоха-движения, делайте только по 32 вдоха-движения (по «тридцатке») каждого из этих двух упражнений, но в комплексе с другими упражнениями.

Упражнение «Весы»

Исходное положение: стоя прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки разведены в стороны, кисти слегка сжаты в кулаки. На счет «раз» на вдохе поднять правую руку вверх до вертикального положения, а левую опустить. Сразу после этого (без паузы и без остановки в исходном положении) на вдохе поднять левую руку, а правую опустить. Таким образом на каждом вдохе руки меняются местами. Вдох — короткий, шумный, резкий, выдох — абсолютно пассивен, уходит через нос или рот после каждого вдоха. Движения и вдохи производятся строго одновременно.



Руки в локтях не сгибать, они должны быть все время прямыми. Рука, поднятая до отказа вверх, может слегка касаться уха, а та, которая опущена вниз, — слегка прижиматься к бедру.

Сделав 8 вдохов-движений, остановитесь, отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 8 движений. Всего надо выполнить 12 «восьмерок», т.е. 96 движений («сотню»). Хорошо потренировавшись, можно делать без остановки 16 и даже 32 вдоха-движения.

Желающие укрепить мышцы рук могут делать это упражнение с маленькими гантельками.

Упражнение «Весы с наклоном»

Исходное положение: такое же, как в предыдущем упражнении. На счет «раз» на вдохе поднять правую руку вверх до вертикального положения, а левую опустить. Одновременно с движением рук выполнить легкий наклон туловища влево. Затем на выдохе выпрямить туловище, вернуть руки в исходное положение (руки в стороны) и, не останавливаясь, на вдохе поднять левую руку до вертикального положения, а правую опустить до положения «руки по швам». Одновременно с движением рук выполнить легкий наклон туловища вправо.



Таким образом, к упражнению «Весы» добавляются наклоны туловища в момент движения рук. Норма упражнения та же: 96 вдохов-движений («сотня»), т.е. 12 «восьмерок» или 6 раз по 16 или 3 раза по 32.

При желании это упражнение можно делать с гантелями до 2 кг.

Упражнение «Вертушка»

Исходное положение: стоя прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки разведены в стороны и согнуты в локтях, кисти рук лежат на плечах. Выполнить вращение локтями (локти двигаются вперед-вниз-назад-вверх). Короткий и резкий стрельниковский вдох носом делать в тот момент, когда локти в процессе движения достигают нижней точки траектории. Выдох уходит абсолютно пассивно сразу же после вдоха через рот или через нос. Главное — не думать о выдохе, иначе собьетесь в подсчете вдохов-движений и в технике выполнения упражнения.



Сделав 8 вдохов-движений, остановитесь, отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 8 круговых движений. Затем смените направление вращения и сделайте 2 «восьмерки» в обратном направлении.

Всего надо выполнить 12 «восьмерок», т.е. 96 движений («сотню»). Хорошо потренировавшись, можно делать без остановки 16 и даже 32 вдоха-движения.

Упражнения «Вертушка вперед с присядью» и «Вертушка назад с присядью»

Упражнение «Вертушка» можно выполнять с приседаниями. Выполняя согнутыми в локтях руками круговые движения вперед или назад, на вдохе, в момент, когда руки в процессе движения достигли нижнего положения, присесть на обеих ногах. Такое упражнение называется «Вертушка вперед с присядью» или «Вертушка назад с присядью» — в зависимости от направления вращения рук. Норма — 96 («сотня») вдохов-движений. В комбинации с другими упражнениями можно ограничиться 32 вдохами-движениями («тридцаткой»).

Упражнения «Вертушка вперед с шагами» и «Вертушка назад с шагами»

Упражнение «Вертушка» можно выполнять одновременно с упражнением «Передний шаг» (рок-н-ролл) из основного комплекса. Такое комплексное упражнение называется «Вертушка вперед с шагами» или «Вертушка назад с шагами» в зависимости от направления вращения рук.

Танцуя рок-н-ролл и шмыгая носом, одновременно выполнять согнутыми в локтях руками круговые движения вперед или назад. Норма — 96 («сотня») вдохов-движений. Если это для вас тяжело и утомительно, выполняйте по 32 вдоха-движения в комбинации с другими упражнениями. Например 32 вдоха-движения «Вертушки вперед с присядью», 32 вдоха-движения «Вертушки назад с присядью», 32 вдоха-движения «Вертушки вперед с шагами» и 32 вдоха-движения «Вертушки назад с шагами».

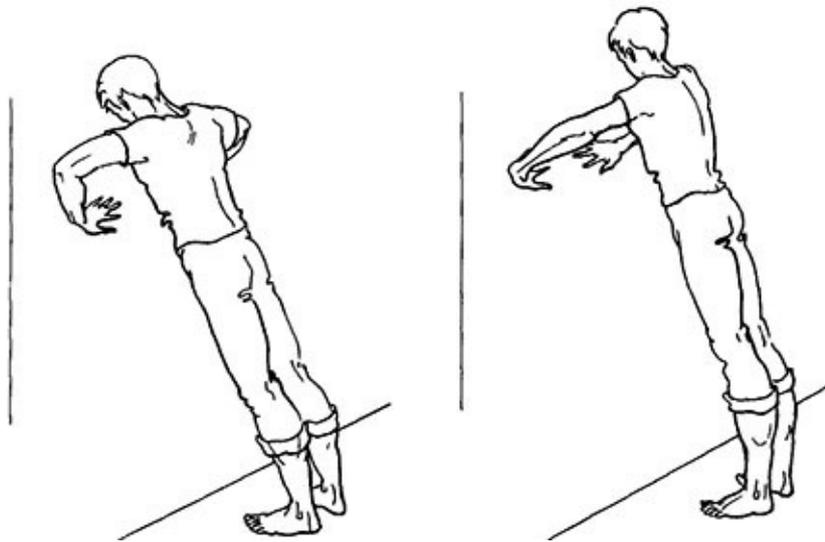
В начале тренировок отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений, а через несколько дней, когда упражнения не будут создавать трудностей, можно делать без остановки 16 или даже 32 вдоха-движения.

Напоминаю, что во всех вариантах упражнения «Вертушка» вдох делается одновременно с движениями ног в тот момент, когда согнутые в локтях руки во время вращения находятся в нижнем положении.

Упражнение «Отжатие от стены»

Встать перед стеной ровно и прямо на расстоянии вытянутых рук. Положить ладони вытянутых рук на стену (но не на уровне груди, а чуть ниже) и развернуть их пальцами навстречу друг другу. Пальцы правой и левой рук не должны соприкоснуться друг с другом — между ними должно быть расстояние порядка 20 см.

Не отрывая ладоней вытянутых рук от стены (локти прямые), отойдите назад на длину вашей ступни. В этом положении ваше тело слегка наклонено к стене и опирается на вытянутые руки. Затем приблизьте свое лицо к стене, согнув руки в локтях, чтобы кончик носа едва касался стены в середине интервала между пальцами рук (ни в коем случае не упирайтесь носом в стену — последствия могут быть весьма плачевными). Теперь ваше тело наклонено к стене еще больше и опирается на согнутые в локтях руки. Это — исходное положение.



На счет «раз» выпрямите руки в локтях, оттолкнувшись от стены, и сделайте вдох. На выдохе возвратитесь в исходное положение, согнув руки в локтях и приблизив лицо к стене. Выдох (через нос или через рот) должен уйти самостоятельно, невидимо и неслышно. На счет «два» снова на вдохе оттолкнитесь от стены и сразу же на выдохе приблизьте лицо к стене, согнув руки в локтях.

Выполнив 8 отжатий от стены, остановитесь. Стойте на месте, полностью расслабившись, или несколько секунд походите по комнате, совершенно не думая о дыхании. Отдохнув 3-5 секунд (при плохом самочувствии можно продлить отдых до 10 секунд) снова сделайте 8 вдохов-отжатий. Вдох делайте одновременно с отжатием, шумно и коротко нюхая воздух носом.

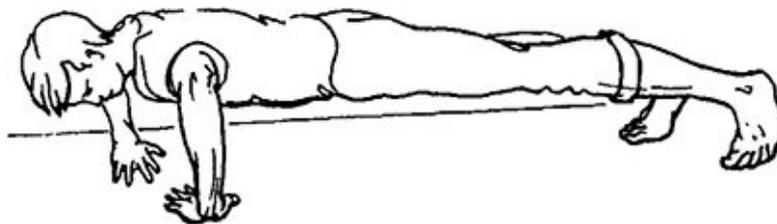
Норма упражнения — 96 вдохов-отжатий (стрельниковская сотня), т.е. 12 восьмерок. При хорошей тренировке можно выполнять без отдыха по 16 вдохов-отжатий с последующим отдыхом — и так 6 раз. Если же вы натренированы настолько, что можете выполнить без отдыха 32 вдоха-отжатия, то надо будет сделать 3 раза по 32 вдоха-отжатия.

Помните:

- короткий и шумный вдох носом делается в тот момент, когда вы отталкиваетесь от стены, выпрямляя согнутые в локтях руки;
- считать (мысленно) нужно именно вдохи-отталкивания от стены, а не пассивные выдохи при приближении к стене;
- ладонями нужно все время упираться в стену, они неподвижны;
- тело все время должно находиться в наклонном положении по отношению к стене;
- во время пассивного выдоха (это и есть исходное положение), когда руки согнуты в локтях, наклон больше;
- в момент активного вдоха, когда руки выпрямлены, наклон меньше.

Упражнение «Отжатие от пола»

Отжатие можно выполнять и из исходного положения лежа на полу. В этом случае нагрузка на руки резко возрастает, поэтому советую пожилым и тяжелобольным людям быть очень осторожными и, возможно, вообще воздержаться от этого варианта упражнения. В то же время юношам и мужчинам, желающим укрепить («накачать») мышцы рук, настоятельно рекомендую выполнять это упражнение по несколько раз в день. Результат не замедлит сказаться — ваши руки будут наливать силой с каждым днем.



Минимальная дозировка для этого упражнения — 12 раз по 8 вдохов-отжатий, максимальная — по вашему желанию и самочувствию.

Не забывайте: отжимаясь от пола, шумно и коротко шмыгайте носом и мысленно отсчитывайте по 8 вдохов-отжатий.

Упражнения для ног

Упражнение «Носочки»

Исходное положение: сидя на стуле, ноги вытянуты, ступни вместе. На счет «раз» тянем носочки от себя (как в балете) и одновременно делаем короткий, резкий, шумный вдох. Затем, без перерыва, на счет «два» тянем носочки на себя (Александра Николаевна говорила: «Не держите ногу утюгом!»). Носочки от себя — вдох, носочки на себя — снова вдох. Раз, два — вдох, вдох. Выдох абсолютно пассивен, он уходит после каждого вдоха через нос или через рот — кому как удобно. Не думайте о выдохе, если будете думать о нем — собьетесь. Думайте только о вдохе.



Вдох короткий и шумный, как хлопок в ладоши, выдох абсолютно пассивный, неслышимый и невидимый.

Итак, вытянув ноги вперед, потянуть носочки от себя — вдох, потянуть носочки на себя — снова вдох. Счет идет мысленно (про себя, а не вслух) на каждое движение: раз, два, три, четыре. Дублировать счет, т.е. считать раз-раз, два-два — нельзя. Носочки тянуть от себя и на себя до отказа, до легкой боли в ступнях.

Сделав 8 вдохов-движений ступнями ног, отдохните 3-5 секунд и начинайте новую «восьмерку». Нужно сделать 4 «восьмерки», т.е. 32 вдоха-движения.

При хорошей тренировке можно делать по 16 или даже по 32 вдоха-движения без остановки. А всего нужно сделать 96 вдохов-движений («сотню»): или 12 «восьмерок», или 6 раз по 16 вдохов-движений, или 3 раза по 32 вдоха-движения.

Если вы хотите укрепить брюшной пресс, то в исходном положении, сидя с вытянутыми ногами, оторвите пятки от пола и поднимите прямые ноги до уровня пояса. Удерживайте их под прямым углом по отношению к туловищу, а руками крепко держитесь за края стула, на котором вы сидите. Теперь выполняйте описанные выше движения упражнения «Носочки» с поднятыми ногами.

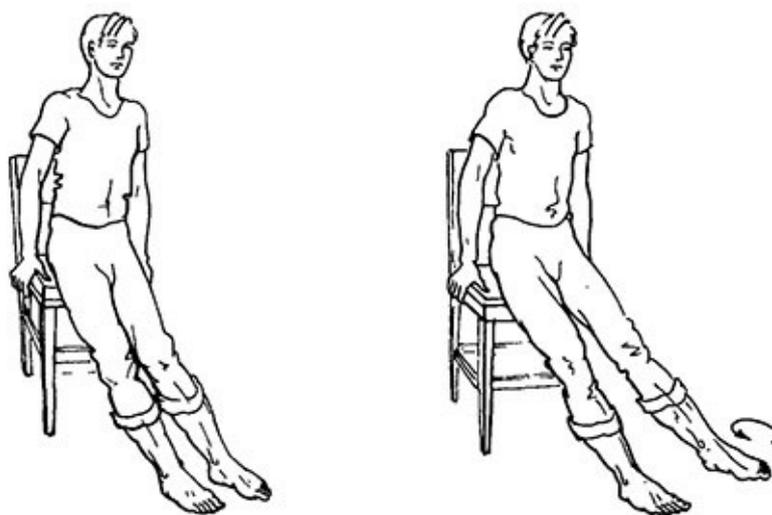
Упражнение «Круговые движения носочками»

Исходное положение: сидя на стуле, ноги вытянуты, ступни не соприкасаются друг с другом. Слегка приподнять прямую правую ногу вверх, чуть-чуть оторвав пятку от пола, и выполнять круговые движения правой ступней по часовой стрелке. Короткий шумный вдох носом делать в момент, когда носочек максимально вытянут вперед. После 8 круговых движений ступней можно 3-5 секунд отдохнуть — опустить ногу на пол.

Количество круговых движений, выполняемых без отдыха, можно увеличить до 16 или даже до 32. Можно также комбинировать направление вращения, например 16 вращений по часовой стрелке и 16 в противоположном направлении.

Сделав 32 круговых вдоха-движения («тридцатку») правой ступней, сделайте то же самое левой ступней. Затем снова 32 круговых вдоха-движения правой ступней и так далее. Всего надо выполнить 6 «тридцаток» — по 3 «тридцатки», т.е. по «сотне» для каждой ноги. Это норма.

Если вы хотите усилить нагрузку на ноги и брюшной пресс, можно делать круговые движения обеими ступнями ног одновременно, держа прямые ноги «на весу», слегка оторвав пятки от пола. В этом случае нужно придерживать обеими руками либо за края стула, если вы сидите, либо за края кровати, если вы делаете это упражнение лежа.



Упражнения «Носочки» и «Круговые движения носочками» рекомендуется делать при нарушении кровообращения нижних конечностей (варикозном расширении вен на ногах), артрозах, артритах, сахарном диабете, различных травмах ног, в раннем послеоперационном периоде после операции на венах нижних конечностей. Особенно необходимы эти два упражнения пожилым людям.

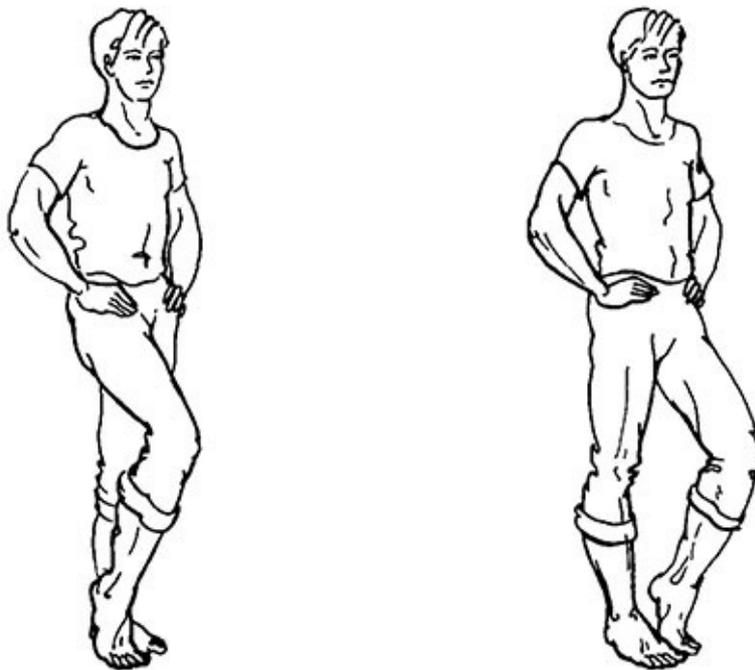
Эти упражнения помогают также при различных наростах и так называемых «шпорах» на ногах, при деформациях ступней, заболеваниях суставов и плоскостопии.

Эти упражнения можно делать не только сидя, но и лежа. Противопоказаний они не имеют.

Упражнение «Гарцевание ступнями»

Следующее комплексное упражнение состоит из трех упражнений: «Гарцевание ступнями», «Гарцевание коленями» и «Гарцевание бедрами».

Исходное положение: стоя на прямых ногах, обе ступни плотно прижаты к полу. На счет «раз» правую ногу согнуть в колене и поставить ступню вертикально, опираясь об пол носочком, как в балете (носочек от пола не отрывать). Одновременно сделать короткий активный вдох носом (как хлопок в ладоши). Затем то же самое повторить левой ногой: резко согнуть ее в колене и снова сделать вдох. Правая нога при этом резко выпрямляется, ударяясь (не сильно) пяткой об пол. Снова резко согнуть в колене правую ногу в то время, как левая нога резко выпрямляется и пятка ставится на пол. И так далее.



Вы когда-нибудь были в цирке? Видели, как на арене красиво гарцует лошадь? Ну не в цирке, так в кино — видели? Нет? Ну а в жизни — тоже не видели? Тогда представьте себе это.

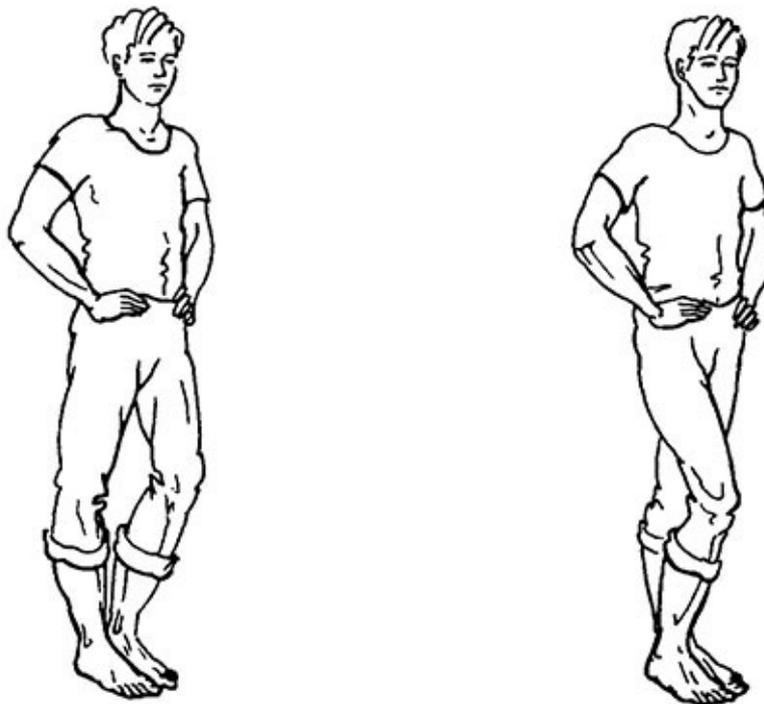
Итак, одна нога сгибается в колене, упираясь носочком в пол — вдох. Другая нога в это время абсолютно прямая, опираемся на пол всей ступней. Затем другая нога сгибается в колене, носочек при этом упирается в пол — снова вдох. Выдох абсолютно пассивен, он уходит после каждого вдоха через нос или через рот самостоятельно, без вашей помощи. В нашей гимнастике вдох всегда активен, а выдох абсолютно пассивен.

После 8 вдохов-движений можно отдохнуть 3-5 секунд, затем начинайте новую «восьмерку». При хорошей тренировке можно делать без остановки 16 и даже 32 вдоха-движения. В норме всего надо выполнить 96 вдохов-движений («сотню»).

Это упражнение укрепляет вены нижних конечностей, показано при тромбофлебите (за исключением тромбофлебита глубоких вен) с «нормальным» протромбином. Укрепляет голеностопный сустав, делает стопу более подвижной и потому является прекрасным профилактическим средством против вывихов и растяжений. Особенно показано при плоскостопии.

Упражнение «Гарцевание коленями»

Исходное положение: стоя на прямых ногах, обе ступни плотно прижаты к полу и в ходе упражнения не отрываются от него. Слегка согнуть правую ногу в колене (при этом колено выдвигается вперед) — вдох. Затем без остановки сгибаем в колене левую ногу — и снова вдох.



Итак, на вдохе колено одной ноги резко выдвинулось вперед, а другая нога в это время резко выпрямляется. Выдох уходит после каждого вдоха через нос или через рот — кому как удобно. Помните, выдох — это использованный, отработанный воздух, о нем запрещено даже думать!

Это упражнение можно делать не только в положении стоя прямо, но и наклонившись вперед, как в упражнении «Насос» из основного комплекса: спина круглая, голова опущена, шея и плечи расслаблены, кисти рук выше колен.

Можно кисти рук положить на колени и выполнить это упражнение, упираясь ладонями в колени. Такое положение называется позой высокого старта. Многим пациентам это упражнение гораздо легче делать именно в таком положении.



В норме надо выполнить 96 вдохов-движений («сотню»).

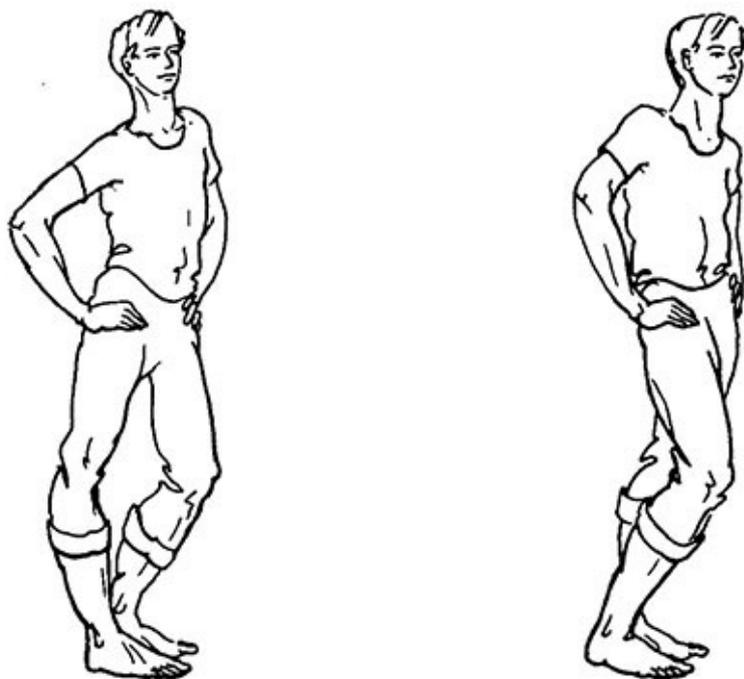
Начиная осваивать это упражнение, отдыхайте после каждых 8 вдохов-движений в течение 3-5 секунд. При хорошей тренировке можно делать без отдыха 16 или даже 32 вдоха-движения.

Это упражнение укрепляет коленный сустав, показано при артрозах коленного сустава. Укрепляются также тазобедренный и голеностопный суставы. Применяется как профилактическое средство при переломах и вывихах.

Упражнение «Гарцевание бедрами»

Исходное положение: стоя, туловище выпрямлено, обе ступни плотно прижаты к полу и в ходе упражнения не отрываются от него. На счет «раз» толчком послать правое бедро назад, левая нога при этом сгибается в колене — вдох. Затем без остановки толчком послать назад до отказа левое бедро, при этом левая нога выпрямляется и как бы прогибается назад, будто вы хотите толкнуть бедром стоящего позади вас человека. Тело расслаблено, при толчке бедра назад туловище подается вперед. Руки расслаблены и свободно свисают вдоль туловища. Если они вам мешают при движении, кисти рук можно положить на бедра.

Вспомните тряпичную куклу-марионетку, которую дергают за веревочки — вот так же должно быть расслаблено тело при выполнении этого упражнения. И не забывайте шумно, на всю квартиру шмыгать носом, помня, что каждое движение в нашей дыхательной гимнастике делается одновременно с шумным вдохом.



Итак, толчок бедра назад, колено другой ноги выдвигается вперед — вдох. Другое бедро назад до отказа — вдох. Выдох абсолютно пассивен и уходит после каждого вдоха самостоятельно.

Норма — 96 вдохов-движений («сотня»). Отдых после каждых 8 или 16 вдохов-движений, а при хорошей тренировке после 32 вдохов-движений.

Можно за один раз выполнить последовательно все 3 перечисленных упражнения, сократив норму для каждого до 32 вдохов-движений. Всего таким образом в комплексном упражнении получатся те же 96 вдохов-движений («сотня»).

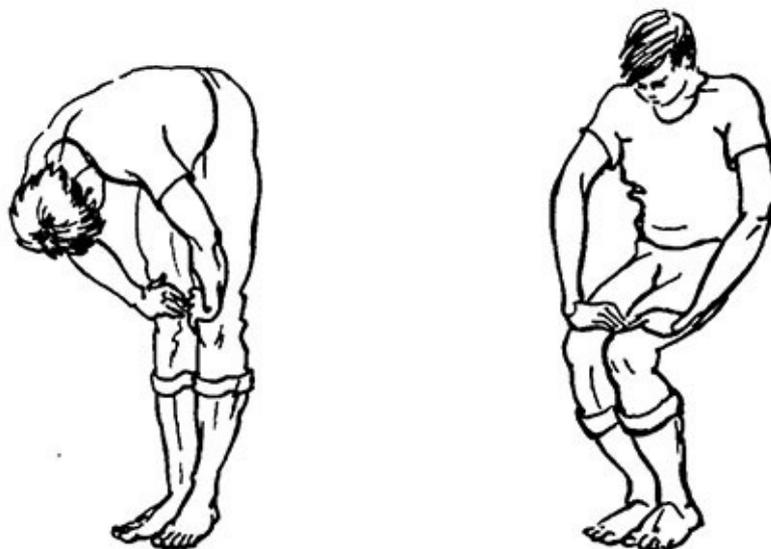
Это упражнение укрепляет тазобедренный сустав, вызывает резкий прилив крови в органы малого таза. Особенно рекомендуется подросткам, отстающим в физическом развитии, но противопоказано для самостоятельного применения при S-образном сколиозе. Является великолепным лечебным и профилактическим средством при простатите, импотенции и других расстройствах мочеполовой системы у мужчин, помогает ликвидировать ряд гинекологических заболеваний у женщин.

Три упражнения из комплекса «Гарцевание» невероятно полезны для ног! Во-первых, они хорошо развивают и укрепляют ноги, делаю их более подвижными и сильными. Во-вторых, наряду с мышцами, связками и сухожилиями укрепляются тазобедренный сустав, коленный сустав, голеностопный сустав и вся стопа в целом (таранно-пяточно-ладьевидный сустав, пяточно-кубовидный и клино-ладьевидный суставы, поперечный сустав предплюсны, предплюсно-плюсневые суставы, плюснофаланговые и межфаланговые суставы стопы). В-третьих, улучшается кровоток в артериях бедра, голени и стопы, укрепляются стенки поверхностных вен, ликвидируются застойные явления в лимфатических узлах и сосудах нижних конечностей.

Упражнение «Круговые движения коленями»

Исходное положение: поза высокого старта. Стать ровно и прямо, ноги выпрямлены, ступни и колени вместе. Согнуть спину, голову опустить, шею и плечи расслабить. Кистями рук опереться в колени.

На счет «раз» резко согнуть ноги в коленях (колени делают резкий толчок-выпад вперед) и сделать вдох. Сразу же без паузы выполнить круговое движение двумя согнутыми коленями вправо. Выдох уходит абсолютно пассивно во время кругового движения коленями. В конце этого движения колени выпрямить. Затем во время короткого шумного вдоха носом повторить резкий выпад коленями вперед, как бы слегка присесть на обеих ногах, и снова на пассивном выдохе выполнить круговое движение коленями вправо с последующим их выпрямлением и возвращением в исходное положение. Туловище все время наклонено, как в упражнении «Насос», руки все время упираются в колени.



Сделав 16 вдохов-движений, выпрямитесь, опустите руки и отдохните стоя 3-5 секунд, затем снова примите позу высокого старта и выполните 16 вдохов-движений с вращением коленей в левую сторону с 3-5-секундным отдыхом в конце. Всего получится 32 вдоха-движения, т.е. «тридцатка». Норма составляет 96 вдохов-движений, поэтому нужно выполнить 3 «тридцатки» («сотню»).

При хорошей тренировке можно делать по 32 вдоха-движения без остановки (по 16 вращений в каждую сторону) и лишь потом отдыхать стоя 3-5 секунд (если устали — отдыхайте до 10 секунд).

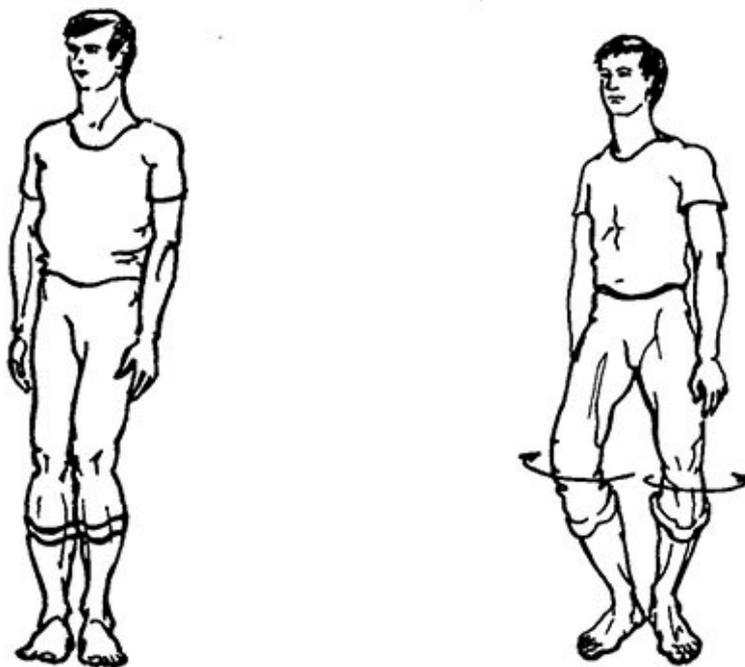
Помните, короткий и шумный вдох носом делается только во время сгибания-выпада коленей вперед, а выдох при круговом движении коленей уходит самостоятельно через нос или через рот. Вдох — активный, а выдох — абсолютно пассивный, о нем думать не надо! Думайте только о вдохе. Выдох — это использованный воздух, «отработанный шлак», он уходит после каждого вдоха невидно и неслышно. Он «растворяется» при круговом движении коленями. «Выдох — это уходящий вдох!» — напоминала пациентам Александра Николаевна Стрельникова.

Помните, после каждого кругового движения колени обязательно выпрямляются, после чего на вдохе резко сгибаются, как во время полуприседания.

Это упражнение укрепляет коленный сустав, показано при артрозах коленного сустава. Укрепляются также тазобедренный и голеностопный суставы. Применяется как профилактическое средство при переломах и вывихах.

Упражнение «Хала-хуп прямыми ногами» (стоя) или «Круговые движения прямыми ногами»

Исходное положение: стоя ровно и прямо, ноги расставлены чуть уже, чем на ширину плеч (основная стойка). На счет «раз» быстро сдвинуть ноги в коленях, прижать их друг к другу — вдох. На пассивном выдохе слегка согнутыми коленями одновременно выполнить круговые движения, как бы описывая циркулем круги — правым коленом вправо, а левым влево (круговые движения начинаются с движения коленей вперед). Руки свободно висят вдоль туловища. Ни в коем случае не отрывая от пола ступни ног, стараться «начертить» окружности как можно большего размера (как можно дальше разводить ноги в стороны). Выполнив круговые движения («начертив» по одной окружности каждой коленкой), снова на вдохе прижать колени друг к другу боковыми поверхностями, а на пассивном выдохе снова коленями «начертить» окружности. И так далее.



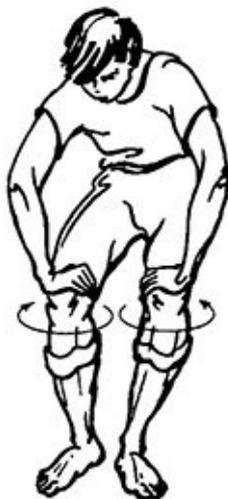
Сделав 8 вдохов-движений, отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 8 вдохов-движений. Вдох — активный, шумный, короткий, выдох уходит самостоятельно во время круговых движений.

Выполнив 2 «восьмерки», смените направление вращения коленей на обратное, т.е. начинайте вращение с движения коленей назад. Выполните таким образом еще 2 «восьмерки». Итого 32 вдоха-движения («тридцатка»). Чтобы выполнить норму — 96 вдохов-движений — надо сделать «тридцатки».

В этом упражнении активно включаются в работу одновременно тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, поэтому людям, перенесшим вывихи, растяжения, переломы, различные травмы нижних конечностей, а также

пожилым рекомендую выполнять это упражнение очень осторожно, с минимальной амплитудой движений. Таким пациентам лучше заниматься под наблюдением специалиста и отдыхать от 3 до 10 секунд после каждых 8 или даже вдохов-движений.

Упражнение «Хала-хуп коленями» (нагнувшись)



Исходное положение: стоя, ноги прямые, ступни расставлены чуть уже, чем на ширину плеч. Согнуть спину, голову опустить, шею и плечи расслабить. Выполнить те же движения, как в предыдущем упражнении «Хала-хуп прямыми ногами», но выполнять движения только коленями. Норма по количеству движений — та же.

При хорошей тренировке можно делать без остановки по 32 вдоха-движения. Если же упражнение выполняется с трудом, отдыхайте после каждых 8 или даже 4 вдохов-движений. В обоих случаях всего следует выполнить 96 вдохов-движений («сотню»).

Особую нагрузку в этом упражнении получает коленный сустав, что очень важно при лечении артрозов, артритов, внутрисуставных повреждений, после операций на суставах. Исходя из рентгенологической картины имеющегося суставного заболевания и состояния больного необходимо правильно дозировать объем упражнения и, конечно, проводить лечебную дыхательную гимнастику желательно под наблюдением специалиста.

Упражнение «Твист»

Исходное положение: стоя прямо, руки свободно висят вдоль туловища, ноги прямые, ступни вместе. На счет «раз» слегка присесть и отвести колени вправо, сделать вдох. Затем на пассивном выдохе возвратиться в исходное положение (выпрямить ноги). Выдох уходит невидно и неслышно. На счет «два» присесть и отвести колени влево, одновременно делая короткий шумный вдох носом. Затем во время пассивного выдоха снова выпрямить колени. Выдох уходит в тот момент, когда колени выпрямляются и тело возвращается в исходное положение.

Туловище и голову вместе с коленями вправо и влево не поворачивать, смотреть

прямо перед собой. Во время приседания и отведения в сторону колени прижаты друг к другу, ступни ног от пола не отрываются. Руки пассивны. Мысленный счет идет на каждое приседание: «раз», «два», «три», «четыре» и так далее.

Сделав 8 легких танцующих приседаний, отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 8 таких вдохов-движений. Всего выполните 12 «восьмерок», т.е. 96 движений (наша «сотня»). При хорошей тренировке можно выполнять без отдыха 16 и даже 32 вдоха-движения.

При заболеваниях коленных суставов приседайте не глубоко, чуть-чуть, и отводите колени в стороны на вдохе лишь слегка, не «до отказа».

В этом упражнении происходят повороты в поясничном отделе позвоночника (в талии). Те, кто стремится избавиться от жировых отложений в этой части тела, при регулярной тренировке достигают, как правило, ощутимых результатов.



Это упражнение укрепляет кровеносные сосуды и суставы нижних конечностей, помогает избавиться от избыточного веса, делает ноги более крепкими и сильными.

Упражнение «Чарльстон»

Исходное положение: стоя прямо, ступни отстоят друг от друга на расстоянии нескольких сантиметров. На счет «раз» во время короткого шумного вдоха носом слегка присесть и повернуть ступни носками внутрь (пятки при этом расходятся). Затем на пассивном выдохе ноги возвращаются в исходное положение. Вдох носом делается одновременно с приседанием, выдох уходит после каждого вдоха абсолютно пассивно. Спина прямая, руки свободно висят вдоль туловища. При желании кисти рук могут делать легкие плавные произвольные движения на уровне пояса.



Сделав 8 легких приседаний, отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 8 таких вдохов-движений. И так 4 раза — всего 32 вдоха-движения («тридцатка»).

Вторую «тридцатку» сделайте с поднятием вверх правого колена, т.е. слегка присядайте на левой ноге, повернув левую ступню носком внутрь, а правую ногу в это время согните в колене и поднимите вверх, слегка повернув при этом ступню носком внутрь (аналогично ступне левой ноги). После этого возвращайтесь в исходное положение.

Следующие 32 вдоха-движения выполняйте аналогично, но вместо правого поднимайте левое колено.

Если вам это упражнение делать тяжело, отдыхайте до 10 секунд после каждых 8 вдохов-движений.

Итого выполненными оказываются 32 движения обеими ступнями, 32 движения с поднятием правого колена и 32 движения с поднятием левого колена — всего 96 движений (наша «сотня»).

При хорошей тренировке можно выполнять без отдыха 16 и даже 32 вдоха-движения.

Когда у вас это упражнение будет хорошо отработано, можно выполнять следующую комбинацию:

- 32 вдоха-движения с поднятием правого колена;
- 32 вдоха-движения обеими ступнями;
- 32 вдоха-движения с поднятием левого колена.

При хорошей тренировке можно на каждом вдохе чередовать колени: правое колено вверх — вдох, левое колено вверх — вдох.

Помните, в стрельниковской дыхательной гимнастике вдохи и движения идут строго одновременно.

Это упражнение укрепляет кровеносные сосуды и суставы нижних конечностей, помогает избавиться от избыточного веса, делает ноги более крепкими

и сильными.

Упражнение «Большой батман»

Исходное положение: стоя прямо (основная стойка). На счет «раз» на вдохе поднять правую ногу, затем на пассивном выдохе, не сгибая в колене, опустить ногу. На счет «два» повторить движения. Вдох носом, шумный и короткий, выдох уходит самостоятельно без нашей помощи. Левая (опорная) нога остается прямой, правую ногу поднимать до уровня живота и тоже держать абсолютно прямой, ноги в коленях не сгибать.



Сделав 8 движений-махов, остановитесь, отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 8 движений. Всего выполните 4 «восьмерки», т.е. 32 движения («тридцатку») правой ногой. Затем смените ногу и выполните 32 вдоха-движения левой ногой. Всего вы должны, чередуя ноги, выполнить 6 «тридцаток», т.е. 2 «сотни».

В начале освоения упражнения поднимать ногу до уровня живота не обязательно, особенно если вам это делать тяжело. Поднимайте ногу слегка, но строго следите за тем, чтобы она не гнулась в колене. И, конечно, не забывайте одновременно с подъемом ноги коротко и шумно шмыгать носом. С каждой неделей ежедневных занятий прямая нога будет подниматься выше и выше.

Балерина, тренируясь у станка, держится за него одной рукой. Так же и вы, теряя равновесие, можете придерживаться рукой за спинку стула или какой-либо другой предмет.

Когда упражнение будет хорошо отработано (вы делаете его легко, не теряя равновесия при каждом махе), можно перейти к усложненным вариантам этого упражнения.

Упражнение «Батман с присядью»

В момент маха нужно слегка присесть на опорной ноге и снова выпрямиться. Должно получиться легкое танцующее приседание, как в упражнении «Кошка» из основного комплекса нашей гимнастики. Норма — 12 раз по 8 вдохов-движений, а

при хорошей тренировке — 3 раза по 32 вдоха-движения.



Упражнение «Батман с объятием»

В момент маха выполнить встречное движение согнутых в локтях рук, поднятых на уровень груди, как бы обнимая себя за плечи. Это движение повторяет движение из упражнения «Обними плечи» основного комплекса нашей гимнастики. Норма та же — 12 раз по 8 вдохов-движений, а при хорошей тренировке — 3 раза по 32 вдоха-движения.



Упражнение «Сложный батман»

Это комбинация двух предыдущих вариантов. В момент маха нужно слегка присесть на опорной ноге, а руками обнять себя за плечи. Эти движения похожи на упражнение «Передний шаг» («Рок-н-ролл») из основного комплекса нашей гимнастики, но выполняются с прямыми ногами.

Исходное положение: стоя прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч, кисти направлены навстречу друг другу. На вдохе резко послать руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи, и одновременно поднять прямую правую ногу до уровня живота, а на левой ноге слегка присесть. Затем на

пассивном выдохе правую ногу опустить, левую опорную ногу выпрямить, а руки слегка развести в стороны, но не широко, не до исходного положения. О выдохе не думать, не акцентировать на нем внимание.

Теперь, когда махи ногами хорошо отработаны, можно на счет «раз» поднимать правую ногу, а на счет «два» — левую. Руки в момент вдоха двигать навстречу друг другу до отказа, чтобы локти располагались один над другим на уровне груди, а на пассивном выдохе разводить руки нешироко. Таким образом руки на уровне груди образуют на вдохе треугольник, а на пассивном выдохе — квадрат. Опускать руки можно только во время паузы (отдыха) после 8 вдохов-движений, а затем, по мере освоения упражнения, после 16 или даже 32 вдохов-движений.



Мах одной ногой с приседанием на другой ноге, встречное движение согнутых в локтях рук и шумный вдох носом выполняются строго одновременно.

Норма для этого упражнения — 96 вдохов-движений («сотня»).

При заболеваниях сердца, при травмах головы и позвоночника, при мочекаменной и желчнокаменной болезнях и при беременности сроком более 5 месяцев надо соблюдать осторожность и обязательно проконсультироваться со специалистами.

При тромбозе глубоких вен данное упражнение противопоказано.

Упражнение «Большой батман» и его варианты «Батман с присядью», «Батман с объятием» и «Сложный батман» — позволяют решить практически те же проблемы, что и другие упражнения, активно включающие в работу нижние конечности. Так как эти упражнения нагружают организм сильнее, пожилым людям я рекомендую выполнять их очень и очень осторожно.

Эти упражнения не только делают сильными ноги, но и повышают выносливость всего организма. Они рекомендуются как великолепный тренаж в различных спортивных секциях (футбол, хоккей, легкая атлетика), а также в хореографических училищах. Вокалистам эти упражнения помогают углубить дыхание и выработать так называемую «опору» звука, делая его более насыщенным и сочным.

Упражнение «Шаги на корточках вперед»

Исходное положение: присев на корточки. Кисти рук положить на колени, руки согнуть в локтях. На счет «раз» выполнить шаг вперед левой ногой и сделать вдох. Затем, не останавливаясь, сделать шаг вперед правой ногой и снова сделать вдох. И так далее. На каждый шаг делать короткий и шумный вдох носом. Выдох бесшумно уходит сразу после каждого вдоха. Вдох — активный, выдох — пассивный. Выдох — это уходящий вдох.



Пройдя вперед на корточках 8 шагов, остановитесь и отдохните 3-5 секунд (при плохом самочувствии можно продлить отдых до 10 секунд), затем снова сделайте 8 шагов, коротко и активно нюхая воздух на каждом шаге. Так как размеры наших городских квартир не позволяют долго двигаться по прямой, ходите по кругу.

Отдыхать можно в зависимости от самочувствия после 8, 16 или 32 шагов-вдохов. Если у вас отекают и болят ноги и ходить на корточках вам тяжело, выпрямляйтесь, вставайте в полный рост на эти несколько секунд отдыха. После этого снова присядьте на корточки и продолжайте ходить по комнате, громко шмыгая носом и набирая нужное количество вдохов-движений. Норма для этого упражнения — 96 шагов-вдохов («сотня»).

Упражнение «Шаги на корточках назад»

Исходное положение: присев на корточки. Кисти рук положить на колени, руки согнуть в локтях. На счет «раз» выполнить шаг назад левой ногой и сделать вдох. Затем, не останавливаясь, сделать шаг назад правой ногой и снова вдохнуть. И так далее. На каждый шаг назад делать короткий и шумный вдох носом. Выдох бесшумно уходит сразу после каждого вдоха.



Помните: шумно и коротко шмыгайте носом на каждом шаге назад и мысленно отсчитывайте по 8 шагов-вдохов.

Отдыхать можно в зависимости от самочувствия от 3-5 до 10 секунд и после 8, 16 или 32 шагов-вдохов. Норма для этого упражнения — 96 шагов-вдохов («сотня»).

Александра Северовна Стрельникова очень любила это упражнение. Она называла его «Взад-пятки» и часто давала певцам для того, чтобы ликвидировать проблемы с голосом.

Упражнения для головы и позвоночника

Упражнение «Боковушки»

Исходное положение: стоя прямо, руки свободно висят вдоль туловища. На счет «раз» на вдохе выполнить наклон туловищем вправо, после чего на пассивном выдохе слегка (не до конца) выпрямиться. Затем снова (без паузы) наклон вправо и шумный короткий вдох носом с последующим выпрямлением и пассивным выдохом.



Сделав 8 вдохов-наклонов, остановитесь, отдохните 3-5 секунд (приняв при этом исходное положение) и снова сделайте 8 наклонов. Таким образом надо выполнить 12 «восьмерок», т.е. 96 наклонов («сотню») вправо. После этого сделать столько же наклонов влево. Всего получится 2 «сотни».

В этом упражнении туловище после каждого наклона не доходит до прямого положения, выпрямляется лишь слегка. Оно полностью выпрямляется только во время паузы (отдыха).

Если упражнение хорошо отработано, делайте паузу 3-5 секунд не после 8, а после 16 и даже 32 наклонов. Если устали — увеличьте паузу до 10 секунд.

При хорошей тренировке наклоны вправо и влево можно комбинировать, например 16 наклонов вправо и столько же влево с последующим отдыхом 3-5 секунд. При такой комбинации можно делать не 2 «сотни», а одну.

Если вы хотите укрепить брюшной пресс или побыстрее убрать жировые отложения с талии и бедер, можно выполнять это упражнение с гантелями весом до 2 кг. А тем, кому тяжело стоять, рекомендую выполнять это упражнение сидя.

Напоминаю, что в нашей гимнастике движения и вдохи выполняются строго одновременно. Не тяните вдох, он должен быть коротким, как хлопок в ладоши. Не закрывайте глаза во время упражнений.

Упражнение «Боковушки» — очень хорошо укрепляет позвоночный столб и мышцы спины. Александра Северовна Стрельникова часто давала его актерам и

певцам для выработки диафрагмальной опоры. Оно также помогает избавиться от лишнего веса подросткам, отстающим в физическом развитии, помогает увеличить рост. Но это упражнение категорически противопоказано при грыжах позвоночника, а также при S-образном сколиозе!

Если у вас проблемы с позвоночником (распространенный остеохондроз, грыжи, травмы, смещения), делайте это упражнение очень осторожно. Ни в коем случае не напрягайтесь, наклоны лишь слегка обозначайте, увеличьте продолжительность отдыха до 10 секунд и делайте паузу для отдыха после 8 или даже после 4 наклонов. И не забывайте громко, шумно шмыгать носом во время наклонов, иначе вам будет очень тяжело. Во время паузы выпрямитесь, расслабьтесь и по стойте (или посидите), не думая ни о чем, даже о дыхании.

Со временем при ежедневных занятиях стрельниковской гимнастикой ваш позвоночник окрепнет, неприятные ощущения исчезнут, и тело будет выполнять каждое ваше желание, наслаждаясь движением!

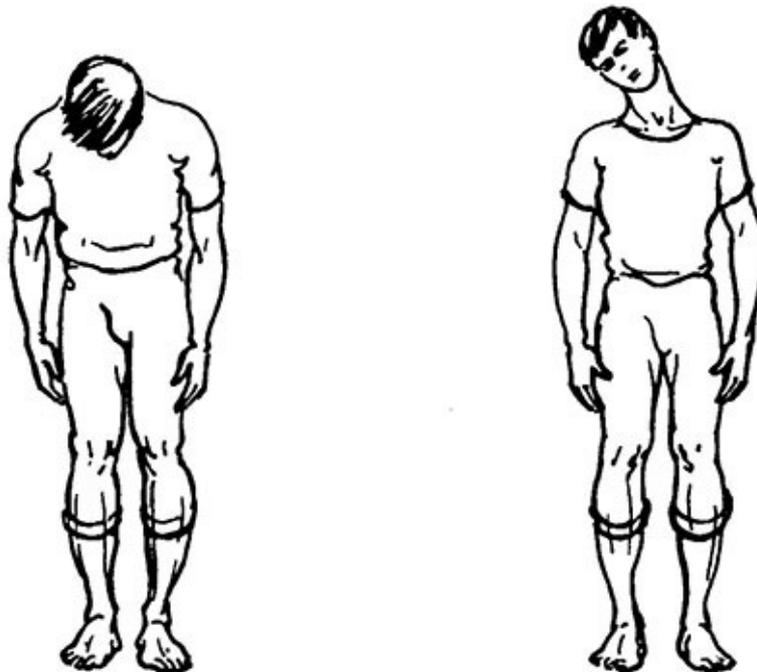
Упражнение «Тройной буравчик»

Это комплексное упражнение, состоящее из 3 частей, из 3 простых упражнений:

- «Круговые движения головой»;
- «Круговые движения туловищем»;
- «Круговые движения бедрами».

Упражнение «Круговые движения головой»

Исходное положение: стоя прямо и ровно, смотреть прямо перед собой. На счет «раз» опустить голову вниз (посмотреть в пол) и одновременно с кивком головы в нижнем ее положении сделать короткий шумный вдох носом. Затем мягкими плавными круговыми движениями повернуть голову справа-налево и, опустив ее вниз, снова сделать короткий шумный вдох. Выдох абсолютно пассивный, о нем даже думать запрещено. Он уходит после каждого вдоха через нос или рот (как удобно). Не задерживать и не выталкивать выдохи! Помните: выдох — это уходящий вдох, он уходит самостоятельно.



Выполните 8 плавных круговых движений головой, сделайте паузу (отдохните 3-5 секунд) и затем продолжайте упражнение. Круговые движения головой должны быть плавными, неспешными. Шею ни в коем случае не напрягайте, туловищем не двигайте, глаза не закрывайте. Если кружится голова, сядьте и продолжайте выполнять упражнение сидя.

Сделав 2 «восьмерки», т.е. 2 раза по 8 вдохов носом с последующим отдыхом, смените направление движения головой — выполняйте вращение слева-направо. Помните: вдох делается только тогда, когда голова опущена вниз. Никаких резких напряженных движений, шея должна быть абсолютно расслабленной.

Итого мы выполнили 32 вдоха-движения («тридцатку»). Норма для этого упражнения — 3 «тридцатки», т.е. «сотня».

Упражнение «Круговые движения туловищем»

Исходное положение: стоя прямо и ровно. На счет «раз» сделать легкий наклон вперед. Плечи расслаблены, голова опущена, руки абсолютно расслаблены, как в упражнении «Насос» основного комплекса. Одновременно с наклоном сделать короткий шумный вдох носом. Затем легким круговым движением поворачивать туловище справа-налево. В это время абсолютно пассивный неслышимый выдох уходит через нос или через рот.



Выполнив круговое движение туловищем, вновь шумно Шмыгаем носом в положении максимального наклона туловища вниз (как в упражнении «Насос», когда мы как бы накачиваем шину) и снова выполняем круговое движение туловищем справа-налево. Начиная осваивать это упражнение, после каждых 8 круговых движений отдыхайте 3-5 секунд. Не напрягайте шею, руки и поясницу. Тело абсолютно расслаблено. Если у вас возникают болевые ощущения в области поясницы, уменьшите размах движений, не делайте широких круговых вращений.

После 16 круговых движений туловищем справа-налево смените направление вращения на противоположное и выполните еще 16 движений. Итого получится 32 вдоха-движения («тридцатка»). Нормой для данного упражнения являются 3 «тридцатки», то есть «сотня».

Упражнение «Круговые движения бедрами»



Исходное положение: стоя прямо и ровно. На счет «раз» сделайте движение бедрами вперед и одновременно шумный короткий вдох носом. Затем выполните круговое движение бедрами (тазом) в направлении справа-налево, при этом происходит абсолютно пассивный, не видный и не слышный выдох. Затем снова толчок бедрами вперед и короткий активный вдох с последующим вращением. И так далее. После 8 вдохов-движений остановитесь и отдохните 3-5 секунд. Затем снова 8

вдохов-движений и отдых.

Толчок бедрами вперед — и вдох, круговое движение — и выдох ушел. О выдохе не думайте. Толчок и вдох выполняйте строго одновременно. В это же время сжать анус и максимально напрячь ягодичы. На выдохе шея, руки, туловище, ноги (в том числе и бедра) абсолютно расслаблены.

Сделав 16 круговых движений бедрами справа-налево, смените направление вращения на противоположное и выполните еще 16 движений. Итого получится 32 вдоха-движения («тридцатка»). Нормой для данного упражнения является 3 «тридцатки», т.е. «сотня».

* * *

В каждом из трех представленных выше упражнений круговые движения выполняются сначала в одну сторону, затем в противоположную. Если для вас утомительно сделать по 3 «тридцатки» каждого из этих упражнений, делайте по одной «тридцатке» каждого упражнения. Таким образом, после 3 «тридцаток» будет выполнено все комплексное упражнение.

Упражнение «Круговые движения головой» можно выполнять стоя или сидя. Последнее рекомендуется, если у вас стойкое головокружение. Упражнение «Круговые движения туловищем» тоже можно выполнять сидя, если у вас больные ноги. А вот упражнение «Круговые движения бедрами» выполняется только стоя, поэтому, если в силу разных причин вы не можете стоять — отмените его. Вместо него настоятельно рекомендую выполнить сидя упражнение «Передний шаг» из основного комплекса стрельниковской дыхательной гимнастики и упражнение «Пружина» из урологического комплекса. Они вызывают прилив крови в органы малого таза и в нижние конечности, что даст ощутимый лечебный эффект даже при их выполнении в положении сидя.

Комплексное упражнение «Тройной буравчик» великолепно снимает напряжение во всем теле, укрепляет позвоночник, помогает при распространенных остеохондрозах, особенно при нарушениях в шейно-грудном отделе, является мощным реабилитационным средством для больных, перенесших микроинсульт. Особенно оно показано для подростков пубертатного периода, так как способствует общей коррекции фигуры и исправлению различных искривлений позвоночника. Оно помогает при избыточном весе, способствует увеличению роста. Это упражнение просто необходимо юношам и подросткам, отстающим в физическом развитии.

Применение данного комплексного упражнения имеет ограничения. При травмах головы и позвоночника, при различных заболеваниях суставов, позвоночника и сосудов головного мозга прежде, чем приступить к выполнению упражнения, необходимо проконсультироваться у специалиста. Наша дыхательная гимнастика, к сожалению, очень специфична, а каждый человек обладает индивидуальными особенностями, присущими только его организму. Поэтому для достижения максимального терапевтического эффекта необходим индивидуальный

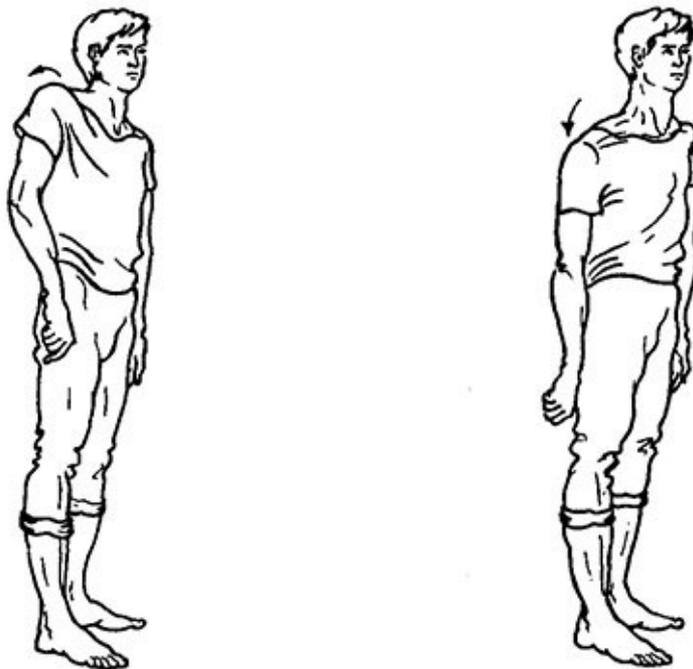
подход к каждому конкретному пациенту.

Упражнение «Цыганочка»

Вспомните, как цыганка трясет плечами. У нее получается очень здорово, и каждому смотрящему на цыганский танец невольно хочется повторить ее движения. Но увы...

Когда дома втайне ото всех вы поводите плечами перед зеркалом, наступает горькое разочарование. Плечи напряжены, непослушны, и в лучшем случае вы сможете поочередно неловко приподнять их — сначала одно, затем другое. А так хочется ими потрясти, как горстью монет в ладони!

Вот и давайте пробовать: не спеша, круговыми движениями вначале одно плечо отведите назад, затем другое. Правое, левое, правое, левое... И так чередуйте плечи в течение 5 или 10 секунд. Отдохните немного и снова поочередно отводите плечи назад: то одно плечо, то другое. Устали? Снова отдохните и попробуйте еще. Не получается? Ничего, наберитесь терпения. Через несколько минут тренировки ваши плечи наверняка станут более подвижными.



А теперь попробуйте отвести назад сразу оба плеча. Спокойно, не торопясь, вначале как можно выше поднимите оба плеча (к ушам), затем отведите их как можно дальше назад, затем максимально низко опустите их. Потом вперед, снова вверх, назад, вниз и так далее.



Движения спокойные, размеренные, неторопливые.

Старайтесь поднять плечи как можно выше, затем как можно дальше отвести их назад, после чего как можно ниже опускайте оба плеча. И как можно дальше выдвигайте их вперед — и так по кругу. Все движения интенсивные. Делайте их только плечами, т.е. должны работать только плечевые суставы, а сами руки висят вдоль туловища как плети: локти расслаблены, кисти тоже. Все внимание — на плечи, работают только плечевые суставы.

Потренировавшись так несколько минут, отдохните в течение 2-3 минут и в заключение выполните круговые движения двумя плечами вперед. Делайте это упражнение точно так же, как круговые движения двумя плечами назад, только в обратном порядке. Вначале нужно выдвинуть плечи максимально вперед, затем вниз до отказа, потом максимально назад, вверх и снова вперед. Делайте это упражнение без остановки в течение 1-2 минут.



Итак, вы освоили три варианта упражнения «Цыганочка» для плечевых суставов:

- Круговые движения плечами назад поочередно.
- Круговые движения плечами назад одновременно двумя плечами.
- Круговые движения плечами вперед одновременно двумя плечами.

Дыхание во время тренировки произвольное. Не думайте о нем, дышите как дышитесь.

На выполнение этих трех упражнений у вас должно уходить минут 8-10. Потренируйтесь утром и вечером, можно несколько раз в день. Разрабатывайте свои плечи, раскрепощайте их! Как правило, уже через несколько дней ваши плечи станут более подвижными и послушными.

Через 5 или 7 дней тренировок прибавьте к круговым движениям плечами стрельниковский вдох — короткий, шумный, активный. Резко вдыхайте носом воздух именно тогда, когда вы опускаете плечи вниз. (Вспомните упражнение «Погончики»: там в момент короткого шумного вдоха носом нужно с силой толкать кулачки вниз к полу, как бы отжимаясь от него.)

Упражнение «Цыганочка: основное упражнение»

Круговые движения плечами назад. Выполняется поочередно правым и левым плечами.

Исходное положение: стоя с прямой спиной и расправленными плечами. Делайте короткий шумный вдох носом именно в тот момент, когда плечо опускается вниз (опускаем его вниз с силой, рука в момент вдоха на мгновение выпрямляется в локте).

Итак: сначала правое плечо отводим назад и затем одновременно с резким толчком плеча вниз выполняем стрельниковский вдох, после чего отводим назад левое плечо и с резким толчком плеча вниз делаем стрельниковский вдох. Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь.... Считаем по восемь вдохов, т.е. учитываем каждое очередное круговое движение плечом. Нельзя считать парами, принимая движения правым и левым плечами за один раз.

Сделав 8 вдохов-движений, отдохните несколько секунд и снова сделайте 8 вдохов-движений. И так 4 раза по 8. Получится стрельниковская «тридцатка», т.е. 32 вдоха-движения. Для начала достаточно.

Упражнение «Цыганочка назад»

Круговые движения плечами назад. Выполняются одновременно обоими плечами.

Исходное положение: стоя с прямой спиной и расправленными плечами. Поднимаем оба плеча на максимальную высоту, затем круговым движением отводим их назад и с силой опускаем. Опуская плечи, делаем короткий шумный вдох носом. Руки выпрямляются в локтевом суставе в момент вдоха, затем мгновенно их расслабляем и выдох пассивно уходит через нос или через рот.

После того, как вы с силой опустили оба плеча и резко вдохнули носом, плечи выдвиньте вперед, а затем снова поднимите на максимальную высоту. Первый круг

пройден.

Повторите этот вариант упражнения 8 раз. Мысленно отсчитайте 8 вдохов-движений. Отдохните 2-3 секунды и снова 8 вдохов-движений. И так 4 «восьмерки», т.е. 32 вдоха-движения двумя плечами назад.

Упражнение «Цыганочка вперед»

Круговые движения плечами вперед. Выполняются одновременно обоими плечами.

Исходное положение: стоя с прямой спиной и расправленными плечами. Поднимаем оба плеча, затем круговым движением посылаем плечи вперед и с силой их опускаем. В этот момент делаем короткий шумный вдох носом и мысленно начинаем счет: раз. В момент вдоха руки выпрямляются. Затем следует мгновенное расслабление плеч и рук и выдох уходит пассивно. И снова круговое движение плечами вперед. Отдыхаем в течение 2 секунд после каждой «восьмерки», т.е. после каждых 8 вдохов-движений. Норма — это 4 раза по 8 вдохов-движений.

Выполнив по 32 вдоха-движения каждого варианта упражнения «Цыганочка», в общей сложности получим 96 вдохов-движений, т.е. стрельниковскую «сотню».

Выполнять упражнение следует не спеша, немного медленнее, чем упражнения из основного комплекса («Ладочки», «Погончики», «Насос» и др.). И только когда упражнение «Цыганочка» будет отработано и станет для вас привычным, постарайтесь делать его в темпе основного комплекса.

Помните! Плечи во всех вариантах упражнения «Цыганочка» напрягаются только тогда, когда мы с усилием опускаем их вниз, к полу. Шумный короткий вдох носом и движение плечами вниз делаются строго одновременно.

Все три варианта упражнения «Цыганочка», я настоятельно рекомендую выполнять детям и подросткам со сколиозом, а также взрослым и пожилым людям с остеохондрозом позвоночника.

Специальный комплекс упражнений для лечения заболеваний половых органов (урологический комплекс упражнений)

«69,7% ранних смертей мужчин происходят в семьях с супружеской дисгармонией...»

(из статистических данных)

Молодость и здоровье человека напрямую зависят от благополучия его половой сферы. «Когда умирает плоть — просыпается нравственность!» — шутя сказал кто-то из великих, а я хочу добавить: «А вместе с нею куча всяких болячек!». Ведь деятельность эндокринных и, в первую очередь, половых желез обеспечивает хорошую сопротивляемость организма. А именно снижением сопротивляемости вызваны болезни старости.

Ученым давно известно, что нормально и регулярно работающие половые железы выделяют в кровь гормоны, которые не только повышают тонус организма, но и омолаживают его в целом. Еще в 1889 году 72-летний французский физиолог Шарль Броун-Секар вернул себе юношескую работоспособность, энергию и свежесть чувств, сделав ряд инъекций семенной жидкости собак. В том же Париже в 20-е годы наш соотечественник хирург С.Воронов снискал себе мировую славу операциями по пересадке семенников человекообразных обезьян престарелым толстосумам со всех концов света. После пересадки семенников у них густели и темнели волосы, глаза приобретал блеск, мышцы наливались силой.

Вместе с тем хотелось бы предупредить мужчин вот о чем.

За 25 лет своей медицинской практики я отметил одну особенность: с каким бы диагнозом ко мне ни приходил лечиться мужчина (гайморит, бронхит, импотенция, заикание и т.д.), если он начал жить половой жизнью до 20 лет, вылечить его всегда сложнее, чем того, у кого интимная жизнь началась после 25 лет.

Общеизвестно, что организм мужчины формируется к 25 годам: растут мышцы, кости, внутренние органы (сердце, печень, почки, половые органы и т.д.). В 20 лет организм девушки уже практически сформирован, а у юноши еще нет. А он уже живет половой жизнью, т.е. активно «отдает» свою энергию.

Австрийский и американский психоаналитик Вильгельм Райх, введший понятие жизненной энергии, в своих многочисленных трудах подтвердил давно существовавшую гипотезу о том, что «мужчина стареет и умирает раньше женщины потому, что большую часть жизненной энергии он тратит на половые акты». А женщина берет эту энергию, заряжается от мужчины, как от аккумуляторной батарейки. Не сформировавшийся юношеский организм такой траты может поначалу не ощущать, юноша переполнен эмоциями, чувствуя прилив сил в период гиперсексуальности. Но внутри организма идут скрытые процессы, подрывающие слаженную работу всех органов и систем. А если учесть, что сегодня полностью

здоровый подросток — почти редкость, не приходится удивляться, что у молодого мужчины уже к 30 годам появляются проблемы в половой сфере. Не говоря уже о том, что частые половые акты, ослабляя еще не окрепший организм, делают его более восприимчивым к инфекциям, передающимся половым путем. Так что следует помнить золотое правило: всему свое время.

Мужчинам и юношам, имеющим аномалии развития мочеполовой сферы и половые расстройства, рекомендую делать дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой полностью обнаженными. Тем более что сейчас большинство молодых людей носят трусики, плотно облегающие половой член и мошонку. Яички, таким образом, все время находятся в полусдавленном состоянии, что способствует застойным явлениям в семенных канатиках (пережимаются семявыносящие протоки, их артерии и вены, венозное лозовидное сплетение, а также яичковая артерия и лимфатические сосуды яичка). Это затрудняет развитие сперматозоидов в семенных канальцах яичка. К тому же в коже мошонки заложено большое количество потовых и сальных желез, функция которых при сдавлении яичка нарушается.

Что касается полового члена, то, находясь в сдавленном состоянии в течение всего дня (анекоторые юноши и спать ложатся в плавках), он постепенно теряет свой внутренний тонус, поскольку образуется застой крови в глубокой артерии, проходящей в центре каждого пещеристого тела, и в глубокой дорсальной вене, куда оттекает кровь из пещеристых тел.

Поэтому не случайно йоги рекомендуют спать гольшом (даже без просторных «семейных» трусов).

Итак, первое правило, которое должен соблюдать каждый юноша и мужчина, — спать полностью обнаженным (высыпаться от этого вы будете лучше). Кстати, во время выполнения стрельниковской гимнастики в упражнениях, активно включающих в работу ноги («Кошка», «Перекаты», «Шаги», «Большой батман»), половой член и мошонка свисают абсолютно свободно (если мужчина делает нашу гимнастику обнаженным). Усиливающийся кровоток повышает тонус не только полового члена, яичек в мошонке, предстательной железы и прямой кишки, но и практически всех органов малого таза, ликвидируя в них застойные явления.

Второе правило: мужчинам, любящим носить плотно облегающие трусики, полезно не менее 1 ч в день ходить по квартире обнаженными. Тем самым вы дадите отдых не только половым органам, находящимся в течение всего рабочего дня в сжатом состоянии, но и всему своему телу. Такие воздушные ванны оказывают благотворное влияние на кожу, практически всю жизнь скрытую под одеждой, дольше сохраняя ее упругой и эластичной, а, следовательно, молодой.

Интересен такой факт. Японские врачи выявили закономерность: количество тромбоцитов крови во время утреннего бега увеличивается на 6% (кровь становится более «вязкой»), что повышает вероятность тромбирования кровеносных сосудов. Вот почему некоторые медики считают, что утренний бег — это бег к инфаркту, тогда как вечерний бег приводит к уменьшению количества тромбоцитов в крови на 20% (т.е. кровь «разжижается»).

Поэтому советуем мужчинам совершать вечерние пробежки в легкой необтягивающей одежде: это не только физическая тренировка, но и хорошая профилактика половых расстройств.

Третье правило для мужчин: не пользуйтесь туалетной бумагой после акта дефекации — только подмывайтесь, как это делают мужчины на Востоке и Кавказе.

Во время дефекации не сидите долго на унитазе. Среди мужчин есть любители почитать в туалете интересную книгу или газету. Таким образом акт дефекации искусственно продлевается. Ягодицы зажаты в неподвижном положении, из-за чего на наружный сжиматель заднего прохода (сфинктер) ложится дополнительная нагрузка. Вследствие такой чрезмерной нагрузки развивается варикозное расширение подслизистых вен нижнего отдела прямой кишки, то есть геморрой. А при врожденной слабости фасций и мышц, окружающих прямую кишку и образующих тазовое дно, а также при сильном повышении внутрибрюшного давления во время поднятия больших тяжестей (например, во время тренировок в секции тяжелой атлетики) может произойти даже выпадение наружу через заднепроходное отверстие значительного участка прямой кишки!

В старинном русском народном лечебнике в главе о лечении полового бессилия можно прочесть такую рекомендацию: «Некоторые старые опытные врачи советуют купить в аптеке комплект расширителей заднего прохода. Из четырех расширителей следует вставлять в задний проход сначала самый маленький, а потом все больший и больший. Всем мужчинам, страдающим импотенцией, необходимо пользоваться такими расширителями. Вы изумитесь, какую огромную пользу приносят они в данном случае!»

Однако, если до революции расширители заднего прохода продавались в каждой аптеке, то теперь их днем с огнем не сыщешь. Сегодня существует только один способ, самый доступный, не требующий никаких материальных затрат — массаж ануса.

У йогов, например, одно из основных упражнений от импотенции заключается в ритмичном напряжении и расслаблении анального отверстия. При массаже прямой кишки мышца, поднимающая анус, активно сокращаясь, воздействует на предстательную железу, способствуя ликвидации в ней застойных явлений.

Гимнастику Стрельниковой можно делать при любых аномалиях развития мочеполовой системы, при любых нарушениях половой функции, после любых перенесенных операций на внутренних и наружных половых органах. Особенно эффективна гимнастика при импотенции, аденоме предстательной железы, бесплодии.

В моей практике 16 лет назад был случай, когда ко мне привели двенадцатилетнего мальчика с ночным недержанием мочи (энурезом). Осматривая его, я обнаружил у него фимоз и предложил помимо дыхательной гимнастики делать еще и массаж полового органа. Его отец, тридцатипятилетний мужчина, испугавшись, что его сын в дальнейшем вырастет «онанистом и извращенцем», прервал курс лечения. Мальчику было сделано обрезание. Шок, перенесенный им во время этой операции, привел к тому, что в возрасте двадцати трех лет у него

появилось нарушение эрекции и возник страх перед половыми актами. Родители догадались снова привести его ко мне. Теперь они были уже согласны на все, лишь бы их сын не стал импотентом. Через полгода интенсивных занятий стрельниковской дыхательной гимнастикой и массажем полового органа парень стал абсолютно здоровым и полноценным мужчиной.

Дыхательная гимнастика в этом лечении — элемент обязательный, поскольку подобные расстройства, как правило, связаны и с недостаточной работой эндокринной системы. А она активизируется именно благодаря дыханию по Стрельниковой.

Делайте стрельниковскую гимнастику тогда, когда другие методы лечения вам не помогли, когда «светила» медицинской науки вынесли вам безжалостный приговор.

Предлагаю вам несколько упражнений из так называемого «урологического комплекса», которые желательно выполнять после того, как вы сделали основной комплекс стрельниковской гимнастики. Приступать к выполнению упражнений нужно полностью обнаженными, иначе вы не достигнете желаемого лечебного эффекта.

Помните! Движения должны обязательно совпадать с вдохами. Принцип дыхания — такой же, как и в основном комплексе стрельниковской дыхательной гимнастики короткий, шумный (активный) вдох носом и абсолютно пассивный выдох через рот.

Упражнение «Пружина»

Исходное положение: сидя на жестком стуле или на табурете, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Корпус прямой, спина не напряжена, сидите свободно и легко (но не ссутулившись). Согните руки в локтях (локти вниз) и покажите ладони зрителю — поза «экстрасенса».

Делая шумные, короткие, ритмичные вдохи носом, сжимайте ладони в кулачки (делайте хватательные движения) и одновременно резко сжимайте задний проход (анус). Все тело в это мгновение толчком двигается вниз — «пружина» сжалась. Ягодицы в момент вдоха тоже резко напрягаются и сжимаются вместе с анусом. Затем сразу же на мгновение расслабьтесь (корпус слегка выпрямляется, спина снова прямая, сидите свободно и легко) — выдох ушел, пружина разжалась.

Снова вдох — ладошки сжались, схватили воздух, тело толчком двинулось вниз, анальное отверстие и ягодицы сжались.



Сделайте подряд 4 шумных коротких вдоха с одновременным сжатием ануса, ягодиц и ладошек. Затем отдохните 3-5 секунд и снова 4 вдоха-движения.

Норма — 24 раза по 4 вдоха-сжатия (96 — «сотня») с отдыхом 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-движений.

Помните! Вдох носом, сжатие ладошек, сжатие ягодиц, сжатие ануса — нужно делать одновременно! Выдох должен уходить незаметно через рот после каждого вдоха-сжатия.

Это упражнение рекомендуется делать либо полностью обнаженным, либо в широких, свободного покроя («семейных») трусах.

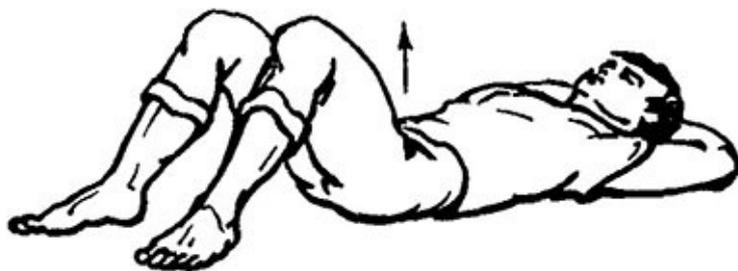
Упражнение «Пружина» у мужчин великолепно массирует всю предстательную железу, начальный отдел мочеиспускательного канала и семявыбрасывающие протоки, укрепляет Мочевой пузырь и прямую кишку. Рекомендуется делать при простатите, импотенции, геморрое, энурезе, мужском бесплодии и других заболеваниях мочеполовой системы.

Можно даже, просто сидя перед телевизором, к примеру, незаметно для окружающих в течение 5-10 мин сжимать анальное отверстие. Дыхание — произвольное, о нем не думайте.

Хорошее упражнение — подергивание ягодицами. Ноги в нем не должны участвовать, только ягодицы. Это движение можно делать поочередно: вначале потрясти какое-то время обеими ягодицами, затем левой ягодицей, а потом правой. И снова обеими. Можно чередовать это упражнение со сжатием заднего прохода.

Упражнение «Поднятие таза»

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки под головой. Быстро поднять таз вверх, одновременно с этим сделать шумный, короткий вдох носом. Таз опустили, на секунду полностью расслабились лежа — выдох ушел.



Снова быстро поднять таз с одновременным коротким и шумным вдохом, сразу же после этого таз опустили — выдох ушел самостоятельно через нос или через едва приоткрытый рот.

В момент шумного короткого вдоха носом с одновременным поднятием таза вверх нужно сильно сжать задний проход и ягодицы. Таз опустили — ягодицы расслаблены, анус — тоже. Выдох ушел через нос или через рот абсолютно пассивно.

Сделайте подряд 8 шумных коротких вдохов носом с одновременным поднятием таза и сжатием ягодиц с анусом. Затем отдых (пауза) в расслабленном состоянии от 3 до 10 секунд. Дыхание во время паузы произвольное. Еще сделайте 8 вдохов-поднятий, и снова отдохните 3-10 , секунд.

Норма — 12 раз по 8 вдохов-движений с поднятием таза.

Упражнение «Метроном»

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени разведены в стороны (во время выполнения упражнения ноги остаются в таком положении, колени не выпрямлять). Быстро положить правое колено на пол (если вы лежите на полу) в сторону левой ноги — вдох. Возвратить согнутую в колене правую ногу в исходное положение — выдох ушел.



Затем левое колено положите на пол в сторону правой ноги — тоже вдох носом. Возвратить левую ногу в исходное положение — выдох ушел.

Сделайте подряд (без остановки) в быстром темпе 8 вдохов-пригибаний

согнутого колена к полу, чередуя правую и левую ноги. Затем отдохните (3-10 секунд) и снова сделайте 8 вдохов-пригибаний к полу поочередно каждого колена.

Помните! Движения коленей и вдохи делаются одновременно!

Норма — 12 раз по 8 (т.е. всего 96) вдохов-пригибаний согнутых, в колене ног к полу. При хорошей тренировке подряд можно делать по 16 и даже по 32 вдоха-пригибания с чередованием ног без остановки.

Это упражнение очень хорошо тренирует мышцы промежности, мочеполовую и тазовую диафрагмы, укрепляет мочеиспускательный канал и семявыносящие протоки (у мужчин) и мышцы влагалища (у женщин).

Упражнение «Сесть-встать»

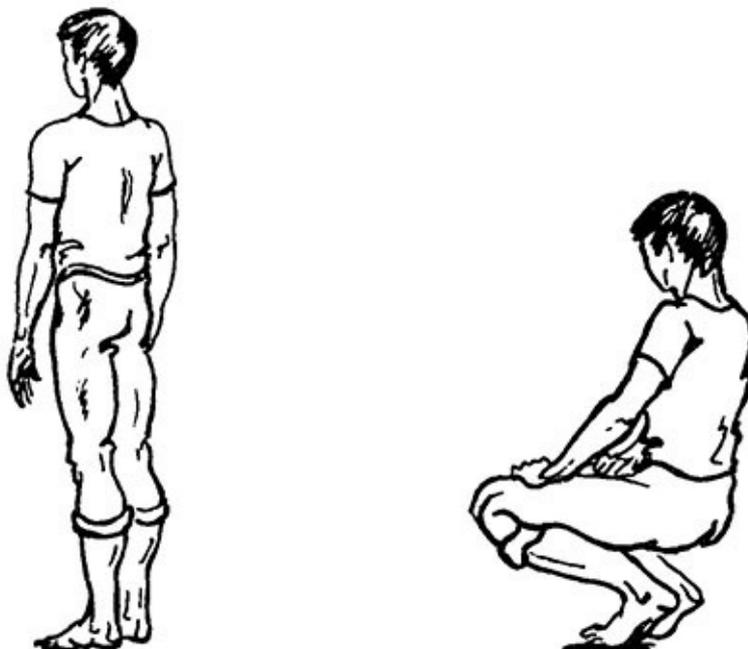
Исходное положение: стоя прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища. Быстро сесть на корточки, одновременно сделать шумный короткий вдох носом. Спина прямая, ладонями упираемся в колени, пятки в момент приседания слегка оторваны от пола — тяжесть тела на передней половине ступней, колени разведены в стороны.

Затем так же быстро встать: ноги прямые, сильно напряжены, ягодицы и анус сжаты — тоже вдох. Спина прямая, но не напряжена, — напряжены только ноги, ягодицы и анус, руки висят вдоль туловища.

Присели на корточки (руками уперлись в колени, спина прямая) — вдох. Быстро встали (спина прямая, руки опущены) — тоже резкий вдох. Выдохи уходят абсолютно свободно (пассивно) через нос или слегка приоткрытый рот после каждого вдоха-движения.

Упражнение делается в обычном темпо-ритме стрельниковской гимнастики — чуть чаще, чем 1 вдох в 1 секунду, примерно в темпе строевого армейского шага.

Поряд (без остановки) нужно сделать 8 вдохов-движений. Отдохнуть от 3 до 10 секунд — и снова 8 вдохов-движений (4 приседания и 4 вставания).



Всего нужно сделать 12 раз по 8 вдохов-движений. При хорошей тренировке подряд (без остановки) можно делать 16 или 32 вдоха-движения. Затем отдых от 3 до 10 секунд и снова 16 или 32 вдоха-движения.

Норма — 96 вдохов-движений (это 6 раз по 16 или 3 раза по 32 вдоха-движения).

Упражнение «Покачивание»

Исходное положение: стоя прямо (тело должно быть полностью обнажено), ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях (легкое полуприседание). Руки либо на бедрах, либо свободно висят вдоль туловища (на них внимание не акцентировать).

Делать быстрые поступательные движения тазом вперед-назад с таким расчетом, чтобы мошонка и половой член раскачивались взад-вперед. Постарайтесь проделать это покачивание в течение 1 мин в быстром темпе. Затем выпрямите ноги (встаньте ровно) и отдохните 5-10 секунд. Во время отдыха можно свободно и легко походить по комнате.

Снова присядьте, слегка согнув ноги в коленях, и снова быстро-быстро подвигайте бедрами вперед-назад. Яички, раскачиваясь, должны слегка (но несильно) ударять по промежности.

Делайте это упражнение по 1 мин несколько раз в день, желательно утром при пробуждении, поскольку по утрам у мужчин наблюдается, как правило, эрекция полового органа. Это может слегка затруднить движения, тогда выполняйте упражнение в более медленном темпе.

Как только это движение уже будет у вас хорошо отработано, его нужно выполнять одновременно с коротким шумным вдохом (как и во всех упражнениях стрельниковской дыхательной гимнастики). В этом случае движения тазом должны быть очень быстрыми. Шумный короткий вдох носом должен обязательно совпадать

с движением бедер вперед (движение и вдох делаются строго одновременно). Ягодицы в момент движения таза вперед поджимаются, анус сжимается.

Сделайте 8 вдохов-движений без остановки, затем отдохните 3-5 секунд. Пожилым мужчинам можно отдыхать до 10 секунд. Затем снова выполнить 8 вдохов-движений.

Норма — 12 раз по 8 вдохов-движений (всего 96) или 6 раз по 16 и даже 3 раза по 32 движения-вдоха без остановки (при хорошей тренировке).

Упражнение «Покачивание» улучшает кровообращение в промежности, укрепляет семенные канатики и семявыводящие протоки, а также мочеиспускательный канал, улучшает сперматогенез. Его рекомендуется делать при расширении вен семенного канатика, одностороннем и двустороннем крипторхизме, водянке яичка, паховой грыже, энурезе, импотенции, а также после любых хирургических операций на мужских половых органах.

Упражнение не только повышает половую потенцию, активизируя эрекционный центр, расположенный в поясничном отделе позвоночного столба (спинного мозга), но также помогает при радикулите и остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Вообще движения тазом, в том числе и круговые (поочередно в правую и в левую стороны), чрезвычайно полезны для мужчин. Поэтому советую также выполнять их по несколько раз в день.

Упражнение «Подтягивание»

Исходное положение: сидя обнаженным на корточках перед большим зеркалом. Постарайтесь в течение 1 секунды максимально подтянуть яички вверх. Затем сразу же расслабьте мошонку, чтобы яички снова опустились и приняли исходное положение. Как только яички опустились, снова попытайтесь их приподнять (подтянуть). Вместе с мошонкой одновременно втягивается живот и задний проход.

Сделайте так 4 раза. После этого отдохните от 3 до 10 секунд и снова подтяните яички кверху 4 раза. Нужно сделать 24 раза по 4 подтягивания (всего 96 подтягиваний).

Когда это движение у вас уже будет отработано, нужно подключить к нему шумный короткий стрельниковский вдох. В идеале упражнение выполняется так: яички подтянули — вдох, яички опустили — не спеша ушел выдох (абсолютно пассивно) через нос или через рот.

После 4 вдохов-поднятий нужно отдохнуть в течение 3-5 секунд и снова подтянуть яички 4 раза, шумно нюхая при этом воздух.

Норма — 24 раза по 4 вдоха-подтягивания (всего 96 подтягиваний).

После того, как вы научитесь подтягивать яички в положении «сидя на корточках», это упражнение можно выполнять и в положении «стоя». В дальнейшем положение «сидя» и «стоя» нужно чередовать.

Упражнение «Подтягивание» укрепляет семенные канатики и мышцы, поднимающие яички, тонизирует семя выносящие протоки, улучшает сперматогенез, повышает половую потенцию.

Рекомендуется делать это упражнение при расширении вен семенного канатика, крипторхизме, водянке яичка и других аномалиях развития органов мошонки, различных нарушениях сперматогенеза, а также в послеоперационном периоде после удаления паховой грыжи (грыжесечения) и варикоцеле.

Упражнение «Шаги ягодицами»

Представляю новое упражнение, очень эффективное при заболеваниях мочеполовой системы у женщин и мужчин.

Некоторые заболевания, например расширение вен семенного канатика у юношей (варикоцеле), могут долгое время протекать практически бессимптомно (при полном отсутствии, проявлений болезни). В частности, при лечении этого заболевания необходимо учитывать анатомические и физиологические особенности конкретного пациента, что можно сделать только на врачебном приеме. Поэтому я даю только общие рекомендации по укреплению мочеполовой системы в целом.

Предлагаемое упражнение «Шаги ягодицами» в совокупности с другими упражнениями специализированного комплекса помогает при простатите, импотенции, энурезе (укрепляет мочевой пузырь), геморрое, хронических запорах. Оно очень эффективно при лечении многих гинекологических заболеваний.

Отметим, что иммунитет мужчины зависит от состояния его половой сферы — это доказали американские ученые более 40 лет назад. За четверть века своей практики мне приходилось сталкиваться со случаями, когда юноши, достигшие совершеннолетия, не подозревали, что у них имеется аномалия развития полового органа. Упражнения из урологического комплекса в сочетании со специальным массажем во многих случаях помогали ликвидировать отклонения в анатомо-физиологическом развитии мочеполовой системы.

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, кисти свободно лежат на коленях (правая на правом колене, левая — на левом), туловище расслаблено. На счет «раз» приподнять правую ягодицу и толчком послать вперед правую ногу, как бы делая ею шаг (при этом правая нога выпрямляется в колене). Одновременно выдвинуть вперед правое плечо и сделать шумный короткий вдох. Затем на пассивном выдохе не спеша выпрямить туловище, опустить ягодицу на пол, согнуть в колене правую ногу и сразу же, без остановки, сделать аналогичный шаг левой ногой, выдвинув вперед левое плечо.



Выдвинутая вперед и выпрямленная нога ставится на пятку и сразу же, на пассивном выдохе, скользя пяткой по полу, сгибается в колене. При движении вперед нога вместе с ягодицей отрывается от пола, затем нога опускается, и пятка, одновременно с ягодицей, касается пола. Именно в это время следует делать короткий шумный вдох носом.

Если вам неудобно держать руки на коленях, держите их по бокам согнутыми в локтях на уровне пояса в расслабленном состоянии, не обращая на них внимания.

Сделав 8 шагов ягодицами, остановитесь, отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 8 шагов. Выполнив 2 «восьмерки» шагов вперед (больше могут не позволить размеры комнаты), сделайте столько же шагов назад. Движения аналогичны. Отрывая правую ягодицу от пола, выполните легкий поворот туловища правым плечом назад, после чего опустите ягодицу, сделав в это время короткий и шумный вдох. Затем сделайте аналогичный шаг левой ягодицей, и так далее. Таким образом получится 16 шагов вперед и столько же назад — всего 32 шага.

Норма упражнения 96 шагов, то есть нужно сделать 3 «тридцатки». Если упражнение хорошо отработано, можно без перерыва делать по 32 шага (16 вперед и 16 назад).

Говоря о половых проблемах мужчин, нельзя не сказать о модных нынче анаболических гормонах, к которым я отношусь однозначно отрицательно. Известно, что анаболические стероиды — это, по сути, мужские половые гормоны, не стимулирующие, однако, сексуальность. Они оказывают лишь общее действие, направленное в том числе и на повышение мышечной массы при физической нагрузке. Поступает сигнал, что половых гормонов вырабатывается много, и гипофиз, как распорядительная железа организма, отдает «приказ» яичкам и надпочечникам прекратить их выработку. В связи с этим своих, настоящих мужских половых гормонов становится гораздо меньше, что оборачивается утратой мужских функций. Кроме того, анаболические гормоны оказывают необратимое влияние на сперму. Возникает повышенный риск появления врожденных уродств у потомства. Эти вещества, будучи биологически чрезвычайно активными, могут повреждать генетическую информацию на субмолекулярном уровне и приводить к труднообратимым последствиям. Советую поменьше надеяться на лекарства, а «зарабатывать» здоровье и долголетие, выполняя рекомендации специалистов по оздоровлению организма естественными, натуральными средствами.

В их ряду дыхательная гимнастика Стрельниковой — один из наиболее доступных и эффективных способов поддержания здоровья.

В заключении хотелось бы привести в пример отзыв одного моего молодого пациента, сумевшего с помощью дыхательной гимнастики Стрельниковой избавиться от целого букета болезней.

Владимир С., 32 года, шофер из Москвы:

«После перенесенной гонореи заболел простатитом. Через 8 лет безуспешного лечения к нему присоединилась половая слабость от сидячей работы, а вскоре

появился и геморрой.

Три года назад перенес черепно-мозговую травму: к болям в пояснице добавились сильные головные боли, которые не снимались никакими таблетками. Неоднократные консультации у разных специалистов облегчения не принесли. Стал чаще простужаться и болеть. Вскоре обнаружили гайморит и предложили оперироваться. Врач из 9-ой гарнизонной поликлиники посоветовал обратиться к М.Н. Щетинину.

На первых трех сеансах упражнения мог выполнять только сидя — сильно болела и кружилась голова. После 6 сеансов головная боль стала постепенно ослабевать, полностью восстановилось носовое дыхание.

После 10 сеансов ежедневной гимнастики и массажа предстательной железы исчезли боли при мочеиспускании, начали рассасываться геморроидальные узелки. Исчезла бессонница и депрессия. Нормализовались функции половой сферы, головные боли почти перестали беспокоить.

Понял, что смогу сохранить семью и работу. Рекомендации доктора М.Н. Щетинина строго выполняю».

Сергей Н. (19 лет, студент, г. Москва)

Обратился к доктору М.Н. Щетинину в возрасте 17 лет в связи с частым и затрудненным мочеиспусканием и болями в промежности. Диагноз, поставленный мне врачами, был неутешительный: фимоз, хронический простатит, расширение вен семенного канатика. И это не считая сколиоза и бронхиальной астмы. При тщательном осмотре обнаружилось еще и недоразвитие полового органа. Была ослаблена эрекция и нарушена эякуляция. Так как у меня еще не было половых актов, то мне и в голову не могло придти, что я, по сути, являюсь неполноценным мужчиной. Во время профилактических осмотров при диспансеризации в школе и в институте ни один врач никогда не сказал, что у меня микропенис.

От услышанного из уст Михаила Николаевича мнения о состоянии моей половой сферы мне в прямом смысле слова стало плохо. Но доктор успокоил меня, сказав, что попытается помочь. Просмотрев после этого несколько медицинских справочников, я, честно говоря, не очень ему поверил. Но, увы, другого выхода, к сожалению, не было, т.к. увеличить половой орган медикаментозными или гормональными препаратами невозможно.

Несмотря на то, что я был очень сильно закомплексован, я все же попытался поговорить на эту тему со своим отцом и самыми близкими друзьями. Отец, отмахнувшись от откровенного разговора на такую щепетильную тему, сказал, что придет время, и жизнь сама меня научит, как обращаться с женщинами. На мой вопрос, какую роль при этом играет наследственность, он оскорбился и сказал, что у него все в порядке и вообще никогда никаких проблем не было (правда, после этого он несколько дней со мной не разговаривал).

Оба моих лучших друга восприняли попытки завести разговор на эту тему по-разному. Один из них сразу начал хвастать своими любовными похождениями и

смаковать интимные подробности, рассказывая, какое удовольствие получают девушки от его внушительного размера полового органа. Другой, выслушав меня, подозрительно спросил: «А ты не голубой?» Но так как я всегда испытывал огромное влечение к противоположному полу, не замечая за собой «нестандартной» тяги, то я решил серьезно заняться своим здоровьем, потому что понимал: если этого не сделать сейчас, то потом может быть уже поздно.

Результат не заставил себя ждать. После нескольких занятий у доктора М.Н. Щетинина стали распрямляться спина и плечи, исчезли периодические боли в пояснице, походка стала более легкой и упругой, я стал выше ростом, приступы удушья стали проявляться гораздо реже. Гимнастика А.Н. Стрельниковой стала давать мне бодрость по утрам и снимать усталость после напряженного лекционного дня в институте. Дыхательные упражнения из урологического комплекса, массаж полового органа и семенных канатиков сотворили чудо! Эрекция стала ежедневной, изменилось количество и качество семенной жидкости, эякуляция пришла в абсолютную норму.

Жизнь вокруг для меня стала прекрасной, даже в институте стало легче и проще учиться. Появились определенные успехи и достижения в спортивных секциях (я люблю плавать и играть в футбол), появилась любимая девушка!

Как я благодарен Михаилу Николаевичу Щетинину, что за короткий срок он сделал из меня полноценного спортивного парня, исправил катастрофическое положение в моей недоразвитой половой сфере, изменил мою жизнь в лучшую сторону! Я и представить себе не мог, что с помощью специального массажа можно даже увеличить размеры полового органа...

Огромное спасибо!

Гимнастика экстремальных состояний

Помощь при обострениях и острых состояниях

Случай, о котором я хочу рассказать, произошел в профилактории, где я тогда работал, более 17 лет назад. Один из крупных московских заводов построил для своих рабочих прекрасный санаторий-профилакторий рядом с Тимирязевским парком. Здесь же можно было и подлечиться. В конце рабочего дня я выходил из городской клинической больницы № 50, переходил дорогу и оказывался в райском уголке Москвы. На базе этого санатория организовывались и курсы повышения квалификации врачей.

Однажды я решил здесь послушать лекцию одной очень известной специалистки по лечебной физкультуре, профессора, члена ученого совета Минздрава СССР. Эта дама испытывала большую неприязнь к моей учительнице А.Н. Стрельниковой и, как могла, мешала внедрению дыхательной гимнастики в практику лечебных учреждений. Посидев минут 15, я собирался уже уходить (тема лекции была для меня неинтересной), но в это время кто-то из слушателей-врачей задал лектору вопрос о стрельниковской дыхательной гимнастике. Профессор железным голосом произнесла: «На ученом совете Минздрава я была единственной, кто поддержал Александру Николаевну Стрельникову^[6]. Но посудите сами, — продолжала профессор, — шумно шмыгать носом — это же неприлично! В жизни вы так дышите? — Нет! Это противоестественно! Мы предлагаем вам усовершенствованные и более эффективные парадоксальные упражнения».

Ее молоденькая ассистентка присела на стул, вытянула ноги. «Вдо-о-о-х!», — скомандовала профессор, и девушка не спеша потянулась руками к носкам. «Вы-ы-ы-дох!», — девушка полностью выпрямилась, сидя на стуле. Так повторилось несколько раз.

Следующим было такое упражнение: сидя на стуле с широко разведенными в стороны руками на медленный счет не спеша обнять себя за плечи и сделать медленный вдох, затем на медленном выдохе развести руки в стороны, вернувшись в исходное положение. Это упражнение также было повторено несколько раз. Когда ассистентка делала вдох, а когда выдох, можно было понять только по командам профессора.

Зал не услышал ни одного шумного активного вдоха, зато все увидели 2 знаменитых стрельниковских упражнения — «Насос» и «Обними плечи», только в искаженном виде. Оказалось, что один из ведущих специалистов по лечебной физкультуре так и не поняла, что «чудеса» делает именно вдох — короткий, шумный, активный!

По прошествии многих лет я, вспоминая этот случай, жалел, что после показа «усовершенствованных упражнений» не вступил в полемику с уважаемой профессором, а просто ушел из зала. Я был потрясен отсутствием элементарной логики в осмыслении относящихся к стрельниковским упражнениям физиологических процессов. Надо было остаться и задать профессору вопрос:

«Болезнь — это норма или патология, отклонение от нормы? Для того чтобы укрепить иммунитет и помочь организму самостоятельно (без лекарств) справиться с болезнью, достаточен ли обычный спокойный вдох?» Конечно, нет! Необходим активный вдох, короткий, резкий, грубый! Вдох, мобилизующий защитные силы организма на борьбу с болезнью!

Все время вспоминаю слова моей учительницы: «Гарью пахнет! Тревога!» И еще: «На болезнь нужно наступать, а не обороняться!»

Еще в 30-40-х годах прошлого века С.И. Вульфсон доказал, что «чем больше сопротивление воздушной струе оказывает дыхательный тракт, тем более полноценна работа дыхательных мышц». Исследования И.И. Щербатова выявили факт быстрого изменения содержания газов крови в результате раздражения слизистой оболочки носа. Рефлекс со стороны тройничного нерва оказывает громадное влияние на концентрацию кислорода в крови. Академик И.С. Бреслав в книге «Произвольное управление дыханием у человека» пишет: «Акт вдоха — функция ритмики дыхания и непосредственно программируется дыхательным центром. Выдох же в обычных условиях пассивен...» Все последующие десятилетия физиологи всего мира последовательно отмечали благотворное влияние активного носового дыхания на человеческий организм.

Человека в трудную минуту выручает не длинный пассивный вдох, а вдох — короткий и активный. И дыхательная гимнастика, изначально созданная для актеров и певцов, оказалась полезной всем! В последние годы своей жизни Александра Николаевна практически полностью отказалась от лечения артистов.

Александра Николаевна всегда была удивительно современна во взглядах, в общении, в манере одеваться, двигаться и говорить — во всем! Она общалась на равных с людьми разного возраста, с ней было интересно! И всегда на первом месте для нее были тяжелобольные люди. Список болезней, отступивших под действием стрельниковской дыхательной гимнастики, с каждым годом становился длиннее и продолжает расширяться до сих пор. Особое место в своей методике Александра Николаевна отдавала экстренным состояниям, угрожающим жизни больного.

Так что же делать в трудную минуту, когда вам плохо?

Видели ли вы, как сидит астматик во время приступа? Он сидит, слегка наклонившись вперед. Или стоит, опираясь на спинку стула или на подоконник. Как сидит сердечник, когда его «прихватило»? Что делает человек, когда болит голова или живот? Инстинкт подсказывает нам позу, удобную для того, чтобы пережить тяжелые мгновения. Эта поза — наклон вперед. Мать и дочь Стрельниковы не придумали свою гимнастику в тиши кабинета, они подсмотрели ее у природы.

Работая в свое время в городской клинической больнице широкого профиля, я много раз помогал тяжелейшим астматикам, сердечникам, сосудистым больным выйти из такого состояния, из которого, казалось, могли бы вывести только срочные внутривенные вливания бронхорасширяющих и сосудорасширяющих препаратов либо глюкокортикостероиды.

Как остановить приступ удушья (способ Щетинина)

Исходное положение: стоя прямо. Выполняйте наше упражнение «Насос». Слегка наклонившись вперед (плечи расслаблены, голова опущена, руки свободно висят) сделайте шумный, короткий, как хлопок в ладоши, вдох носом. Слегка выпрямитесь (но не до конца) и одновременно выдохните. Выдох уходит абсолютно пассивно через нос или через рот — кому как удобнее. О выдохе не думайте.

Снова легкий наклон вперед с резким вдохом носом и снова выпрямление туловища, на этот раз до конца. Стоя отдохните 3-10 секунд, но не больше, иначе организм «остынет», а нужна непрерывная «подкачка».

Если вы можете сделать не 2, а 4 наклона и вдоха подряд, если это для вас не тяжело, выполняйте по 4 наклона подряд с последующим отдыхом 3-10 секунд. И так в течение 10-20 минут. Сколько вдохов вы за это время сделаете — не существенно. Важно, чтобы вам стало легче, чтобы отпала необходимость в ингаляторе.

Отдохните час-другой и снова «подкачайтесь» в течение 20 минут, чтобы закрепить улучшение самочувствия.

Если вам тяжело стоять и еще тяжелее дышать, выполните упражнение «Насос» сидя. Сядьте прямо, ладонями упритесь в колени, голову слегка опустите. Чуть-чуть наклонитесь вперед, согнув руки в локтях (спина согнута, плечи расслаблены, голова опущена), и сделайте короткий вдох, такой же, как в предыдущем упражнении. Сразу же после этого на пассивном выдохе слегка разогнитесь, но не до конца (ладони по-прежнему на коленях, руки в локтях чуть выпрямлены). Затем снова такой же наклон и резкий шумный вдох, слышимый на всю квартиру. И снова на абсолютно пассивном выдохе выпрямите спину. Остановитесь и отдохните 3-10 секунд.

Повторяйте такие двойные наклоны с последующим отдыхом в течение 10-20 минут. Выполняйте подряд только по 2 наклона, не более, затем отдыхайте. Сколько всего за это время вы сделаете наклонов — считать не нужно.

Если вам до такой степени тяжело дышать, что даже наклон вперед в положении сидя вызывает усиление одышки, не двигайтесь! Наденьте строго на талию (не на бедра, чуть выше) широкий кожаный ремень. Можно подпоясаться длинным шарфом или полотенцем. Наденьте пояс не свободно (чтобы он не болтался), но и не слишком туго. Сядьте, наклонившись вперед. Голова свободно опущена вниз (смотрите в пол), локти свободно лежат на коленях, спина круглая. Дважды шумно вдохните носом, думая о том, что каждый короткий вдох вы посылаете в спину, в поясницу — на предельную глубину легких. При каждом вдохе носом упирайтесь поясницей в пояс (в полотенце), ощущайте его. Представьте себе, будто ваши ноздри там, внизу, в пояснице — не успели шмыгнуть носом, а уже уперлись поясницей в ремень. Выдох уходит после каждого вдоха абсолютно пассивно.

Шмыгайте носом, сидя без движения в течение 10-20 минут. За это время, как правило, дышать становится гораздо легче. Отдохните час-полтора и повторите то же самое.

Если вы чувствуете себя лучше, можно делать вдохи при наклоне вперед, т.е.

выполнить упражнение «Насос» сидя, делая по 2 вдоха подряд с последующим отдыхом 3-10 секунд после каждых 2 наклонов-вдохов. При дальнейшем улучшении самочувствия можно переходить к выполнению упражнения «Насос» стоя в течение 10-20 минут.

Остановить приступ удушья при бронхиальной астме могут также упражнения «Обними плечи» и «Повороты головы». Выполнять их нужно только сидя!

Вначале, пытаясь остановить приступ удушья, нужно в течение 10-20 минут сидя выполнить упражнение «Насос», как описано выше. Если за это время вам не стало легче, начинайте делать сидя упражнение «Обними плечи». Делайте подряд по 2 или по 4 (но не по 8) вдохов-движений с последующим отдыхом в течение 3-10 секунд. Выполняйте упражнение 10-20 минут. Если легче не становится, переходите к упражнению «Повороты головы» сидя, выполняя подряд по 2 или по 4 (но не по 8) вдохов-движений. Выполняйте упражнение в течение 10-20 минут.

Если и это не помогло купировать приступ удушья, ваша болезнь слишком запущена. Воспользуйтесь ингалятором или примите лекарство, например таблетку эуфиллина. Но это не значит, что с болезнью невозможно справиться с помощью нашей дыхательной гимнастики! Не удалось купировать приступ сейчас, обязательно попытайтесь снять его в следующий раз. Не получилось сегодня — попробуйте завтра, послезавтра... Сражайтесь с болезнью! Еще раз напоминаю вам слова своей учительницы: «На болезнь нужно наступать, а не обороняться!» Обязательно наступит день, когда вы с помощью стрельниковской гимнастики отобьетесь от болезни.

Пытаясь остановить приступ удушья, не начинайте гимнастику с упражнения «Повороты головы» или «Обними плечи». Всегда прежде всего делайте упражнение «Насос». «Насос», «Обними плечи», «Повороты головы» — именно в такой последовательности я рекомендую делать дыхательные упражнения.

В последние годы жизни Александры Николаевны, уже работая в клинике и внедряя стрельниковскую гимнастику как основной способ реабилитации больных в раннем послеоперационном периоде, я убедил свою учительницу в том, что в критические моменты нужно делать без перерыва именно по 2 или по 4 вдоха-движения при легком наклоне вперед. В своих рукописях, которые Александра Николаевна отдавала журналистам для опубликования, она строго придерживалась именно этих рекомендаций, и я был счастлив, ощущая себя причастным к великому делу лечения людей, в течение 12 лет работая рядом со своей учительницей.

Острые состояния: подкачка двойными наклонами

Такую же «подкачку» двойными наклонами необходимо выполнять в следующих случаях:

- сердечный приступ;
- печеночный приступ;
- почечные колики;

- отек легкого;
- пневмоторакс;
- отравление (подкачку делать только после промывания желудка).

И помните: при угрожающих жизни состояниях необходима срочная госпитализация!

Как надо откашливаться (способ Щетинина)

Во время кашля мы привыкли прикрывать рот рукой, невольно вытягивая шею, или отворачиваться в сторону, опять-таки поворачивая шею набок. Правила приличия не позволяют нам в прямом смысле слова чихать на окружающих, забрызгивая их влажным содержимым нашей носоглотки. Но обратите внимание на тех, кто в течение длительного времени кашляет и чихает: большинство из них говорят глухими, тусклыми, хрипылыми голосами. Почему?

Во время кашля воздух толчком как бы выталкивает гортань и голосовые связки наружу. При этом гортань оказывается в неудобном для нее положении, голосовые связки травмируются и при звукообразовании происходит их недосмыкание. Это является причиной проблем с голосом.

Если вы чувствуете, что Начинается приступ кашля:

- быстро опустите голову (посмотрите на свои ступни);
- положите ладони на живот так, чтобы пупочная ямка была строго посередине между средними пальцами;
- полностью расслабьте шею и ни в коем случае не напрягайте ее во время кашля;
- одновременно с кашлевым толчком резко надавливайте ладонями на живот сверху вниз, как бы «кашляя в пол»;
- не втягивайте и не выпячивайте живот, напрягайте его изнутри (ощутите брюшной пресс) при каждом кашлевом толчке.

Надавливание ладонями на живот и напряжение изнутри должны происходить строго одновременно.

Диафрагма — самая сильная мышца из всех участвующих в дыхании и звукообразовании. Во время проведения описанного выше приема она поджимается и как бы выталкивает мокроту из бронхов наружу. При напряжении диафрагмы создается повышенное давление во всем бронхиальном дереве, и мокрота легче отторгается от стенок бронхов. Бронхи полностью очищаются от избыточной слизи.

Ни в коем случае не откашливайтесь с силой, не пытайтесь «вывернуться наизнанку», чтобы выплюнуть сгусток мокроты, прилипший к стенке бронха —

может лопнуть сосуд в горле, и тогда вы «загремите» в реанимацию. У человека, регулярно занимающегося стрельниковской гимнастикой, со временем полностью очищаются от слизи бронхи, увеличивается жизненная емкость легких и восстанавливается нарушенное носовое дыхание. Наберитесь терпения, и, пожалуйста, не ленитесь — ведь для себя стараетесь!

Если вы простудились и заболели, либо по каким-то другим причинам у вас началось обострение бронхита или бронхиальной астмы, рекомендую выполнить 2 упражнения нашей гимнастики — «Насос» и «Обними плечи» по следующей схеме. Смотрите на часы и поочередно делайте эти упражнения: 32 вдоха-движения упражнения «Насос», 32 вдоха-движения упражнения «Обними плечи» — и так в течение 15-20 минут.

Если вы хорошо тренированы и уже занимаетесь стрельниковской гимнастикой, то, конечно, делайте по 32 вдоха-движения без остановки, затем пауза от 3 до 10 секунд и снова 32 вдоха-движения.

Сколько «тридцаток» вы сделаете за 15-20 минут — неизвестно, и их не нужно считать. Считать надо (мысленно) «восьмерки» внутри цикла из 32 вдохов-движений.

Если вам тяжело выполнять без остановки всю «тридцатку», отдыхайте по 3-10 секунд после каждых 16 вдохов-движений. А если и 16 вдохов-движений без остановки для вас тяжелы, делайте отдых после каждых 8 вдохов-движений.

Что нужно сделать, чтобы быстрее отдышаться

В жизни вы наверняка не однажды попадали в такую ситуацию: именно в тот момент, когда вы возвращаетесь из магазина с тяжелыми сумками, не работает лифт, а вы живете на девятом этаже... Вам приходится тащить все это на себе домой по лестнице. Между пятым и шестым этажами у вас появляется одышка, и вы понимаете: чтобы дойти, нужно отдохнуть. Так вот: никогда не делайте глубокие вдохи общепринятой гимнастики, разводя руки широко в стороны или поднимая их вверх, пытаясь при вдохе дотянуться до потолка, — будете приходить в себя полчаса.

Наклонитесь вниз к полу, опустив кисти рук чуть ниже Колен, и «повисите» так несколько секунд. Или упритесь руками в колени в этой же самой позе. И сделайте несколько действительно глубоких спокойных вдохов носом или ртом, посылая воздух в спину, то есть в поясницу.

Через несколько секунд у вас нормализуется дыхание!

* * *

Напоминаю, что при сердечном приступе упражнение «Обними плечи» противопоказано! Можно делать только «Насос». Выполняйте по 2 или по 4 вдоха-движения подряд с последующим отдыхом, и так в течение 15-20 минут.

При быстро нарастающем удушье (а каждый астматик должен знать, как у него развивается приступ) не затягивайте «подкачку» стрельниковскими упражнениями дольше 10 минут. Выполняйте «Насос» в течение 2-3, максимум 5 минут. Если чувствуете, что не помогает, мало того, одышка продолжает усиливаться, немедленно воспользуйтесь ингалятором! Иначе потом приступ удушья купировать будет еще труднее, и вас могут посадить на кортикостероиды, от которых потом не всегда можно отказаться.

Больных, у которых приступ удушья развивается почти мгновенно, всегда труднее лечить, поэтому используйте состояния ремиссии, не ленитесь, делайте нашу гимнастику в состоянии относительного комфорта. Не ждите, когда вас «придавит»! С каждым днем регулярных тренировок интервалы между приступами удушья будут удлиняться, и однажды наступит день, когда очередной приступ вообще не состоится.

Во время простуды, при высокой температуре и повышенном артериальном давлении, при общей слабости, плохом самочувствии, т.е. именно тогда, когда вам плохо, делайте 2 наших упражнения — «Насос» и «Обними плечи» по вышеизложенной схеме. Стрельниковская дыхательная гимнастика — это палочка-выручалочка в трудную минуту! Она поможет вашему организму не только справиться с болезнью, но и вообще не заболеть.

Одна моя пациентка рассказала мне такой случай. Решив показать своему 13-летнему сыну Петербург, она поехала с ним в этот город во время осенних каникул (известно, какая там в это время погода) и пробыла там 2 недели. Мальчик был болезненный — в детстве перенес болезнь Боткина (желтуху), имел диагноз гидронефроз, что вынуждало придерживаться определенной диеты. К тому же у мальчика были слабые легкие, частые простуды и ОРЗ мешали ему регулярно посещать школу. В Петербурге у мальчика не было возможности соблюдать диету. Все это могло для него плохо кончиться, но на его счастье подруга матери, у которой они остановились, была астматичкой и лечилась с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики. Две недели они ежедневно делали ее все втроем. В результате все обошлось, парень вернулся в Москву без простуды и без аллергии.

Сколько раз мне приходилось слышать от своих пациентов о том, как при плановых прививках в школе вместо рекомендуемого приема супрастина в течение 5 дней до и стольких же дней после прививки родители заставляли детей делать нашу гимнастику. В итоге они ликвидировали простуду (ведь во время прививки ребенок должен быть здоров) и предупреждали аллергическую реакцию на прививку.

Часто вспоминается случай из нашей практики, имевший место еще при жизни Александры Николаевны во времена существования СССР. К нам пришел энергичный молодой научный сотрудник Центрального НИИ физкультуры, работавший еще и в Госкомспорте. Он «загорелся» идеей внедрения стрельниковской дыхательной гимнастики не только в сборных командах страны по различным видам спорта, но также и в юношеских сборных и в детских спортивных секциях. Действительно, растущему организму подростка особенно необходимо средство борьбы с синдромом усталости, с переутомлением, средство быстрого выведения из любого стресса. Естественным путем все это может сделать

дыхательная гимнастика Стрельниковой!

Но, увы, не получилось. Этот молодой ученый, бывший спортсмен, натолкнулся на глухую стену неприятия и отчуждения со стороны спортивных чиновников и спортивных врачей. Через полтора года он позвонил нам: «Сил нет больше сражаться! Я так устал. Простите меня, пожалуйста...» Сейчас он стал крупным бизнесменом, живет в Англии.

Но мы-то живем в России. И за рубежом нашу гимнастику давно называют русской национальной гимнастикой! Под таким же заголовком вышла великолепная статья о стрельниковской дыхательной гимнастике в сентябрьском номере журнала «Семейный доктор» за 2002 г. Поэтому будем сражаться здесь, у себя дома, за то, чтобы продлить жизнь старикам и сделать здоровыми детей. Но только надо хотеть, очень хотеть вылечиться! Делать все ради этого, верить в это! Не забуду рассказ своей пациентки Лидии Ивановны Дикаревой, воля и мужество которой достойны подражания.

«Если собрать все деньги, Михаил Николаевич, — сказала она мне однажды, — которые я потратила на лечение своей бронхиальной астмы, то по нынешним ценам я могла бы купить вполне приличную квартиру в центре Москвы. Какое счастье, что я — состоятельная женщина! Помню, где-то я прочитала, что в какой-то деревне под Минском живет знахарка, которая полностью излечивает от бронхиальной астмы какими-то заклинаниями. Я тут же стала собираться в Белоруссию. Мне моя приятельница говорит: «Лидя, как тебе не стыдно! Ты же интеллигентная женщина, у тебя два высших образования, а ты веришь в такую чушь?!» А я ей в ответ: «Ну должно же быть в мире средство, которое вылечит меня от астмы. Я знаю, оно существует, и я еду!» Прилетаю в Минск, оттуда еду на автобусе в какой-то районный центр. Из него еще нужно тащиться в глухую деревню, куда общественный транспорт вообще не ходит. Беру «левака», плачу ему в двойном размере, чтобы как можно быстрее домчал меня к моему спасению.

Приезжаю. Бабка — совершенно неграмотная, но... берет в долларах! Живу у нее месяц, лечусь заклинаниями. Результат? Никакого! Возвращаюсь в Москву. Приятельница злорадствует: «Ну, вот, я же тебе говорила!» Но я ни о чем не жалею. А если бы она, действительно, могла вылечить бронхиальную астму, а я не поехала? Да я бы не смогла себе этого простить! Я убедилась: да, очередная авантюра. Значит, буду продолжать искать дальше. Буду пробовать... Я знаю, что есть средство, я его найду... Найду обязательно!

И я его нашла, Михаил Николаевич!»

Дыхательная гимнастика стрельниковой для лежачих больных

«Молодость — это тот недостаток, который с годами проходит», — сказал кто-то из великих. А другой поэт нравоучительно заметил: «Уважай старость, — это твое будущее!» И, наконец, удивительная по красоте мелодии русская народная песня:

Кабы Волга-речка
Да вспять побежала,
Кабы можно было
Жить начать сначала!

Молодой, беззаботный, здоровый... Счастливый! И не понимающий своего счастья, счастья здорового тела. Когда его никак не ощущаешь, думаешь о чем угодно, только не о болезнях. Мы ощущаем свои руки, ноги, голову, другие части тела, когда они больны. А когда здоровы — воспринимаем это как само собой разумеющееся. И не ценим этого, и не бережем. Они не дают о себе знать, они не болят. И кажется, что так будет всегда. Знать бы, где упасть!

Первым лечебным учреждением, с которого началась моя официальная медицинская деятельность, была городская клиническая больница № 50. Во втором хирургическом отделении в одной из палат человек на восемь лежали женщины после холистэктомии и грыжесечения. Я приходил к ним ежедневно заниматься стрельниковской дыхательной гимнастикой. На второй день после операции они делали ее лежа, через 2-3 дня — сидя, а потом уже и стоя. Самая молодая тридцатилетняя женщина была рыхлой, грузной и беспредельно ленивой. Стеная и охая (удалили желчный пузырь), она нехотя поднимала руки, едва шевелила ногами и все это с таким видом, как будто делала мне великое одолжение. О том, чтобы повернуться с боку на бок, не могло быть и речи.

А самая пожилая сухонькая восьмидесятидвухлетняя старушка Людмила Павловна на следующий же день после того, как рассталась с желчным пузырем, набитым камнями, стоя махала руками и ногами так, что мне приходилось постоянно сдерживать ее энтузиазм. «Вставайте, девушки! — кричала она по утрам, — давайте «посопим», скоро уже завтрак принесут!» «Михаил Николаевич, она ж нас замучила вашей гимнастикой!» — пожаловались мне как-то молодые женщины, — по три раза на день заставляет дышать!» А старушка Людмила Павловна оправдывалась: «Мне еще правнучку замуж выдать надо... Я так жить хочу!»

Выписали ее раньше всех. Остальные поправлялись медленнее, заживлению швов мешали жировые отложения.

К сожалению, не все пожилые люди так активны, как эта жизнелюбивая пациентка. В старости накапливается целый «букет» болезней, и от многих из них уже невозможно полностью избавиться. И все же стоит попытаться укрепить свое здоровье с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии — лежа. Возраст не ограничен: я беру на лечение детей, начиная с четырех лет (иногда можно обучить стрельниковской гимнастике даже трехлетнего малыша). У меня бывают и пациенты, которым далеко за восемьдесят. В центре социального обслуживания «Хорошево-Мневники», где я в течение 5 лет проводил бесплатные лечебные занятия дыхательной гимнастикой для пенсионеров и инвалидов района, у меня была одна пациентка, которой 87 лет. Как только она получила ощутимый положительный результат от занятий, сразу же

попыталась научить дышать по Стрельниковой своих родных.

Наступила зима, по Москве поползла эпидемия гриппа. Вся семья этой старой женщины свалилась в постель от высокой температуры и слабости. А старушка стирала, ходила по магазинам, готовила обеды и выхаживала своих родных.

Лежачий больной... Это всегда тяжело, тяжело для больного, тяжело для родственников этого человека. Человек должен сражаться с болезнью хотя бы для того, чтобы не висеть камнем на шее у своих родственников, чтобы хоть как-то себя обслуживать, передвигаясь по квартире. И вот здесь гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой будет вам служить палочкой-выручалочкой.

Вот что я рекомендую больным, прикованным к постели тяжелой болезнью либо вынужденным соблюдать постельный режим после перенесенной операции: делайте лежа 4 упражнения основного комплекса: «Ладошки», «Погончики», «Обними плечи» и «Повороты головы». И два упражнения из вспомогательного комплекса: «Носочки» и «Червячок». Начинать нужно с самого первого упражнения, которое называется «Ладошки».

Упражнение «Ладошки» для лежачих больных

Исходное положение: лежа на спине, руки согнуть в локтях (локтями можно опереться в постель, чтобы не держать руки навесу), показать ладони невидимому зрителю. На счет раз шумно, коротко, активно шмыгаем носом, как бы нюхая запах гари, и одновременно с силой сжимаем ладони в кулачки (делаем хватательное движение). Сразу же после короткого шумного вдоха кулачки произвольно разжимаются (пальцы не растопыривать, они расслаблены). Одновременно с «разжатием» кулачков происходит абсолютно пассивный, неслышный выдох — тоже через нос. Думайте только о вдохе. Помните: «Выдох — это свободно уходящий вдох». Не задерживайте и не выталкивайте выдох.

Затем снова делаем шумный, и короткий (как хлопок в ладоши) вдох, одновременно сжимая в кулачки кисти рук. Мысленно считаем про себя: «Раз, Два!» Кисти самопроизвольно разжались — выдох ушел.

Нужно сделать подряд (без остановки) 4 вдоха и пассивных выдоха носом. Затем отдохнуть 3-5 секунд. Во время паузы дышите произвольно, то есть так, как вы дышите обычно в повседневной жизни.

После короткой передышки снова сделайте подряд 4 коротких шумных вдоха через нос, сжимая ладошки в кулачки, и снова отдохните 3-5 секунд. Помните: в стрельниковской дыхательной гимнастике шмыгать носом нужно только одновременно с каким-нибудь движением.

Норма: нужно сделать 24 раза по 4 вдоха-движения, т.е. 24 «четверки» (в общей сложности 96 вдохов-выдохов, т.е. стрельниковская «сотня»).

Если вы перенесли инсульт и у вас парализована правая сторона тела, сожмите в кулак только левую ладонь.

Кисть правой (больной) руки, которая лежит на простыне, тоже пытайтесь

сжать в кулак. Обязательно представляйте себе мысленно, что правая парализованная, (травмированная или оперированная) рука работает наравне с левой (здоровой). И постепенно вы ее разработаете.

Упражнение «Погончики» для лежачих больных

Исходное положение: лежа на спине, кисти рук сжаты в кулаки и находятся на уровне пояса (прижаты к животу), руки в локтях согнуты. На счет «раз» с силой толкаем кулачки к ступням ног. При этом руки, согнутые в локтях, резко выпрямляются, а пальцы внизу (в конечной точке движения) растопыриваются. Т.е. делаем сбрасывающее движение вниз, как бы отталкиваемся (отжимаемся) от чего-то. Одновременно с движением делаем шумный, короткий вдох носом. Толкнули с силой кулаки вниз — вдох, возвратили кулаки в исходное положение (на живот) — выдох ушел также через нос. Сделайте подряд 4 шумных, коротких вдоха носом, затем отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 4 шумных вдоха носом с одновременным толканием кулачков к ступням ног.

Норма: нужно сделать 24 раза по 4 шумных коротких вдоха, т.е. 24 «четверки». Если у вас травмирована (или парализована) рука — делайте упражнение «Погончики» одной (здоровой) рукой, но больную тоже постепенно и осторожно разрабатывайте (сначала мысленно).

Упражнение «Обними плечи» для лежачих больных

Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты в локтях и полностью подняты на уровне груди навстречу друг другу. Кисти рук слегка (ни в коем случае не сильно) сжаты в кулаки, кулаки соприкасаются друг с другом.

В момент короткого шумного вдоха бросаем руки навстречу друг другу (одну параллельно другой), как бы обнимая себя за плечи. Все равно, какая рука сверху, какая снизу: левая или правая. Руки движутся параллельно (один локоть поверх другого), а не крест-накрест! Менять руки не следует: если пошла сверху левая, значит так и делайте всегда. Вдыхаем одновременно с движением, т.е. в момент «объятия», на сжатии грудной клетки. Затем руки слегка расходятся, но не так широко, как в исходном положении — в этот момент выдох уходит самопроизвольно. И снова бросайте согнутые в локтях руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

Норма: сделайте 24 раза по 4 вдоха-выдоха, т.е. 24 «четверки».

Если у вас одна рука парализована или травмирована, делайте упражнения «Обними плечи» одной (здоровой) рукой, а больную постепенно разрабатывайте. Во время упражнения (т.е. в момент «объятия») пустите сверху здоровую руку, а снизу — больную. И со временем больная рука начнет подниматься все выше.

Ограничения: если вы не так давно перенесли инфаркт, у вас слабое сердце и вы постоянно ощущаете дискомфорт в левой половине груди, делайте это упражнение очень осторожно. Ни в коем случае не напрягайте руки! Если вы

соблюдаете меры предосторожности, и тем не менее упражнение «Обними плечи» вам делать тяжело, на какое-то время отмените его совсем. Делайте очень осторожно два предыдущих упражнения («Ладони» и «Погончики») и одно последующее («Повороты головы»), А когда окрепнете (через 2-3 месяца), тогда будете делать и «Обними плечи».

Упражнение «Повороты головы» для лежачих больных

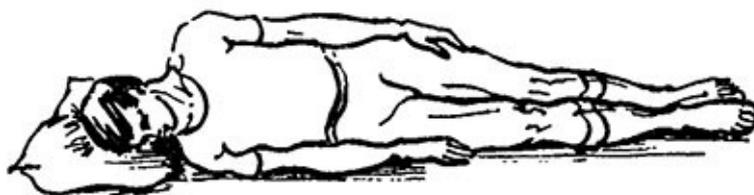
Исходное положение: лежа на спине. Поверните голову влево, одновременно шумно шмыгните носом, затем поверните голову вправо — и снова короткий шумный вдох носом. Влево — вправо, вдох — вдох. Выдох уходит неслышно как бы посередине, в промежутке между поворотами головы. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Не делайте резких поворотов головой, ни в коем случае не напрягайте шею!

Если у вас травма головы или позвоночника, не поворачивайте голову вправо и влево, а делайте лишь «намеки» на поворот, т.е. только слегка его обозначайте.

Норма: 24 раза по 4 вдоха-выдоха, т.е. 24 «четверки» (всего 96 вдохов-выдохов, т.е. стрельниковская «сотня»),

Упражнение «Червячок» для лежачих больных

Исходное положение: лежа на правом боку, туловище выпрямлено, ноги прямые, левая нога лежит на правой. На счет «раз» на вдохе согнуть ноги в коленях и подтянуть колени к подбородку одновременно с наклоном головы вперед. Спина согнута. Затем на пассивном выдохе не спеша выпрямиться и вернуться в исходное положение. Выдох уходит абсолютно пассивно (невидно и неслышно) через рот или через нос. На счет «два» повторить движения сгибания и последующего выпрямления.



Во время вдоха спина круглая, голова наклонена вперед к ногам, ноги поджаты, колени максимально приближены к подбородку (поза эмбриона). Вдох короткий и шумный, «нюхайте» воздух громко, на всю комнату. Выдох спокойный, неспешный, он «растворяется» (как говорила Александра Николаевна, выдох — это уходящий

вдох). Распрямляйтесь не спеша, спокойно, как ладонь, сжатая в кулак. Вспомните первое упражнение основного комплекса «Ладошки». Руки абсолютно свободны и расслаблены, они не должны мешать. В момент вдоха их можно слегка прижимать к животу или к груди.

Сделав 8 движений (сжиманий-разжиманий тела), остановитесь, отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 8 движений. Всего выполните 12 «восьмерок», т.е. 96 движений («сотню»).

Выполнив «сотню» на правом боку, перевернитесь на левый бок и сделайте то же самое на левом боку. Можно комбинировать: 32 вдоха-движения на правом боку, затем столько же на левом и так далее.

Если каждое движение причиняет вам мучительную боль, сгибайтесь не до конца. Немного подтянув на вдохе чуть согнутые в коленях ноги к подбородку слегка наклоненной головы, постарайтесь на пассивном выдохе всего чуть-чуть выпрямить тело. Если тяжело делать без остановки 8 вдохов-движений, выполняйте подряд 4 или даже только 2 движения, а отдых продлите до 10 секунд.

Если вам тяжело наклонять голову и туловище, поначалу сгибайтесь на вдохе только ноги в коленях, и то чуть-чуть, слегка, а на пассивном (неслышном) выдохе ноги выпрямляйте.

Итак, прямые ноги согнули в коленях и слегка подтянули к подбородку — вдох. Не спеша, спокойно (без напряжения) выпрямили колени, возвращаясь в исходное положение — выдох, абсолютно пассивный, неслышный.

Упражнение «Червячок» — очень ценное упражнение для профилактики пролежней у лежачих больных. Его можно делать и больным, страдающим бронхиальной астмой. Здоровому человеку оно помогает утром быстро проснуться, поскольку обладает ярко выраженным бодрящим эффектом. Но если у вас больное сердце и очень плохие сосуды — будьте осторожны, не опускайте голову вниз. Лежа на боку с прямой спиной, чуть-чуть подтягивайте вверх оба колена, шумно и коротко шмыгая носом.

Это упражнение — довольно сложное для тяжелобольных, поэтому делайте его очень осторожно, не спеша. Не переусердствуйте!

Вообще, если у вас слабое сердце и плохие, предрасположенные к спазматическим явлениям сосуды, то прежде, чем приступить к самостоятельному освоению упражнений вспомогательного комплекса лучше проконсультироваться с врачом.

Тем, кто вынужденно прикован к постели, я рекомендую кроме представленного упражнения выполнять также упражнения «Носочки», «Круговые движения носочками», «Гарцевание коленями» и «Гарцевание бедрами» (да-да, даже его можно делать лежа) из вспомогательного комплекса и упражнение «Передний шаг» (лежа) из основного комплекса, а также упражнения «Метроном» и «Поднятие таза» из урологического комплекса. По возможности (в зависимости от самочувствия) можно делать (лежа) и упражнение «Большой батман» из вспомогательного комплекса.

Напоминаю: все перечисленные упражнения можно делать лежа. Их нужно делать! И не столько для профилактики пролежней, сколько для того, чтобы побыстрее стать активным, полноценным, работоспособным человеком.

Особые рекомендации

Если у вас в начале тренировки появилось легкое головокружение — не пугайтесь. К концу занятия оно, как правило, проходит. Если головокружение не исчезает, а усиливается, отдохайте после каждых 4 вдохов-движений не 3-5 секунд, а дольше: от 10 до 20 секунд. Но продолжайте тренироваться. Возможно, вы что-то делаете не так. Найдите ошибку и исправьте ее.

Если вы чувствуете, что вас изнутри «распирает» остаточный воздух, выпускайте использованный воздух не через нос, а через рот. После каждого шумного вдоха губы слегка размыкаются и выдох уходит самопроизвольно через рот. Не выталкивайте его, не думайте о нем. Если вы выполняете упражнения уже продолжительное время и по 4 вдоха-движения вам делать уже не сложно, можете выполнять подряд (без остановки) по 8 вдохов-движений. Затем отдых от 3 до 5 секунд и снова 8 вдохов-движений. В этом случае вам нужно сделать 12 раз по 8 вдохов-движений каждого упражнения, т.е. 12 «восьмерок». Получится 96 вдохов-выдохов — стрельниковская «сотня». Если делать упражнения пока не очень легко, не отчаивайтесь, продолжайте заниматься, ваш труд не пропадет даром. Обязательно наступит день, когда появится бодрость, легкость во всем теле. И заблестят глаза, и зазвучит голос, и вы поймете, что все еще впереди!

Гимнастика стрельниковой на ходу

Вы когда-нибудь наблюдали за идущими по улице людьми? Кто-то двигается медленно — прогуливается, а кто-то торопится, куда-то опаздывает. Мой тесть, например, по своему характеру — активный, деятельный человек. Я никогда не видел его идущим спокойно, вразвалочку, он даже с внуками гуляет «нетерпеливо», всем своим видом говоря: «Ну что вы еле плететесь, а ну-ка быстрее!» Однако кто-то нетороплив по своей природе, а кто-то потому что передвижение для него — тяжелый труд. Например, у человека больные ноги, а он одинок и надеяться можно только на себя. Нужно дойти до булочной, отстоять очередь возле цистерны с молоком — совхозное молоко, которое привозят с фермы, на пару рублей дешевле магазинного, а на нищенскую пенсию не «разгуляешься». А как хочется побродить по осеннему парку, собрать опавшие листья, вдохнуть прохладный чистый воздух и, глядя на сорвавшийся с ветки лист, подумать: «А может эта осень все-таки еще не последняя?»

«Я уже пять лет не выхожу из квартиры», — сказал мне не так давно один пожилой человек, ветеран войны, дошедший до Берлина. С тех пор, как умерла жена, дети и внуки перестали выводить его на улицу, а самому ему тяжело передвигаться — вот и сидит бедолага в четырех стенах, как в тюрьме.

Дай Бог детям и внукам этого старика никогда не оказаться на его месте и не

стать такими же беспомощными, никому не нужными! «Знать бы где упасть, так соломки бы подстелил!»,— говорится в русской поговорке. А вот старикам приходится понимать ее буквально — они осторожничают, семят, боятся потерять равновесие... и все равно падают, калечатся, ломают руки и ноги...

Травмы и их последствия у пожилых — бич современной медицины. Если и удастся кого-то поднять на ноги после перелома шейки бедра, то ходить самостоятельно после этой травмы очень нелегко в течение длительного времени. А остеохондроз, остеопороз, артроз, артрит и многие другие суставные болезни?.. После шестидесяти какая-нибудь из них есть практически у каждого. Деформирующие артрозы коленного и голеностопного суставов ограничивают их подвижность. В области суставов появляются различной интенсивности боли, особенно при ходьбе по лестнице. А в пятиэтажных домах, как правило, нет лифта, да и в многоэтажных домах они часто неисправны. Как быть?

И вот тут на выручку приходит стрельниковская дыхательная гимнастика, которую можно и нужно делать во время ходьбы!

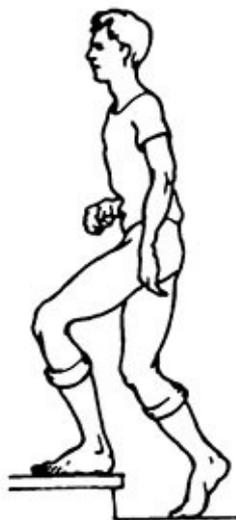
Упражнение «Ступеньки»

Если вы идете медленно, с трудом передвигая ноги, на каждый шаг выставляя ногу вперед, шумно и коротко вдыхайте носом воздух по стрельниковски. Шаг вперед — резкий вдох носом, шаг вперед — еще вдох. И так шаг за шагом, шумно «нюхая» воздух, продвигайтесь вперед. Сделали 8 шагов-вдохов — отдохните несколько секунд (или даже минут — ориентируйтесь по самочувствию). Сделали еще 8 вдохов (на каждый шаг по вдоху) — снова отдохните столько, сколько вам нужно. Во время отдыха не думайте о дыхании. Дышите совершенно произвольно (носом, ртом — безразлично): режим и способ дыхания во время остановки не имеют значения.

Если вам настолько тяжело передвигаться, что даже эти 8 шагов-вдохов даются с трудом, — отдыхайте после каждых 4 шагов, но все равно двигайтесь к заветной цели. Делая гимнастику Стрельниковой на ходу вы самостоятельно, без чьей-либо помощи дойдете до ближайшего магазина или аптеки. Ну а наградой будет необходимое лекарство или батон свежего хлеба.

Одна моя пациентка рассказала мне такой случай: «Поднимаюсь я однажды на эскалаторе в метро. Только на него встала — он остановился. Минуту стоит, две, три... Молодежь торопится, поднимается вверх по лестнице пешком. Мы, старики, стоим и послушно ждем, когда пустят эскалатор. А мне нужно успеть забежать в магазин до обеденного перерыва. Не долго думая, с двумя сумками я стала подниматься вверх по эскалатору, шмыгая носом по стрельниковски на каждой ступеньке. Все, кто стоял на эскалаторе, повернулись в мою сторону и стали с интересом меня рассматривать. А я, не обращая ни на кого внимания, продолжала подниматься вверх по ступенькам, выполняя шумные вдохи на каждом шагу. Я спокойно сошла с эскалатора и, не остановившись в вестибюле, чтобы перевести дух (в этом не было никакой необходимости), пошла себе дальше, в то время, как несколько человек значительно моложе меня после подъема приходили в себя с

открытыми ртами».



Так что, уважаемые читатели, не отчаивайтесь, если в вашем доме вдруг сломался лифт. Переноса тяжесть тела на каждую выше стоящую ступеньку, громко, шумно, коротко вдыхайте носом, мысленно отсчитывая по 8 ступенек. Освоив упражнение «Ступеньки», вы подниметесь на нужный этаж без одышки.

Упражнение «Кошка» на ходу

Если вы в хорошую погоду прогуливаетесь по бульвару или по парку, советую вам на ходу подышать по Стрельниковой. Идя спокойным, размеренным шагом,— шумно и коротко шмыгайте носом на каждый шаг, мысленно считая шаги по 8. Если вы идете быстро, делайте короткий, шумный вдох через шаг, вынося вперед, скажем, левую ногу. А если у вас толчковая правая, шмыгайте носом, шагая вперед правой ногой. Можно на каждый шаг делать легкие, танцующие пружинистые приседания, как в нашем упражнении «Кошка». Выставляя вперед ногу на очередном шаге, слегка на ней приседайте и шумно, коротко вдыхайте носом воздух. Мысленно отсчитывайте по 8 вдохов. О выдохе не думайте — он уходит самопроизвольно после каждого вдоха через нос. Если вам неудобно выдыхать через нос и в груди появляется чувство спертости — пусть выдох уходит через рот после каждого вдоха. Не думайте о выдохе, думайте только о вдохе и на ходу мысленно считайте только вдохи.



Упражнение «Рок-н-ролл» на ходу

Делать стрельниковскую дыхательную гимнастику на ходу можно не только чуть приседая на каждом шагу. Можно делать на ходу упражнение «Передний шаг» или «Рок-н-ролл». Нужно идти как бы маршируя, т.е. поднимая колени вверх, но не обязательно до уровня пояса, а чуть-чуть, слегка, насколько вам позволяют ваши ноги и ваше общее самочувствие. Одно колено вверх — на другой ноге в это время слегка присесть и, конечно, сделать короткий шумный стрельниковский вдох носом. Получается «Рок-н-ролл» во время ходьбы.

Помните: в стрельниковской дыхательной гимнастике движение и вдох делаются строго одновременно. Левое колено вверх — слегка присели на правой ноге и шмыгнули носом. Правое колено вверх — и в то же мгновение легкое танцующее приседание на левой ноге с одновременным шумным коротким вдохом через нос.



Для хорошего самочувствия советую всем почаще так прогуливаться.

На свежем воздухе, на природе, под открытым небом делать стрельниковскую дыхательную гимнастику рекомендую при температуре не ниже $+3^{\circ}\text{C}$. При более низкой температуре есть риск переохлаждения и развития воспаления легких.

Рекомендации при выполнении упражнений вспомогательного комплекса

Дыхательная гимнастика, созданная изначально для певцов и актеров, всегда помогала при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (Анастасия Ивановна Цветаева упомянула об этом). У матери и дочери Стрельниковых всегда в запасе был большой комплекс дыхательных, так называемых «силовых» упражнений, которые они давали своим пациентам по мере необходимости. Они входят во вспомогательный комплекс стрельниковской дыхательной гимнастики. Часть упражнений этого комплекса я дал выше.

У большинства пожилых людей, особенно у женщин, — дефицит кальция в организме. Вот почему в пожилом возрасте возрастает риск различных переломов костей. Движения укрепляют кости. Но эти движения должны быть дозированными, не слишком нагружающими опорно-двигательный аппарат.

Интенсивное носовое дыхание во время выполнения упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики посылает воздух в область поясницы, на предельную глубину легких. И мышцы, которые окружают позвоночник, реагируют на это. Вот почему при регулярном выполнении упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики происходит постепенное выпрямление позвоночника. И Александра Северовна Стрельникова более полувека назад, работая с певцами и актерами, уже тогда прекрасно знала, что созданная ею гимнастика, помимо восстановления голоса, ликвидирует еще и проблемы с позвоночником.

В нашей гимнастике — культ вдоха! При вдохе увеличивается экскурсия грудной клетки — укрепляются мышцы грудной клетки. Особенно улучшается качество мышц, участвующих в осуществлении вдоха, т.к. в дыхательной гимнастике Стрельниковой тренируется именно он. Ярким тому примером была она сама — живая, подвижная, поднимавшаяся на любой этаж пешком и не признававшая лифтов. Александра Николаевна поднималась по лестнице, шмыгая носом на каждой ступеньке.

При интенсивном вдохе происходит разряжение воздуха в грудной клетке, активизируются циркуляция и отток крови из вен. Кровь активно присасывается к сердцу отовсюду. Короткий шумный вдох носом способствует оттоку крови из вен к сердцу, венозный возврат к сердцу увеличивается. Происходит отток крови ото всех периферических органов в центральные вены. Активируется кровообращение. Но сердечникам при выполнении вспомогательного комплекса упражнений нужно быть очень и очень осторожными. Ориентируйтесь по пульсу: частота ударов в процессе выполнения упражнений не должна превышать 100 ударов в минуту.

Вспомогательный комплекс упражнений я рекомендую выполнять *только после* того, как вы сделаете весь основной (классический) комплекс стрельниковской дыхательной гимнастики от «Ладочек» до «Заднего шага» хотя бы по 32 вдоха-движения на каждое упражнение. Не нужно делать сразу весь вспомогательный комплекс — возьмите 2-3 упражнения из этого комплекса и отработайте их в течение нескольких дней. Потом еще 2 или 3. Можно каждый день осваивать по 1 упражнению. Предыдущие освоенные упражнения повторяйте в объеме одной

«тридцатки» (32 вдоха-движения на каждое упражнение). В полном объеме (96 вдохов-движений на каждое упражнение) их выполнять не нужно, т.к. это займет много времени и сил. А ведь это еще не все упражнения вспомогательного комплекса стрельниковской дыхательной гимнастики. Опубликовать их все сразу у меня нет возможности. Да я и не ставлю сейчас перед собой такую задачу.

Итак, освоив несколько упражнений вспомогательного комплекса и хорошо отработав их в течение какого-то времени, переходите к освоению и отработке других упражнений, а эти можно в течение какого-то времени не делать, вернувшись к ним позднее. Но основной (классический) комплекс стрельниковской дыхательной гимнастики нужно делать всегда. Со временем из вспомогательного комплекса следует выбрать и оставить для ежедневного выполнения именно те упражнения, которые помогают именно вам, при вашем заболевании.

Помните: каждый человек индивидуален!

Дозировка упражнений основного комплекса — 96 вдохов-движений. Их всего 14. Упражнений вспомогательного комплекса гораздо больше (не хочу пока называть конкретную цифру — некоторые из них находятся в стадии доработки). Если вы будете помимо основного комплекса делать еще и вспомогательный комплекс по 96 вдохов-движений каждого упражнения, то можете себе представить, сколько «сотен» у вас получится?! Вы же потратите на это полдня! А они у вас есть, эти несколько лишних часов? Конечно, нет! Поэтому в процессе освоения нового упражнения делайте его в объеме 96 вдохов-движений, а когда освоите — по 32 (или по 16, или даже по 8) вдохов-движений, но уже вместе с другими упражнениями вспомогательного комплекса.

Показания к применению вспомогательного комплекса

Прежде всего, это заболевания опорно-двигательного аппарата: остеохондрозы, сколиозы, кифозы, лордозы, нарушения осанки у детей и подростков, отставание в физическом развитии, артрозы, артриты, межпозвонковые грыжи, люмбалгии, ишалгии, чрезмерное мышечное напряжение (гипертонус мышц) и т.п. Кроме того, применять его можно при бронхо-легочной патологии, болезнях голосового аппарата (некоторые упражнения), заболеваниях мочеполовой системы, варикозном расширении вен нижних конечностей, ушибах и местных кровоизлияниях. И, конечно, для желающих похудеть!

Ограничения

- Сердечникам в упражнении «Червячок» сгибать только ноги, лежа на боку — иначе увеличивается нагрузка на сердце.
- Сердечникам не рекомендуются упражнения «Твист», «Чарльстон», «Большой батман», «Круговые движения коленями» (на наклоне), «Гарцевание бедрами», «Ножницы», «Взлет вперед», «Взлет назад», «Отжатие от стены», «Отжатие от пола», «Шаги ягодицами», «Ходьба на корточках».

- Упражнения «Гарцевание бедрами» и «Круговые движения туловищем» рекомендуется выполнять молодым (и желательно, здоровым) людям для снятия мышечного напряжения со всего тела.

- Круговое движение головой в упражнении «Тройной буравчик» не рекомендуется делать при заболевании сосудов коры головного мозга.

- При S-образном сколиозе и при межпозвонковых грыжах не рекомендуется делать боковые движения (наклоны вправо и влево) в упражнениях «Весы с наклоном», «Боковушки» и «Круговые движения туловищем».

- При переломах костей обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом!

- Не делайте самостоятельно те упражнения, во время выполнения которых возникает болевой симптом — их следует делать под присмотром специалиста.

- Желая укрепить мышцы рук рекомендуется выполнять упражнения с гантелями весом не более 2 кг.

* * *

Стрельниковскую дыхательную гимнастику нужно делать 2 раза в день — утром и вечером. Например, утром вы сделали весь основной комплекс, повторив трижды все упражнения по 32 вдоха-движения (3 захода). После этого сделайте все предложенные мной упражнения вспомогательного комплекса (а их более 30) по одной «тридцатке» каждого упражнения, что составит более 1000 вдохов-движений. Все вместе это составит более 2000 вдохов-движений. Это — много, не каждому человеку это под силу. Да и времени, как правило, в обрез. Поэтому если вы очень хотите выполнить все упражнения вспомогательного комплекса (а не несколько выбранных), то выполняйте их в объеме 16 или даже 8 вдохов-движений — времени уйдет гораздо меньше.

Упражнения вспомогательного комплекса стрельниковской дыхательной гимнастики прекрасно сочетаются с традиционными физическими упражнениями, со спортивными играми, бегом, плаванием и т.п. Но прежде, чем приступить к выполнению любых других упражнений, советую вначале сделать упражнения нашей дыхательной гимнастики. Вы «разогреете» свое тело, и тяжелая физическая нагрузка для вас не будет такой утомительной, как раньше.

Подышав по Стрельниковой, любую работу по дому и на дачном участке вы сделаете быстрее, качественнее и с меньшими физическими усилиями.

Кроме того, стрельниковская дыхательная гимнастика обладает выраженным обезболивающим эффектом. Перенапряглись, заболела рука, нога, шея, поясница, голова... Подышали по стрельниковски 10-15 минут, и в абсолютном большинстве случаев становится гораздо легче. Даже сильная головная боль притупляется и постепенно исчезает.

Дыхательная гимнастика, которая сопряжена с интенсивным вдохом, создает в коре головного мозга своеобразную доминанту, которая подавляет все другие очаги

возбуждения. Поэтому наша гимнастика служит прекрасным средством релаксации (расслабления). У пациентов, занимающихся на моем лечебном сеансе, как правило, ни одной посторонней мысли в голове не возникает, а это и есть отдых. Сколько раз говорили мне мои пациенты: «Сегодня на работе так устал — думал, не доеду к Вам... А после Вашего сеанса так легко стало — как будто и не работал!»

А ведь от любой другой гимнастики бывает как раз наоборот! Вот почему на моих сеансах больные делают, как правило, более 2000 вдохов-движений. И никакой одышки, никакой усталости... Появляется так называемая мышечная радость — и хочется продолжать еще и еще.

Обращаюсь к тем господам, которые, пользуясь популярностью стрельниковской дыхательной гимнастики, попросту крадут упражнения из моих книг, даже не упоминая обо мне ни одним словом: упражнения вспомогательного комплекса дыхательной гимнастики Александры Северовны и Александры Николаевны Стрельниковых никогда и нигде ранее не публиковались! Сегодняшняя их публикация — первая. Все авторские права на описание этих дыхательных упражнений защищены.

Ошибки при выполнении дыхательной гимнастики стрельниковой

В течение 25 лет я лечу людей, обучаю их методу, благодаря которому вылечился сам. За годы практики, общаясь с тысячами своих пациентов, читая лекции и проводя практические занятия я убедился в том, что дыхательная гимнастика, созданная моей учительницей, не имеет себе равных по своим лечебным свойствам. Но, к сожалению, у нее есть один недостаток — она необычайно специфична!

В принципе, гимнастика не сложна: ее легко осваивают даже четырехлетние дети, выполняют пожилые люди, которым далеко за восемьдесят. Нашу гимнастику можно делать стоя, сидя, а тяжелобольным, прикованным к постели, даже лежа. Однако существуют правила, нарушение которых может свести эффект от занятий к нулю. Стрельниковские дыхательные упражнения нужно делать в определенном темпо-ритме, следует придерживаться некоторых ограничений в движениях при различных (особенно тяжелых) заболеваниях. Каждому человеку рекомендуется выполнять строго дозированную нагрузку, учитывая его диагноз, возраст, физическое состояние.

В нашей гимнастике имеет большое значение счет: во время выполнения дыхательных упражнений нужно мысленно считать только по 8. Это может показаться странным, но если вы будете считать по 5 и 10, то стрельниковская дыхательная гимнастика не будет вам помогать. Учитывая эти особенности, я хочу обратить ваше внимание на ошибки, наиболее часто встречающиеся у моих пациентов при освоении упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики.

Качество вдоха

Прежде всего поговорим о качестве вдоха. Вдох в стрельниковской дыхательной гимнастике шумный, резкий, короткий, активный, как выстрел, как укол. Прямо сейчас, читая эти строки, хлопните в ладоши 4 раза. И одновременно с каждым хлопком громко, на всю квартиру шмыгайте носом, делая короткие активные вдохи. Стих хлопок — закончился вдох. Вспомните, как простуженный малыш, у которого течет из носика, шумно шмыгает носом. Вот так и вы шумно вдыхайте, словно нюхаете воздух. Потренируйтесь сидя на стуле. В течение нескольких минут хлопайте в ладоши по 4 раза и, подчиняясь этому ритму, так же коротко и резко вдыхайте носом воздух. Сделали 4 коротких шумных вдоха одновременно с хлопками в ладоши — отдохните в течение 2-3 секунд, после чего снова повторите упражнение.

Помните: с окончанием хлопка заканчивается и вдох. В противном случае это уже не гимнастика Стрельниковой. И она вам не будет помогать. Если у вас вдох получается тихий и вы сами не слышите своего носа, — значит вдох недостаточно активен. Вдыхайте резко, с удвоенной силой!

Это правило — панацея для страдающих бронхиальной астмой. Даже если ваш нос был оперирован (а после хирургического вмешательства восстановить носовое дыхание гораздо труднее), все равно сражайтесь за шумный вдох. Как только ваш нос начнет шумно и активно работать, появится шанс избавиться от приступов удушья.

Пассивный выдох

Следующая типичная ошибка при выполнении дыхательной гимнастики Стрельниковой — концентрация внимания на выдохе. Чаще всего его задерживают, т.е. делают подряд 4 или 8 шумных коротких вдохов через нос, раздуваясь как барабан, после чего следует один-единственный выдох, словно из спущенной шины.

«Выдох — это уходящий вдох!» — напоминаю я вам слова Александры Николаевны Стрельниковой. Не думайте о выдохе! Это использованный воздух, отработанный шлак. Не нужно его задерживать, не нужно его выталкивать. Он должен свободно уходить после каждого вдоха сам, без вашей помощи — через нос или через рот (кому как удобней). Делая нашу гимнастику, думайте только о вдохе, считайте мысленно только вдохи.

Правильный темпо-ритм

Третью ошибку чаще всего делают желающие заочно освоить гимнастику А.Н. Стрельниковой. Они начинают выполнять вдох в очень быстром темпе. Мать и дочь Стрельниковы в прошлом обе были певицами. Они жили в постоянном окружении музыки и, создавая свою гимнастику, они перебрали огромное количество песен и мелодий в поисках той, которая легко сочеталась бы с темпо-ритмом их гимнастики. И нашли... Идеально подошел к гимнастике незатейливый мотивчик «Чижика-пыжика».

Чижик-пыжик, где ты был?
На Фонтанке водку пил.
Выпил рюмку, выпил двѐ, —
Зашумело в голове.
Стали Чижика ловить,
Чтобы в клетку посадить.
Чижик-пыжик: Чу-чу-чу!
Я ведь в клетку не хочу!

В каждой строке по 4 ударных слога. Именно на эти ударные слоги и должны приходиться вдохи стрельниковской гимнастики. «Чижика-пыжика» во время стрельниковской гимнастики пропевайте мысленно, а не вслух.

А теперь посчитайте, пожалуйста, все ударные слоги в напечатанном тексте. У вас получится 32 ударных слога. Значит, напевая про себя эту песенку от начала до конца, вы будете делать по 32 вдоха-движения. Это удобнее, чем постоянно считать вдохи. Куплет «Чижика-пыжика» — 32 вдоха-движения без остановки. Затем пауза — отдых 2-3 секунды — и снова куплет «Чижика-пыжика», т.е. еще 32 вдоха-движения. В три захода получится стрельниковская «сотня» (96 вдохов-движений).

Делая любое упражнение, держите в голове текст этой песенки. Ее неудобно петь ни быстрее, ни медленнее, чем она традиционно исполняется, поэтому с ее помощью вы обязательно уловите нужный темпо-ритм стрельниковской гимнастики.

А теперь давайте снова потренируемся. Для начала сидя пропойте «Чижика-пыжика» вполголоса, хлопая в ладоши на каждый ударный слог. Затем встаньте и сделайте 32 вдоха-движения любого нашего упражнения, мысленно напевая «Чижика-пыжика». Вам сразу станет легче делать гимнастику. А выполняя ее правильно, вы, конечно, получите максимальный лечебный эффект.

Особенности выполнения гимнастики стрельниковой при различных заболеваниях

Хронический насморк, аденоиды, гайморит

Все болезни носа и его придаточных пазух начинаются с нарушения носового дыхания. Выдающийся оториноларинголог, хирург-фониатр, профессор В.А. Загорянская-фельдман говорила: «Нос — это сени в твой дом. Какие сени, такой и дом!» Дыхательная функция — важнейшая функция нашего организма, и, если она нарушена, нарушается четкая и слаженная работа всех органов и систем, ведь каждая клеточка нашего организма «дышит».

При нарушенном носовом дыхании легкие не заполняются полностью воздухом, а ведь из них кислород поступает в кровь. Следовательно, она бедна кислородом, внутренние органы недостаточно кровоснабжаются, «недополучают» питания. Если же носовое дыхание нарушено у ребенка, это может неблагоприятно сказаться на его развитии. Поэтому, если у вашего малыша хронический насморк, обратите на это самое пристальное внимание!

Чаще всего носовое дыхание нарушается при вазомоторном или аллергическом рините, «гайморите, аденоидах. Аллергический и вазомоторный насморк по клиническим проявлениям сходны между собой. Приступы обычно сопровождаются заложенностью носа, многократным чиханием и обильными водянистыми выделениями из него. У многих больных к этому присоединяются еще и зуд в области носа и век, слезотечение, головная боль. Причины возникновения хронического насморка не всегда бывают ясны. Они могут быть обусловлены как общими нейрогенными и эндокринными расстройствами, так и повышенной чувствительностью к чужеродному белку (аллергену). Следует учитывать еще и наследственную предрасположенность организма к определенным аллергическим реакциям. Контакт с аллергеном, как правило, бывает трудноустраняемым. Практически невозможно избавиться от домашней пыли: человека нельзя посадить под стеклянный колпак или сделать стерильной квартиру, в которой он живет. Не каждый может расстаться с домашними любимцами — кошками и собаками, на шерсть которых у них аллергическая реакция.

Медикаментозные препараты, назначаемые врачами при лечении хронического насморка, дают лишь кратковременный положительный эффект и, как правило, обладают побочными действиями. Известный американский клиницист доктор Майкл Оппенхейм в своей книге «Энциклопедия мужского здоровья» пишет: «Аспирин — на пару часов снимает острые боли. Лекарства от кашля — не лечат кашель, а лишь подавляют его. Антигистаминные препараты — не излечивают от аллергии, они снимают остроту приступа. Кортизон — облегчает почти все на свете, но ничего не излечивает... Так зачем тебе все это надо?!»

Постепенное закаливание организма, направленное на снижение повышенной реактивности нервной системы, рассчитано на годы кропотливого труда, что не всегда возможно в наших условиях. В связи с этим хочу привести слова врача высшей категории, прекрасного специалиста по реабилитации больных З.П. Мелиховой, которая одной из первых стала внедрять в практику дыхательную гимнастику Стрельниковой: «Я знакома со многими нетрадиционными методами лечения. В каждом из них есть свое рациональное зерно. Но все они требуют от

человека максимальных энергетических затрат, а некоторые даже перестройки всего образа жизни и рассчитаны на месяцы и годы упорной напряженной тренировки. Для стрельниковской же гимнастики нужен только 1 м² комнаты и открытая форточка. Уже через 10 мин после начала занятий самочувствие улучшается — появляются бодрость, легкость во всем теле, прекрасное настроение. То есть за минимальный срок — максимальный результат».

Если у вас заложен нос

При нормальном дыхании в спокойном состоянии человек дышит через нос. Для организма свободное носовое дыхание имеет очень большое значение. Именно носовое дыхание считается физиологичным.

Носовая полость выполняет дыхательную, обонятельную и резонаторную функции. Благодаря наличию в слизистой оболочке носа большого количества кровеносных сосудов проходящий через нос воздух согревается и увлажняется. Мерцательный эпителий слизистой оболочки носа и извилистые носовые ходы очищают воздух от частичек пыли. Рот — это «запасной вход», ртом человек дышит во время быстрой речи, пения и тогда, когда носовое дыхание нарушено.

При длительном нарушении нормального носового дыхания в организме и отдельных его системах и органах происходят очень серьезные изменения. Это было доказано учеными еще в первой половине прошлого века. Расстройство носового дыхания или, тем более, полное его выключение могут иметь следующие последствия.

- Снижение респираторной функции носовых пазух.
- Быстрое истощение защитных способностей дыхательных путей от попадания инфекции.
- Уменьшение количества поступающего в легкие воздуха.
- Частые заболевания ангинами, назофарингитами и ларингитами, катарамии нижних дыхательных путей, бронхитами и пневмонией.
- Значительное нарушение газообмена (количество кислорода в крови уменьшается на 25-30%).
- Изменение состава крови — уменьшение гемоглобина, сахара и кальция, нарушение кислотно-щелочного баланса.
- Расстройства кровообращения (гипертония и др.).
- Застойные явления в грудной полости и черепных полостях.
- Неправильное развитие лицевого скелета.
- Расстройства слуха.
- Нарушение зрения.

- Расстройство памяти.
- Нарушения нервной системы — головные боли, раздражительность, повышенная утомляемость, нервные тики, ночные страхи, недержание мочи и др.
- Снижение иммунитета.
- Расстройства физического развития — отставание в росте, слабость мышц и др.
- Искривление позвоночника у детей и подростков (сколиозы, кифозы, лордозы и др.).
- Задержка полового созревания.
- Проблемы с кожей — юношеские угри, появление преждевременных морщин у взрослых.
- Развитие сикоза и рожистого воспаления.
- Расстройства пищеварения.
- Снижение половой функции.
- Выкидыш во время беременности.

К сожалению, это далеко не полный перечень нарушений, возникающих при расстройстве носового дыхания. Большинство известных педиатров считает, что детский организм особенно чувствителен к недостатку кислорода. Кислородное голодание вызывает снижение аппетита, нарушение обмена веществ и в конечном счете ведет к общим тяжелым расстройствам здоровья и физического развития ребенка.

В определенные периоды формирования детского организма происходят частые набухания кавернозной ткани, вызывающие не только воспалительные изменения, но и продолжительные застойные явления как в полости носа, так и в носовых пазухах. Со временем этот патологический процесс принимает хронический характер. Частые набухания слизистой оболочки носоглотки способствуют быстрому проникновению в нее и дальнейшему размножению микроорганизмов, с связи с чем носоглотка становится местом локализации постоянных очагов аденовирусной инфекции.

Часто встречающимся в детском возрасте нарушением носового дыхания является аденоидное разрастание. Увеличиваясь, аденоиды частично или полностью закрывают хоаны и отверстия евстахиевых труб. Таким образом, ухудшается или полностью прекращается дыхание через нос со всеми вытекающими отсюда далеко идущими последствиями для здоровья ребенка.

К верхним дыхательным путям относятся нос с придаточными пазухами, глотка, гортань и трахея. Сложная система ЛОР-органов тесно соприкасается с органами слуха и с такими жизненно важными органами как глаза и мозг.

Струя вдыхаемого воздуха попадает вначале в полость носа, затем поднимается

к носовому своду и по общему носовому входу движется вглубь и опускается, направляясь через хоаны в носоглотательную область.

Особенностью детского возраста является сравнительная узость верхних дыхательных путей и повышенная чувствительность слизистой оболочки носа. По пути следования струи воздуха вследствие наличия выступов и узостей в дыхательном тракте образуются завихрения, оказывающие сильное раздражающее действие на расположенные в слизистой оболочке носа рецепторы. Последние обеспечивают рефлекторную связь почти со всеми внутренними органами организма — гортанью, легкими, сердцем, желудком, кишечником, половыми органами. Многочисленными исследованиями давно доказано, что чем большее сопротивление воздушной струе оказывает дыхательный тракт, тем более полноценна работа дыхательных мышц (С.И. Вульфсон).

Слизистая оболочка наружной стенки носа, как известно, содержит кавернозную ткань. Быстрое набухание этой ткани (например при простуде) создает дополнительное сопротивление струе воздуха. Исследованиями И.И. Щербатова доказано, что достаточно самого непродолжительного и нежного раздражения, чтобы вызвать изменения в газовом составе крови. Струя активно вдыхаемого воздуха вызывает рефлекс, необходимый для лучшей артериализации крови. Стрельниковская дыхательная гимнастика развивает путем тренировки короткий шумный активный вдох, который является единственным естественным средством восстановления носового дыхания.

Подчеркиваю: естественным, т.е. без помощи медикаментов и хирургических вмешательств, которые если и способствуют улучшению носового дыхания, то, к сожалению, на очень короткий срок (да простят мне такое откровение оториноларингологи).

Конечно, каждый сам вправе выбирать себе метод лечения. Но многие, к сожалению, забывают, что «лежа на печи не будешь есть калачи»! Член-корреспондент РАМН, заслуженный деятель науки РСФСР, профессор Андрей Гаврилович Лихачев в своем «Справочнике по оториноларингологии» пишет: «Местное применение антибиотиков малоэффективно и дает лишь кратковременный эффект. Недостаточно обоснованное хирургическое вмешательство на придаточных пазухах носа в таких случаях часто приводит к ухудшению процесса...».

Советую задуматься над этими словами выдающегося клинициста наивным товарищам, надеющимся восстановить утраченное носовое дыхание какими-либо другими методами и не верящим в колоссальную лечебную силу стрельниковской дыхательной гимнастики.

Итак, во-первых, стрельниковская дыхательная гимнастика восстанавливает нормальное физиологическое дыхание через нос и закрепляет навыки правильного дыхания. В результате систематического и частого повторения дыхательных упражнений (по 1200 вдохов-движений в течение 15-30 минут 2 раза в день утром и вечером в темпо-ритме строевого солдатского шага) эти упражнения становятся Условным раздражителем для коры головного мозга и изменяют характер дыхания (его ритм, глубину и др.). Таким образом, полностью меняется стереотип дыхания.

Оно становится предельно глубоким.

Во-вторых, дыхательные упражнения А.Н. Стрельниковой устраняют местные застойные явления в верхних дыхательных путях. При ежедневных систематических тренировках короткого шумного вдоха носом происходит отток патологического серозно-слизистого секрета из придаточных пазух носа, устраняются воспалительные инфильтраты и местные отеки тканей, зачастую с небольшими кровоизлияниями. Происходит постепенное «рассасывание» полипов и аденоидных разрастаний, восстанавливается утраченное обоняние.

И третье. Застойные явления в органах и тканях — характерный спутник любого воспалительного процесса. Упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики вовлекают в активную работу крупные мышечные группы нижних конечностей, которые как бы «отсасывают» на себя большое количество крови, способствуя ее усиленному движению и перераспределению.

Давно известно, что во время активного вдоха давление в плевральной полости уменьшается (оно становится ниже атмосферного на 10-15 мм рт.ст.), и это воздействует на органы, находящиеся внутри грудной клетки. Тонкие стенки вен растягиваются, и кровь активно приливает к сердцу. Таким образом, во время стрельниковских упражнений значительно усиливается не только общий, но и местный Кровоток. Давление ниже атмосферного передается на внутреннюю и наружную яремные вены в нижней части шеи, на плечевые вены под ключицей и на систему вен позвоночного столба. А так как эти крупные вены расположены вблизи грудной полости, то усиление периферического кровообращения способствует ликвидации местных застойных явлений в верхних дыхательных путях.

К тому же во время выполнения стрельниковских упражнений для головы («Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Круговые движения головой» и «Наклон назад») активно вовлекаются в работу мышцы шеи. Это способствует активной гиперемии — приливу крови в участки, пораженные воспалительным процессом, и их рассасыванию. Поэтому вызванные длительным отсутствием носового дыхания нарушения в различных органах и системах ликвидируются с помощью нашей дыхательной гимнастики.

Каким же упражнениям нужно уделять особое внимание, если не дышит нос?

Если у вас не дышит нос, его нужно заставить дышать! Единственным средством, которое может это сделать, является стрельниковская дыхательная гимнастика. Простите мне мою нескромность, но это действительно так. Вы можете в этом убедиться сами.

Для начала просто шмыгайте носом. Ходите по квартире и активно нюхайте воздух как дикое животное. Принюхивайтесь к запахам, доносящимся с кухни. Потеряно обоняние, не чувствуете запахов? Все равно ходите по комнате и принюхивайтесь. Фантазируйте запахи! Если у вас при первых же шумных вдохах закружится голова, — не пугайтесь. Сядьте в удобное мягкое кресло, попытайтесь максимально расслабиться и продолжайте также активно шмыгать носом (напоминаю: выдох уходит после каждого короткого вдоха через нос или через рот — как вам удобно, главное — не думайте о выдохе). Отдыхайте после каждых 2

шумных коротких вдохов, причем не 3-5 секунд, как я обычно рекомендую, а до 10 секунд. Затем снова продолжайте и продолжайте попытки шумно и коротко нюхать воздух.

Освоив выполнение 2 вдохов подряд, сидя в кресле переходите к выполнению 4, а затем и 8 вдохов подряд без остановки для отдыха. Когда ваша голова станет кружиться меньше или вообще перестанет кружиться, начинайте нюхать воздух уже не сидя, а на ходу.

Ходите по комнате и слегка приседайте на каждый вдох. Это должно быть легкое, пружинистое приседание: вынося ногу вперед и делая шаг чуть-чуть согните ногу в колене и сразу же ее выпрямите. Нога слегка дергается в колене и сразу выпрямляется. Только после этого выносите вперед другую ногу и делайте шаг с другой ноги. Спину держите абсолютно прямой, не наклоняйтесь вперед даже на чуть-чуть.

Ходя по комнате, мысленно считайте шаги-приседания, причем считайте только до 8, а дальше, не останавливаясь, начинайте счет с начала (в нашей гимнастике счет всегда идет восьмерками). Походив таким образом, шмыгая и приседая, 10-15 минут, отдохните — присядьте или поделайте какие-нибудь домашние дела. И снова 10-15 минут походите, слегка приседая и шумно нюхая воздух. Помните: нельзя тянуть вдох, он должен быть шумным и коротким, как хлопок. И так несколько раз в день.

Сколько восьмерок получится за 10-15 минут ходьбы — неизвестно, и считать их не надо. Считайте мысленно шаги: раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. И снова раз, два. Именно раз, два, а не один, два. Это очень важно. Наша гимнастика «отшлифовывалась» в течение многих лет. Не отступайте от правил, не экспериментируйте! Иначе вы зря потеряете время. Тренировка будет безрезультатна. Если вам что-то непонятно и у вас возникли вопросы, звоните в издательство — вам помогут связаться с автором.

Через несколько дней таких хождений с приседаниями и шумным нюханием воздуха нос, как правило, хоть «на копейку», но начнет дышать лучше.

Все эти упражнения являются предварительными и предназначены для тех, кто впервые приступил к стрельниковской гимнастике. Так как на недостаток кислорода реагирует прежде всего кора головного мозга, не переходите к следующим упражнениям с движениями головы без этой предварительной подготовки. Сосуды коры головного мозга должны адаптироваться к резкому шумному вдоху через нос, и голова должна перестать кружиться.

После этого приступайте к выполнению упражнений нашей гимнастики. Начните с 3 упражнений головой: «Повороты», «Ушки» и «Маленький маятник». Делайте их по 8 вдохов-движений с отдыхом 3-5 секунд — всего по 12 «восьмерок» для каждого упражнения. Если у вас кружится голова, сядьте и выполняйте эти упражнения сидя. При сильном головокружении увеличьте отдых между «восьмерками» с 3-5 секунд до 10 секунд. И ни в коем случае не делайте резких движений головой, поворачивайте и опускайте ее чуть-чуть, слегка. Не напрягайте шею, вы не должны ощущать ее во время движения.

После выполнения 3 указанных выше упражнений переходите к следующему,

которое называется «Круговые движения головой» из вспомогательного комплекса упражнений. Выполните 6 «восьмерок» с вращением справа налево и 6 «восьмерок» с вращением слева направо и с шумным вдохом в момент, когда голова опущена вниз.

После выполнения 4 упражнений головой выполните упражнение «Обними плечи» с откидыванием головы назад (другое название упражнения «Наклон назад»). Сделайте 12 «восьмерок» этого упражнения.

Итого после выполнения 5 упражнений получилось 5 стрельниковских «сотен» вдохов-движений. Это норма одного урока. За день вы должны повторить такой урок 5-8 раз. Потренируйтесь 3-4 дня, и ваш нос обязательно станет дышать лучше.

О порядке выполнения упражнений

В старых публикациях 20-30-летней давности комплекс Дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой начинался с трех упражнений головой. С годами гимнастика совершенствовалась: что-то сокращалось, что-то добавлялось. Моя учительница была человеком ищущим, она периодически меняла определенные элементы в технике выполнения того или иного упражнения, меняла и порядок выполнения самих упражнений.

С точки зрения логики, казалось бы, надо начинать с головы, а заканчивать ногами. Но у больных с дыхательной недостаточностью II степени, как правило, сосуды головы на шумный вдох отвечают спазмом, и если еще при этом вертеть головой да вдохаков напрягать шею... Что будет? Будет усиление головокружения и, возможно, даже обморок.

Когда еще при жизни Александры Николаевны я стал работать в городской клинической больнице № 50 (сейчас я там уже давно не работаю) и внедрял нашу гимнастику в клиническую практику, я убедился в том, что нельзя начинать осваивать стрельниковскую гимнастику с упражнений для головы. Тем более, если сосуды «доведены до ручки», да еще если вы перенесли травму головы! И я убедил в этом Александру Николаевну, приведя ее однажды в больницу и показав ей таких пациентов. Поэтому последние годы своей жизни моя учительница уже начинала свои уроки в той же последовательности, в какой я проводил их в больнице.

Если человек уже какое-то время делает нашу гимнастику и достаточно хорошо тренирован, то при заложенности носа он может смело начинать с трех упражнений головой, чтобы быстрее «продышать» нос. А вот если у него больные сосуды (например вегетососудистая дистония), то, как бы плохо ни дышал нос, «раздышивать» его, начиная с «Поворотов головы», нельзя ни в коем случае. Следует поступать так, как описано выше: предварительно потренировать носовое дыхание с ходьбой по комнате. Или начните гимнастику с первых двух упражнений основного комплекса — «Ладошки» и «Погончики». Выполняйте их в течение 3-4 дней, а затем добавляйте к ним по одному упражнению каждые 2-3 дня. При этом исключите из основного комплекса упражнение «Насос».

Исключите упражнение «Насос» на месяц и в том случае, если в процессе

освоения основного комплекса стрельниковской гимнастики у вас очень плохо дышит нос. Дело в том, что во время наклона вниз происходит резкий прилив крови в носоглотку. Сосуды набухают, и слизистая оболочка отекает еще сильнее. Поэтому тем, кто решил начать осваивать нашу гимнастику с выполнения упражнений основного комплекса, рекомендую (с учетом вашего заложенного носа) выполнять упражнения в следующей последовательности:

- «Ладони».
- «Погончики».
- «Кошка».
- «Обними плечи».
- «Повороты головы».
- «Ушки».
- «Маятник головой».
- «Перекаты».
- «Шаги».
- «Большой маятник».

И только через месяц тренировок, когда ваш нос начнет дышать гораздо лучше, включите «Насос» в самый конец этого комплекса.

Если у вас с сосудами головы все в порядке, а вот нос дышит очень плохо, сделайте в увеличенном количестве 3 упражнения головой, чтобы быстрее восстановить носовое дыхание. Например, в такой последовательности:

- «Повороты головы».
- «Ушки».
- «Маятник головой».
- «Круговые движения головой».
- «Обними плечи» (с откидыванием головы назад).
- «Ладони».
- «Погончики».
- «Кошка».
- «Перекаты».
- «Шаги».

И повторить еще раз:

- «Повороты головы».

- «Ушки».
- «Маятник головой».
- «Круговые движения головой».
- «Обними плечи» (с откидыванием головы назад).

Каждое упражнение желательно делать в объеме 96 вдохов-движений. Всего получится 21 «сотня» — более 2 000 вдохов-движений за одну тренировку, что, в принципе, не очень много. Если это вам не по силам, выполняйте упражнения в объеме не 96, а 32 вдохов-движений. Тогда получится всего около 700 вдохов-движений за тренировку. Маловато... Поэтому повторите этот комплекс дважды, и получите около 1 400 вдохов-движений за одну тренировку— это уже хорошая доза. Повторяйте тренировки утром и вечером, а если сможете выполнить тренировку еще и в середине дня, то это будет прекрасно.

Пожалуйста, не ленитесь. За свое терпение и настойчивость вы обязательно будете вознаграждены ни с чем не сравнимым ощущением свободного полноценного носового дыхания!

Аденоиды

Стрельниковская дыхательная гимнастика эффективна при лечении аденоидов. По величине различают аденоиды трех степеней: аденоиды I степени (малые), II степени (среднего размера) и аденоиды III степени (большие), достигающие до уровня заднего конца нижней носовой раковины. Наличие аденоидных разрастаний у детей вызывает не только затруднение носового дыхания, изменение голоса и нарушение слуха, но и неблагоприятно отражается на общем состоянии организма, вызывая рефлекторно ряд нарушений не только в соседних, но и в отдаленных органах (нарушение кровообращения в полости черепа, ночное недержание мочи, частые головные боли). У детей с затрудненным носовым дыханием обычно вялое и безразличное выражение лица (аденоидное лицо), рот постоянно открыт, отвисшая нижняя челюсть, сглаженные носогубные складки. Наличие аденоидов у ребенка может привести даже к неправильному развитию грудной клетки (куриная грудь).

Обычно предлагают аденоиды удалить хирургическим путем. Но после операции возможен рецидив заболевания. С моей точки зрения, хирургическое вмешательство при аденоидах I и II степени проводить нецелесообразно. Патологическая гипертрофия третьей (носоглоточной) миндалины легко устраняется с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики, т.к. аденоиды попросту «рассасываются». При наличии аденоидов III степени необходимы более длительные и упорные тренировки.

К сожалению, не все дети могут добросовестно заниматься гимнастикой 2 раза в день (утром и вечером) по 30 мин. К тому же детей 4-6 лет необходимо контролировать взрослому, что тоже не всегда возможно. Поэтому если через месяц регулярных занятий аденоиды III степени не стали уменьшаться, необходимо все же

сделать операцию и через 2-3 недели возобновить занятия стрельниковской гимнастикой, чтобы избежать рецидивов.

Гайморит

Положительных результатов при выполнении дыхательных упражнений Стрельниковой можно достичь и при лечении гайморита. Гайморит (острый и хронический) — острое воспаление верхнечелюстной пазухи. Затянувшееся воспаление челюстных пазух ведет к хроническому их воспалению. В своей практике я постоянно сталкиваюсь с рецидивами множественных проколов верхнечелюстной пазухи. Стрельниковская дыхательная гимнастика даже в этих случаях дает стойкий положительный эффект. Поэтому своим пациентам я не рекомендую делать проколы, а советую сразу же приступить к регулярным занятиям. Дыхательная гимнастика Стрельниковой восстанавливает носовое дыхание без всяких операций!

А вот еще несколько простых советов, которые вам помогут уберечься от простуды. Если у вас замерзли ноги или вы их промочили, не теряйте времени!

- Войдя в квартиру, сразу же налейте горячей воды в ванну по щиколотку и хорошо пропарьте ноги. Горячую воду периодически подливайте, чтобы не остыла, и ходите по ванне, переминаясь с ноги на ногу. Затем насухо вытрите ноги, наденьте колючие шерстяные носки и в течение 10-15 мин походите в них по квартире.

- После этого сделайте все упражнения основного комплекса стрельниковской дыхательной гимнастики. Особое внимание уделите «Кошке», «Перекатам», «Шагам», т.е. упражнениям, активно включающим в работу ноги.

Бронхиальная астма и бронхит

Астма — коварное заболевание, чудодейственного лекарства от которого в мире пока не существует. Астма проявляется приступами удушья, вызываемыми бронхоспазмом, гиперсекрецией и отеком слизистой оболочки. Для снятия приступов астмы обычно используют бронхорасширяющие средства — ингаляторы, но однажды они перестают помогать... Тогда приходится вызывать «скорую», и врач вводит астматику внутривенно эуфиллин. Потом «скорая» приезжает все чаще и чаще, и в итоге — госпитализация. В больнице пациенту ставят капельницу. Как правило, с преднизолоном. Это гормональный препарат, имеющий, к сожалению, побочные действия. Человек становится гормонозависимым, он вынужден постоянно пользоваться гормональным ингалятором либо гормональными таблетками. И врачей в этом винить нельзя, потому что ничего другого медицинская наука пока предложить не может, а человека в реанимации нужно спасать, иначе он задохнется.

Никогда не забуду письмо, которое мы когда-то получили с Александрой Николаевной среди массы других писем.

«Дорогая Александра Николаевна! Большое Вам спасибо за комплекс

упражнений, который Вы нам прислали. Но письмо пришло слишком поздно — наша двенадцатилетняя дочь задохнулась в машине «скорой помощи...».

Узнай они о нашей гимнастике хотя бы на месяц раньше — девочку, вероятно, удалось бы спасти... А сколько приступов мы со Стрельниковой остановили по телефону! — мы и счет потеряли...

Звонят отовсюду и днем и ночью: «Доктор! Не бросайте трубку, я задыхаюсь!» И, подавив ком в горле, пытаешься успокоить: «Ничего, ничего... Дышите спокойно носом, не хватайте ртом, а только носом... Не бойтесь, Вы не задохнетесь! Сидя чуть наклонитесь вперед и коротко, шумно, на всю квартиру шмыгните носом. Слегка выпрямитесь — выдох пусть уходит самостоятельно через нос или через рот. Еще раз шмыгните... Еще... Громче, не слышу!»

И на другом конце страны задыхающемуся человеку, который не видит меня и вряд ли когда увидит, через несколько минут становится легче дышать!!! Те, кто не испытал на себе приступ удушья, когда каждый вдох кажется последним — счастливые люди!

Если вы больны бронхиальной астмой и принимаете лекарства, то, начав занятия стрельниковской гимнастикой, попытайтесь снизить их дозировку. Возникшую одышку попробуйте снять упражнением «Насос» (см. раздел «Как остановить приступ удушья»). Возможно ухудшение самочувствия, но попытайтесь не возвращаться к лекарствам, постепенно вытесняя их стрельниковской гимнастикой. Делайте ее по несколько раз в день.

Мне часто задают вопрос: «Можно ли с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики навсегда избавиться от бронхиальной астмы?» Можно, и я в этом абсолютно уверен. Помню, ещё при жизни Александры Николаевны у нас был такой случай. К нам привела лечить свою внучку от астмы женщина, которой было уже за семьдесят. Она сердечно поблагодарила мою учительницу за то, что та еще несколько лет тому назад избавила ее саму от этой страшной болезни.

«Так почему же вы свою внучку не обучили нашей гимнастике?» — возмущенно спросила ее А.Н. Стрельникова. «Ой, миленькая, да я уж и не помню, как она делается», — призналась женщина. И она рассказала нам, что пришла к Александре Николаевне лет восемь назад, болея бронхиальной астмой в тяжелой форме, «на четырех таблетках преднизолона (гормональный препарат)». Прошла курс лечения (12 сеансов); за это время, почувствовав себя гораздо лучше, стала постепенно снижать дозу стероидного препарата. Позанимавшись еще 2-3 месяца, полностью избавилась от лекарств. Поделав стрельниковскую гимнастику «на всякий случай» 2 раза в день еще пару месяцев, женщина постепенно забыла о ней: Все эти годы она чувствовала себя очень хорошо.

Очень многие болезни развиваются вследствие генной, наследственной предрасположенности. Отступив, они через какое-то время могут вновь возникнуть (где тонко, там и рвется). Поэтому я настоятельно рекомендую после пройденного курса лечения не расставаться с гимнастикой, а делать ее для профилактики каждый день.

В заключение раздела о лечении бронхиальной астмы хочу привести отзыв

одной моей пациентки. Еще молоденькой девушкой Ольга Сергеевна Донская пришла лечить астму к Стрельниковым, когда была еще жива создательница этой знаменитой гимнастики — Александра Северовна Стрельникова. Мать и дочь Стрельниковы избавили О.С. Донскую от приступов удушья на 20 лет! Все эти годы она жила полноценной жизнью: закончила университет, профессионально занималась спортом, вырастила сына. Было не до гимнастики. Но, к сожалению, через два десятка лет болезнь вновь напомнила о себе.

«К сожалению, юности свойственно легкомыслие, и я не послушала настойчивого совета Стрельниковой продолжать заниматься гимнастикой регулярно 2 раза в день. С детства я страдала аллергией. Уже сейчас я понимаю: если бы занималась гимнастикой Стрельниковой, к своим теперешним годам я забыла бы и что такое аллергия.

В прошлом году я очень тяжело переболела гриппом, не долечилась, вышла на работу с сильным бронхитом. Через неделю снова, как в юности, началась сильная астма. Состояние мое было настолько тяжелым, что не помогал даже астмопент, который прежде моментально снимал все неприятные ощущения. Спала я (если это вообще можно назвать сном) сидя. И опять судьба улыбнулась мне. Я попала к Михаилу Николаевичу Щетинину, единственному ученику и продолжателю дела Стрельниковой.

Сейчас мне даже страшно вспомнить, как проходило первое занятие у Михаила Николаевича. Я совершенно не могла ходить даже по квартире, задыхалась при каждом шаге. На занятие меня привезли на машине. Все упражнения я делала сидя. Более 4-8 вдохов (предварительно вдохнув астмопента) сделать было трудно.

Но уже после первого сеанса начала интенсивно отходить мокрота, и я первый раз за много дней смогла уснуть лежа. Чтобы скорее освободиться от удушья, я делала гимнастику через каждые 2 часа. Потихоньку, медленно, но делала. Это был страшный труд, но я понимала, что мое спасение только в этом. После 5-6 сеансов у Михаила Николаевича я почувствовала себя почти здоровой. Приступы возникали значительно реже: А после 12 сеансов приступов не стало вовсе. Но памятуя свой прежний печальный опыт, я продолжаю заниматься гимнастикой Стрельниковой 2 раза в день.

Я очень благодарна Михаилу Николаевичу Щетинину, милому, доброму, терпеливому человеку, талантливому врачу. Какое счастье, что существует гимнастика, подарившая мне и многим другим исцеленным второе дыхание».

От автора

У меня навсегда в памяти останется тот первый урок: на Ольгу Сергеевну было страшно смотреть,— сердце сжималось... Сейчас, когда на протяжении нескольких лет эта удивительной красоты женщина иногда появляется в моем доме, у меня дух захватывает от восхищения!

Стрельниковская дыхательная гимнастика помогает также при остром и при хроническом бронхите: ликвидируется застой секрета в бронхах, снимается воспаление. Если у вас бронхит, следует выполнять весь комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой по 2 раза в день (утром и вечером) в течение 2-3 недель. В конце занятий полезно повторить упражнения «Насос» и «Обними плечи», чередуя в них вдохи через нос со вздохами через рот: 16 вдохов-движений носом, затем сразу же без остановки 16 вдохов-движений ртом. Получится 32 вдоха-движения. После этого отдых 3—5 секунд. И так 3 раза по 32 вдоха-движения (стрельниковская «сотня») в упражнении «Насос» и 3 раза по 32 вдоха-движения в упражнении «Обними плечи».

Вдох ртом делайте спокойно, мягко, почти неслышно, будто говоря: «Ах, ах, ах!» Выдох уходит после каждого вдоха самостоятельно, пассивно также через рот. Нос при выполнении вдоха ртом «отдыхает».

Если вы чувствуете, что в бронхах скопилась мокрота и никак не может отойти, не пытайтесь откашляться силой! Таким образом легко повредить голосовые связки, а в редких случаях может даже открыться кровотечение! Лучше подольше подышать поочередно носом и ртом: например, не 2 «сотни», а 4 или даже 5 (однако больше 5 «сотен» ртом я делать не рекомендую, т.к. может появиться сухость в горле).

Помните! Вдохи ртом делаются только попеременно с вдохами носом (16 — носом, 16 — ртом, т.е. 32 вдоха-движения без остановки).

При приступе кашля не прикрывайте рот руками или платком, не отворачивайтесь в сторону: так вы невольно вытягиваете шею, склоняете ее набок, из-за чего гортань оказывается в неудобном положении и голосовые связки травмируются.

При приступе кашля быстро опустите голову и смотрите в пол (шея абсолютно расслаблена, ни в коем случае ее не напрягайте); положите ладони на живот так, чтобы пупочная ямка была строго посередине между ладонями. Одновременно с приступом кашля толчками надавливайте ладонями на живот сверху вниз, кашляя в пол. Для окружающих такой прием наиболее удобен (вы не разбрызгиваете слюну), а у вас так легче отойдет мокрота и не травмируются голосовые связки.

Сердечно-сосудистые и нервные болезни

Ишемическая болезнь сердца

Во время сердечного приступа советую делать сидя упражнение «Насос» (так же, как и во время приступа бронхиальной астмы): сесть на краешек стула или кровати, положить ладони на колени, слегка опустить голову вниз (смотреть в пол) и делать легкие наклоны вперед, одновременно шумно и коротко нюхая воздух. Поклон — вдох, выпрямиться до прямого положения спины (но ни в коем случае не откидываясь назад) — пассивный выдох. Снова легкий наклон вперед с опущенной головой и одновременно с поклоном шумный короткий вдох носом. Выпрямляетесь до прямого положения, — выдох уходит через рот самостоятельно. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Ни в коем случае не напрягайте спину! Наклон делается свободно и легко, без всяких усилий и напряжений.

Выполните 2 шумных коротких вдоха-поклона, затем отдохните 3-5 секунд и снова 2 поклона с одновременным вдохом на каждом поклоне. Пошмыгайте по 2 вдоха на наклоне в течение 10-15 мин. Вам обязательно должно стать легче. Можно делать не по 2 вдоха-движения подряд без остановки, а по 4 или 8 вдохов-движений (если позволяет самочувствие), отдыхая 3-5 секунд после каждых 4 или 8 вдохов-движений. Делать подряд во время сердечного приступа более 8 вдохов-движений я не рекомендую. Пошмыгав 10-15 мин на легком поклоне вперед, отдохните 20-30 мин и снова пошмыгайте носом 10-15 мин. Если в течение 10-15 мин «подкачки» вам не стало легче, советую не отдыхать, а продолжать делать поклоны-вдохи по 2 или по 4. И так минут 20 или 30.

Если за 30 мин стрельниковской гимнастики вам все-таки не стало легче, значит, вы делаете ее неправильно, допускаете какую-то ошибку. В этом случае остановитесь и примите лекарство или вызовите «скорую».

Врачи не зря говорят, что любую болезнь легче предупредить, чем вылечить. Поэтому не доводите себя до «ручки», не ждите ситуации, при которой возникнет реальная угроза вашей жизни. Начните делать стрельниковскую гимнастику сегодня, сейчас. Возьмите первые четыре упражнения: «Ладошки», «Погончики», «Насос» и «Кошка» и сделайте по 12 «восьмерок» каждого упражнения. Повторите занятие дважды в день: утром и вечером по 30 мин, не дольше. На следующий день можно делать их уже не по 8 вдохов-движений без остановки, а по 16. А еще через 2-3 дня — по 32 вдоха-движения.

Затем можно с каждым днем добавлять по одному упражнению в такой последовательности: «Повороты головы» (12 раз по 8 вдохов-движений, через день-два можно делать уже по 16 или 32 вдоха-движения без остановки); затем «Ушки» и «Маятник головой». Потом постарайтесь освоить «Перекаты» и «Большой маятник» (телом). И только после этого очень осторожно приступите к выполнению упражнения «Обними плечи», потому что оно для сердечников — нагрузочное.

Упражнение «Обними плечи» первые 2-3 дня после того, как вы начали его осваивать, делайте только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых 3-5

секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8. Руки не менять и ни в коем случае не напрягать. Еще через 2-3 дня тренировки можно делать это упражнение уже по 16 вдохов-движений без остановки (всего 6 раз по 16), отдыхая 3-5 секунд после каждых 16 вдохов-движений. И только потом, делая несколько дней по 16 вдохов-движений без остановки, упражнение «Обними плечи» можно уже делать по 32 вдоха-движения. После того, как вы сможете делать упражнение «Обними плечи» по 32 вдоха-движения, можно приступить к выполнению упражнения «Шаги».

Гимнастика А.Н. Стрельниковой настолько результативна, что помогает даже тогда, когда ее делают далеко не идеально.

«С тех пор как начал заниматься гимнастикой по методу А. Стрельниковой, я могу выполнять все домашние работы без болей в груди и в области сердца, — пишет пожилой сердечник из Херсонской области, бывший проездом в Москве и побывавший у меня всего лишь на одном сеансе. — Улучшается и проходит плохое настроение, и самое главное: мне хочется заниматься этими упражнениями, это моя надежда!»

Родина Таисия Алексеевна из г. Аткарска Саратовской области познакомилась с нашей гимнастикой на больничной койке: «Сразу выписалась, потому что доктор, который лечил меня, при каждом утреннем обходе разводил руками и говорил: «Не знаю, что с Вами делать?» Дома я начала делать вашу гимнастику: буквально через 3 недели я ожила, прекратились приступы стенокардии, реже стало повышаться давление...»

В.А. Стельмакова, 64 лет из г.Уфы, начала делать 4 упражнения стрельниковской гимнастики, опубликованные в газете «Труд» 16 января 1996 г.: «У меня диагноз: ИБС (стенокардия, атеросклеротический кардиосклероз), церебросклероз, холецистит, гастрит. Лекарства уже не помогают... И вот я несколько дней занималась вашей гимнастикой. И мне немного стало лучше».

М.Г. Ипполитов, 1916 г. рождения, участник Великой Отечественной войны, живущий на Украине, пишет: «Занимаюсь гимнастикой по методу Стрельниковой систематически, без пропусков. Сначала почувствовал все свои недуги, а через 5 дней стало лучше. Через 10 сеансов сердце и другие органы стали работать без перебоев. Уменьшилось выделение мокроты, легче дышится».

В.В. Кузьмина из Пензенской области начала заниматься стрельниковской гимнастикой по газете «Сельская жизнь»: «Мне 70 лет, — пишет она, — у меня хроническая ИБС и гипертония II степени. Стала чувствовать себя лучше: раньше по ночам было затруднено носовое дыхание, сейчас дышу свободно. Уменьшились боли в сердце, меньше стала пить таблеток от давления...»

«В 1972 г. мне посчастливилось познакомиться с комплексом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Он увлек меня настолько, что я занимаюсь им вот уже 23 года. Я имел целый «букет» болезней и думал, что не доработаю до пенсии. После того, как я освоил комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, я избавился от этих недугов. Ко мне вообще перестали «приставать» болезни. Вот почему, с кем бы я ни вел разговор о здоровье, я всегда советую заняться комплексом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой».

И таких писем очень много. Начните и вы и, я уверен, очень скоро ощутите на себе целительную силу гимнастики Стрельниковой.

Гипертония

Гипертоническая болезнь — широко распространенное заболевание, характеризующееся повышением систолического и диастолического артериального давления. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует считать нормальным артериальное давление менее 140/90 мм рт.ст.

Артериальное давление выше 160/95 мм рт.ст. рассматривается как повышенное. Первая цифра здесь отражает давление крови в крупных артериях в период сердечного сокращения (систолы). Это — систолическое (максимальное) давление. Вторая цифра обозначает величину давления во время расслабления сердца (диастолы). Это — диастолическое (минимальное) давление. Идеальным считается давление 120/80.

Для гипертонии, как и для большинства других болезней, характерно наследственное предрасположение, о чем свидетельствует известный кардиолог, академик А.Л. Мясников: «В развитии гипертонии, — пишет он, — кроме ведущего вызывающего нейрогенного фактора значительную роль играет предрасположение к болезни». В последние десятилетия гипертоническая болезнь «помолодела» и часто обнаруживается в молодом возрасте (20-30 лет) и даже в период полового созревания.

Во время моей работы в подростковом отделении Центрального института туберкулеза первые положительные результаты примерно через 1 месяц были получены у больных, которые, кроме туберкулеза, страдали вегетососудистой дистонией. У них нормализовалось артериальное давление, температура (которая изменялась в связи с вегетативными кризами), прекратились боли в сердце, пришли в норму данные ЭКГ. Я был потрясен тем, что серьезные проблемы с сосудистым тонусом были у девчонок и мальчишек в возрасте от 14 до 16 лет. Заболевание у них проявлялось рядом признаков нервных нарушений: похолоданием конечностей, повышенной потливостью и влажностью ладоней, учащенным сердцебиением, эмоциональной неустойчивостью.

В переходный (пубертатный) период подростки часто не придают должного внимания такому своему состоянию, считая его кратковременным. Поэтому происходит медленный, как бы незаметный переход предгипертонического состояния в гипертоническую болезнь: артериальное давление все реже опускается до нормального уровня и надолго устанавливается на повышенных цифрах. Подростки жалуются на плохой сон, приливы крови к голове, повышенную утомляемость и раздражительность. В таком состоянии, конечно, трудно заставить себя начать заниматься стрельниковской дыхательной гимнастикой, тем более что с самого раннего детства подростку внушают: заболел — ложись в постель, принимай лекарства! Но гипотензивные средства, способствующие снижению повышенного артериального давления и применяемые для лечения гипертонической болезни, способны нормализовать кровяное давление лишь на какое-то время. Они не

ликвидируют причину болезни. В течение длительного времени принимая клофелин, адельфан и ряд других препаратов, человек становится медикаментозно зависимым, его организм ослабевает и уже не в состоянии самостоятельно справиться с болезнью.

Своим пациентам я часто повторяю такую фразу: «Человеческий организм — не химический завод по переработке продукции фармацевтической промышленности. Лечим одно — «залечиваем» другое!» Долго ли прослужат сосуды, которые постоянно искусственно расширяют?! К тому же, гипертония сопровождается постоянным напряжением сосудистой стенки, что приводит к повреждению ее защитного эндотелиального покрова, утолщению средних и внутренних слоев и ухудшению питания сосуда в целом.

Вредоносное влияние гипертонии на сосуды и органы связано не только с усиленным темпом развития атеросклеротических поражений стенок сосудов, но и с повышенной склонностью артерий к местным спазмам, во время которых кровотоки в бассейне такой артерии резко уменьшается, и участок ткани, например сердечной мышцы или мозга, плохо кровоснабжается.

У многолетних гипертоников сердце постоянно работает с дополнительной нагрузкой, так как оно вынуждено прогонять кровь при повышенном сопротивлении кровотоку. Это ведет к увеличению массы сердечной мышцы, создает необходимость в дополнительном снабжении ее кислородом и в дальнейшем приводит к ее переутомлению, дистрофии и сердечной слабости.

Считается, что в более молодом возрасте (15-40 лет) гипертонией чаще заболевают мужчины, а после 40 лет — женщины, т.к. определенная роль в изменениях уровня артериального давления с возрастом принадлежит гормонам половых желез (с наступлением климакса у женщин может развиваться гипертония). Прослеживается определенная связь гипертонической болезни с нарушением функции половых желез. По крайней мере, за два с половиной десятка лет своей медицинской деятельности я ни разу не встречал среди своих пациентов, к примеру, мужчину, который, обладая повышенной сексуальной активностью, имел бы в наличии эту болезнь. Наоборот, мужчины, страдающие простатитом, импотенцией и другими половыми расстройствами, ко всем этим неполадкам в половой сфере имели в придачу еще и гипертоническую болезнь. Функция не только надпочечников и почек, но и половых желез особо важна для регуляции деятельности сердца и активно влияет на величину кровяного давления.

Конечно, развитие гипертонической болезни определяется в первую очередь нервным перенапряжением — хроническим эмоциональным стрессом. Многократно повторяющиеся отрицательные эмоции (страх, уныние, обида, недовольство, озлобленность и т.п.), ежедневно сопровождающие человека в быту, а также постоянный интенсивный шум (в особенности, высокочастотный) на производстве у работников транспорта, связи, испытателей моторов, «забойная» музыка, под которую «расслабляется» молодежь на дискотеках, — все это отрицательно действует на нервную и сосудистую системы, способствует развитию гипертонической болезни. Современный человек зачастую лишен возможности «разрядиться» в активном действии так, как это делал его первобытный собрат. Он

находит другие пути для выхода эмоций.

Древнегреческий философ Аристотель мудро заметил: «Властвует над страстями не тот, кто совсем воздерживается от них, но тот, кто пользуется ими так, как управляют кораблем или конем, то есть направляет их туда, куда нужно и полезно». Нужно научиться властвовать собой, но ни в коем случае не таить в себе волнение.

«От значительной части болезней можно избавиться правильным дыханием, регулярным трудом, вообще всякого рода физическими движениями. Движение — это жизнь», — писал в свое время знаменитый французский писатель и философ Вольтер. Даже у людей, длительное время страдающих гипертонической болезнью, можно с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики в течение 2-3 месяцев нормализовать давление.

В профилактории, в котором я проработал более 10 лет, часто бывали такие случаи: терапевт присылает ко мне на сеанс дыхательной гимнастики человека, у которого в данный момент артериальное давление 180/100. Я провожу с ним 1500-2000 стрельниковских вдохов-движений. И если в начале урока пациенту хотелось лечь и не подниматься, то к концу сеанса он бодр, весел, жизнерадостен и смотрит на меня уже совсем другими глазами. После сеанса я прошу пациента сходить к тому же самому терапевту и снова измерить давление. Возвратившись, он счастливым голосом сообщает мне, что его давление — 120/80, либо почти в норме, т.е. где-нибудь 130/90. Но я не обольщаюсь. Я знаю, что я не вылечил «стойкого» гипертоника, я лишь на несколько часов нормализовал ему давление, и через некоторое время оно вновь у него поднимется. И если мой пациент понимает, какое сильнейшее оружие против гипертонии я вкладываю в его руки, и не бросает, а наоборот, продолжает регулярно заниматься гимнастикой, его давление стабилизируется.

Хватаются за нашу гимнастику как за палочку-выручалочку люди, как правило, уже испытывавшие гипертонические кризы — острые приступы болезни с сильнейшей головной болью, с неприятными ощущениями в области сердца и местными артериальными спазмами (мигренью, побледнением и онемением пальцев, судорогами конечностей). Человеку, знающему, что такое гипертонический криз не понаслышке, не хочется вновь переживать подобный кошмар, поэтому он, как правило, занимается гимнастикой добросовестно.

Труднее поддается лечению гипотония, когда систологическое давление снижается ниже 100, а диастолическое ниже 60 мм рт.ст. Больным-гипотоникам очень важно избежать гипотонического криза. Резкое снижение артериального давления, брадикардия, нарушение коронарного кровообращения, головокружение, обморочное состояние могут привести к летальному исходу. Поэтому для больных, страдающих гипотонией, стрельниковская дыхательная гимнастика прежде всего является важнейшим профилактическим средством.

В моей практике был такой случай, произошедший лет десять назад. Моя мать попросила меня помочь своей подруге Зое, инвалиду второй группы, которая на протяжении нескольких лет мучилась от хронических головных болей и высокого

давления. Я привычно поставил ее перед собой и, объяснив первое упражнение нашей гимнастики «Ладощки», скомандовал: «Начали!» Сделав 5 или 6 шумных, коротких вдохов носом, женщина чуть не рухнула на пол. Я, едва успев поддержать Зою, усадил ее в кресло (о том, чтобы делать гимнастику стоя, не могло быть и речи). Мы стали делать упражнение «Ладощки» сидя. После каждых 4 шумных коротких вдохов носом, она закрывала от боли глаза и ее «вело» из стороны в сторону (мягкое удобное кресло не давало ей упасть). Пришлось отдыхать после каждых 4 вдохов-движений не 3-5 секунд, как обычно, а до 10 секунд. Насчитав 24 раза по 4 вдоха, я дал ей отдохнуть минут десять и снова насчитал 96 вдохов-движений. Таким образом, Зоя сделала «сотен» пять или шесть вдохов-движений. После первых 2-3 «сотен» вдохов она уже сидела ровно, ее не кидало из стороны в сторону, а к концу сеанса слегка притупилась головная боль. Я дал ей домашнее задание: повторять этот урок несколько раз в день в течение недели.

В следующий свой приезд к матери ее подруга выглядела уже совсем по-другому: глаза не были потухшими и безжизненными, голова перестала болеть, изменился даже цвет лица! Она могла уже делать гимнастику стоя, и мы сделали по одной «сотне» (отдыхая 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений) упражнения «Ладощки», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи» и «Большой маятник». Еще через неделю Зоя делала уже каждое упражнение по 32 вдоха-движения без остановки с паузами в 2-3 секунды между «тридцатками», и я добавил ей новые упражнения — «Перекаты» и «Шаги».

Приехав в следующий выходной, я смог наконец-то ей дать 3 упражнения головой — «Повороты», «Ушки» и «Маленький маятник». Делали мы их очень осторожно, отдыхая от 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. Ну а еще через неделю она могла уже свободно делать весь комплекс упражнений по 32 вдоха-движения без остановки и, конечно же, в положении стоя. Периодически приезжая в гости к матери в маленький подмосковный городок, я «подкачивал» ее подругу по стрельниковски. Через несколько месяцев она «снялась» с инвалидности и снова возвратилась к любимой профессии шофера.

Однажды она мне рассказала, что, проезжая на машине, повстречала на дороге врача, давшую ей полгода назад инвалидность и сказавшую молодой 38-летней женщине: «Ну, что же, вы свое пожили, пора уступить место другим!» Теперь же, увидев свою бывшую пациентку за рулем грузовика, представитель самой гуманной профессии в мире вытаращила на нее глаза и долго смотрела вслед удаляющейся машине.

При гипертонической и гипотонической болезнях я рекомендую вам сразу же после прочтения этих строк приступить к выполнению стрельниковских дыхательных упражнений: начать с «Ладощек» и «Погончиков», затем сделать упражнение «Насос» (ни в коем случае низко не кланяться), потом перейти к «Кошке» и закончить упражнением «Обними плечи». Всего за один урок (30 мин) у вас получится 5 «сотен» вдохов-движений. Делайте подряд по 8 вдохов-движений без остановки, затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8 вдохов каждого из 5 упражнений. В последующие дни, если самочувствие у вас нормальное, можно делать под-, ряд без остановки уже по 16 или по 32 вдоха-

движения с отдыхом в 3 или 5 секунд после каждых 16 или 32 вдохов-движений.

Если же в данный момент вы находитесь в состоянии гипертонического криза, сядьте на стул или в кресло и начните делать стрельниковскую дыхательную гимнастику точно так же, как когда-то мы начинали ее делать с подругой моей матери Зоей, по той же самой схеме: сидя и только по 4 или даже по 2 шумных коротких вдоха носом подряд, отдыхая от 3 до 10 секунд после каждых 4 шумных вдохов носом (без всяких движений, просто сидя в кресле или на стуле). Не забывайте, что выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через нос или через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Вдох — активный, выдох абсолютно пассивный!

Схемы тренировок для подростков, взрослых и пожилых людей существенного различия не имеют.

Вегетососудистая дистония

Вегетососудистая дистония — это заболевание, характеризующееся колебаниями артериального давления, нарушениями частоты пульса, расстройствами желудочно-кишечного тракта, повышенной потливостью, а также другими невротическими реакциями. Современная медицина не имеет в своем арсенале достаточно эффективного средства, способного раз и навсегда избавить пациента, а чаще пациентку (ВСД имеется у каждой третьей женщины) от этого недуга. Причем количество женщин, болеющих вегетососудистой дистонией, с каждым годом неуклонно растет. И в этом немаловажную роль играет не только ухудшающееся социальное положение некоторых слоев населения нашей страны, но и неустроенная личная жизнь.

У меня сохранилась запись одной моей пациентки, тридцатитрехлетней женщины, попавшей ко мне на лечение в бытность моей работы в городской клинической больнице № 50, а после выписки продолжавшей посещать мои занятия в санатории-профилактории.

«Четыре года назад перенесла операцию легкого. После этого начались все беды: в течение 2 лет — температура, вегетососудистая дистония, постоянные простуды. Врачи не знали, что со мной делать, как поставить на ноги.

Стала посещать занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой под руководством доктора М.Н. Щетинина. В результате исчезли приступы удушья, вызванные неврозом, легкие дышат легко и свободно, боли прошли. Сама же гимнастика отвлекает от посторонних мыслей, снимает напряжение. Улучшается настроение. Впервые за 4 года почувствовала себя хорошо...»

Пациентка тяжело переживала развод с мужем, тяжбу с ним из-за раздела двухкомнатной квартиры и неудачные попытки забеременеть от другого мужчины. Естественное желание каждой женщины — любить и быть любимой — не было осуществимо, и это очень сильно тормозило процесс ее выздоровления.

Конечно, не у всех хватает терпения делать нашу гимнастику по описанию. Многие пугаются усиливающегося при первых шумных вдохах головокружения и

перестают заниматься. Кого-то начинает мучить один и тот же вопрос:

«А вдруг мне эта гимнастика не подходит?» Конечно, спокойней и надежней заниматься под присмотром специалиста. Но что же делать, если у вас нет такой возможности? Значит, нужно пытаться поднимать себя своими силами! У меня есть множество отзывов от пациентов, делавших стрельниковскую гимнастику по описанию и тем не менее избавившихся с ее помощью от вегетососудистой дистонии. Вот два из них.

«Я, Гордиенко Лариса Владимировна, 39 лет, из Ставропольского края. Занимаюсь стрельниковской дыхательной гимнастикой 1 год. За это время почти прекратились приступы бронхиальной астмы, почти исчезли боли в желчном пузыре. Пропал хронический насморк, исчезла вегетососудистая дистония. Благодаря этой гимнастике я могу работать на производстве, а иначе я была бы инвалидом. Ваша гимнастика восстанавливает силы, оздоравливает весь организм...»

«Пишет вам Харьковская Лидия Васильевна из Ленинградской области. Мне 43 года. Год назад слегла от сильнейшей сосудистой дистонии. Не могла ходить, жила только на таблетках, по несколько раз в день вызывали «скорую помощь». Все лето пролежала в больнице. И вдруг в «Сельской жизни» — гимнастика Стрельниковой!

Я уцепилась за эту гимнастику, как утопающий за соломинку, уже год занимаюсь (сначала делала 2 раза в день, сейчас делаю 1 раз). Я не мыслю теперь свою жизнь без этой гимнастики. Как только начала делать гимнастику, мне было очень плохо. Но я не отступила, я поверила и поняла, что это мое спасение. Теперь все хорошо. Работаю, радуюсь хоть и трудной сейчас жизни. Спасибо Вам. Низкий поклон...»

Неврозы, невриты, депрессия

Неврозы — группа заболеваний, в основе которых лежат временные обратимые нарушения психической деятельности. Невроз (по И.П. Павлову) — это срыв высшей нервной деятельности.

Невротический срыв может возникнуть у любого человека в условиях длительной травмирующей ситуации, однако его характер и форма тесно связаны с индивидуальным предрасположением и особенностями личности. Частой причиной невротических расстройств является хронический эмоциональный стресс, длительное физическое или умственное переутомление. К сожалению, не каждый человек может вовремя «погасить» раздражение, гнев, «взять себя в руки» и переключиться на создание более спокойной и благоприятной обстановки. К тому же невозможно мгновенно избавиться от накапливающегося годами так называемого астенического синдрома, при котором наблюдаются ослабление внимания, ухудшение памяти, снижение физической и умственной работоспособности, повышенная утомляемость и раздражительность, эмоциональная неустойчивость с резкими изменениями настроения и, наконец, головные боли.

Стрельниковская дыхательная гимнастика может через полчаса после начала тренировки создать совершенно другое настроение, при котором вам захочется бегать, танцевать, петь, смеяться и радоваться жизни! Почему о ней говорят как об актерской гимнастике? Да потому что эта гимнастика чрезвычайно популярна среди актеров. В считанные минуты (актеры часто ее делают прямо перед выходом на сцену, стоя за кулисами в гриме и костюме) она создает особое психоэмоциональное состояние, при котором появляются смелость и уверенность в себе, ощущение свободы и раскрепощенности во всем теле, колоссальный эмоциональный всплеск.

Не могу точно сказать, что происходит во время занятий гимнастикой в коре головного мозга на клеточном уровне (это задача будущих исследований), но думаю, что она активно включает в обменные процессы все центры, находящиеся в коре больших полушарий. А особенно воздействует на центр радости, удовольствия и других положительных эмоций человека. Вот почему своим пациентам в клинике я всегда говорю так: «Задыхаетесь? — Идите ко мне на сеанс дыхательной гимнастики. У вас болит сердце, печень, повышено давление, головная боль? — ползите ко мне на гимнастику Стрельниковой!»

Потому что знаю, что в каком бы плохом состоянии ни был человек (если он, конечно, способен передвигаться), я дам ему сорокаминутный «допинг» в виде 1500-2000 стрельниковских вдохов-движений.

Однажды одна моя пациентка, сорокапятилетняя женщина, лечившаяся у меня по поводу бронхита, рассказала мне следующее: «Вчера вечером мой муж опять пришел домой навеселе и начал, как всегда, буянить. Ну, мы с ним и «сцепились»... Скандал был грандиозный, чуть ли не до драки! Выбегаю на кухню, меня всю трясет от обиды, жить не хочется... Распахиваю окно (живем на девятом этаже), но... не выбрасываюсь, а начинаю делать вашу гимнастику. Через 10 минут «подкачки» я спокойна «как удав», настроение отличное, жизнь прекрасна! И думаю: Боже мой, еще несколько минут назад я хотела выброситься из окна! Из-за кого? Из-за этого алкаша? Да Бог с ним!»

И такие случаи в моей практике не редкость. Возникшая в результате истощения нервной системы неврастения при регулярных ежедневных занятиях стрельниковской гимнастикой начинает постепенно отступать без применения транквилизаторов и психотерапии.

Несколько сложнее поддается лечению невротическая депрессия — пониженное, подавленное настроение, при котором у пациента отмечается гнетущая безысходная тоска, Все окружающее воспринимается им в мрачном свете. В памяти всплывают все прошлые обиды и несчастья, а будущее видится мрачным и безысходным. Такие больные целыми днями сидят в однообразной позе, низко опустив голову со скорбным выражением лица или лежат в постели. У них отмечаются повышенная раздражительность, слезливость, апатия ко всему происходящему, сопровождающиеся снижением аппетита и нарушением сна.

Очень важно, чтобы в данный период рядом с таким больным находился близкий, любящий его человек, который бы своим заботливым и ласковым отношением помог ему быстрее выйти из этого состояния. Очень важно, чтобы

занятия стрельниковской дыхательной гимнастикой пациент, страдающий депрессией, проводил ежедневно и, Желательно, в группе.

Пациент, занимающийся в группе, невольно отвлекается от своих «черных» мыслей. Он видит, как у других пациентов (сердечников, астматиков, гипертоников, заикающихся и т.д.) с каждым сеансом улучшается самочувствие, появляется уверенность в полном выздоровлении, улучшается настроение и повышается жизненный тонус. Так как на моих сеансах часто бывают актеры и певцы, занимающиеся у меня постановкой голоса, их я ставлю вместе со всеми остальными пациентами. В конце урока я даю актерам и певцам еще и специальные вокальные упражнения, которые довольно часто выполняют все присутствующие на уроке пациенты, и это поднимает у всех настроение.

Неврит лицевого нерва часто возникает после различных инфекций. При этом заболевании на соответствующей стороне лица развивается паралич мышц, рот перекошен в здоровую сторону. Больной не может наморщить лоб, зажмурить глаза, что доставляет ему массу неудобств и страданий.

В начале моей медицинской практики в городской клинической больнице № 50 у меня лечились больные с невритом лицевого нерва. Помню женщину средних лет, у которой было перекошено лицо. К концу первого же сеанса (минут через 40-50 после начала тренировки) ее лицо стало абсолютно симметричным. На следующий день она пришла ко мне на урок опять с перекошенным лицом, но к концу сеанса асимметрия снова исчезла. И так продолжалось в течение нескольких дней: приходила ко мне на урок с перекошенным лицом, а уходила от меня симпатичной женщиной. Через несколько сеансов ее лицо уже приобрело нормальное выражение, и вскоре ее выписали. Перед выпиской я настоятельно рекомендовал ей делать нашу гимнастику ежедневно по 10-15 минут и в случае рецидива болезни (нового «перекоса») прийти опять ко мне на занятия. Больше она мне никогда не звонила, и, я думаю, в этом не было необходимости.

В моей практике бывали случаи, когда с помощью стрельниковской гимнастики удавалось полностью ликвидировать различные подергивания век и мышц лица (как правило, этим страдают подростки, юноши и молодые мужчины— в моей двадцатилетней практике были случаи обращения ко мне за помощью только лиц мужского пола). При данной патологии мне не составляло большого труда вернуть молодым людям нормальную мимику лица.

В подобных случаях я рекомендую пациентам побольше делать 3 упражнения головой: «Повороты головы», «Ушки» (ай-ай) и «Маятник головой» (вниз-вверх). Начинайте урок с этих упражнений и заканчивайте ими же (в начале урока сделайте по 96 вдохов-движений каждого из этих упражнений и в конце урока повторите каждое упражнение в той же дозировке). Это не значит, что при данных заболеваниях вы должны делать только эти 3 упражнения головой. Необходим весь комплекс, а эти упражнения нужно делать в его начале и в конце.

Заболевания эндокринной системы

Сахарный диабет

Среди заболеваний эндокринной системы, протекающих с выраженным нарушением обменных процессов, самым распространенным является сахарный диабет. Это очень серьезное заболевание, обусловленное недостатком в организме инсулина — гормона, который вырабатывается в панкреатических островках поджелудочной железы (островки Лангерганса). При отсутствии инсулина продукты питания, содержащие сахар, не могут нормально усваиваться, и в крови быстро повышается концентрация сахара. Такое состояние называется гипергликемия и является главным признаком сахарного диабета.

Различают две основные формы диабета. Инсулинозависимым диабетом (сахарный диабет I типа) среднетяжелой и тяжелой степени заболевают, как правило, дети, подростки и взрослые в возрасте до 30 лет. При среднетяжелой степени диабета больные принимают сахаропонижающие таблетки или инсулин в инъекциях не более 60 единиц в сутки. При тяжелой степени диабета клетки поджелудочной железы полностью прекращают выработку собственного инсулина, поэтому его дозы в инъекциях превышают 60 единиц в сутки. Имеют место различные осложнения, в первую очередь, со стороны сосудистой системы, что может привести не только к заболеваниям почек, ухудшению зрения, но и к диабетической гангрене нижних конечностей и даже к инфаркту миокарда и самому опасному осложнению — диабетической коме. В последних двух случаях необходима срочная госпитализация.

Вторая форма сахарного диабета — инсулинонезависимый диабет (сахарный диабет II типа) — встречается преимущественно у людей старше 40 лет. В пожилом возрасте это заболевание встречается особенно часто. Около 90% больных страдают легкой степенью диабета, и большинство из них имеют, как правило, избыточный вес.

Стрельниковской дыхательной гимнастикой можно заниматься при обеих формах диабета и при любой степени тяжести этого заболевания. Единственным противопоказанием является предкоматозное состояние, когда возникает реальная угроза для жизни человека и ни о каком применении лечебной физкультуры вообще не может быть и речи.

Какие упражнения необходимы больному сахарным диабетом? Желательно делать весь основной комплекс дыхательной гимнастики, начиная с первого упражнения «Ладони» и заканчивая последним упражнением «Шаги». Норма каждого упражнения — 96 вдохов-движений, т.е. стрельниковская «сотня». Советую выполнять комплекс по схеме трех заходов. Сначала сделать все 12 упражнений, каждое в объеме 32 вдохов-движений (по одной «тридцатке») — это 1 заход. Затем выполнить все еще раз — это будет второй заход. Затем аналогично сделать третий заход по одной «тридцатке» каждого упражнения. Тем самым указанная норма будет выполнена, но в три захода, а это гораздо легче. И помните, что после каждой «тридцатки» надо обязательно отдыхать от 3 до 5 секунд.

При сахарном диабете нарушается периферическое кровообращение, т.е. поражаются сосуды нижних конечностей. У больных не только холодеют ступни ног и возникают судороги в икроножных мышцах, но и появляются боли в ногах при ходьбе, при длительном стоянии на одном месте, при поднятии тяжестей. Поэтому чтобы впоследствии, не дай Бог, не возникла гангрена — одно из самых тяжелых осложнений сахарного диабета — необходимо особое внимание уделять упражнениям, включающим в работу ноги. Это упражнения «Кошка», «Перекаты» и «Шаги» из основного комплекса. К этому следует обязательно добавить упражнения для нижних конечностей из вспомогательного комплекса. Это «Шаги на корточках», «Носочки», «Гарцевание» и другие. Цель этих упражнений — улучшить кровоснабжение пальцев ног и стоп и тем самым не допустить диабетического поражения капилляров и склерозирования стенок артерий нижних конечностей, что позволит в дальнейшем избежать синдрома диабетической стопы и гангрены нижних конечностей.

Задача стрельниковской гимнастики при сахарном диабете — нормализовать нарушенный обмен веществ, и во многих случаях наша гимнастика с этой задачей может успешно справиться.

Лечение инсулинозависимого диабета включает в себя 3 компонента:

- строжайшую диету,
- применение лекарственных препаратов,
- дозированную физическую нагрузку, т.е. ежедневное выполнение стрельниковской дыхательной гимнастики.

В настоящее время в аптеках продаются многочисленные препараты инсулина, в основном, зарубежного производства. По срокам действия они делятся на группы короткого действия, средней продолжительности и длительного действия.

Так как прием пищи должен осуществляться сразу после введения инсулина (ни в коем случае не позже чем через 30 минут) возникает вопрос: когда делать дыхательную гимнастику? Ответ таков: не менее чем через час после еды. И только так!

К сожалению, несмотря на популярность стрельниковской дыхательной гимнастики, ни Институт диабета РАМН, ни кафедра эндокринологии и диабетологии Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова ею до сих пор не заинтересовались. Поэтому более конкретных рекомендаций по применению нашей гимнастики в практике лечения инсулинозависимого диабета я дать не могу. Мы с Александрой Николаевной Стрельниковой никогда не экспериментировали на своих пациентах, и вне стен специализированной клиники давать рекомендации по отмене препаратов инсулина при сахарном диабете I типа я не решаюсь.

Хочу предупредить больных, страдающих этим заболеванием: ни в коем случае самостоятельно не снижайте и тем более не отменяйте прием препаратов инсулина! Если же вы на это решились, то делать это надо очень осторожно, постепенно, только под контролем своего лечащего врача и только при ежедневных (два раза в

день — утром и вечером) занятиях дыхательной гимнастикой в течение нескольких месяцев. При этом должна быть твердая гарантия правильности выполнения дыхательных упражнений нашей гимнастики, а лечащий врач-эндокринолог должен использовать для контроля эффективности лечения критерии компенсации углеводного обмена, предложенные в 1993 г. европейской группой специалистов по инсулинозависимому диабету.

Нарушение функции щитовидной железы

Щитовидная железа расположена на шее впереди гортани и состоит из 3 долек — средней и двух боковых. Она похожа на бабочку, развернувшую крылья. Фолликулы (пузырьки), из которых она состоит, наполнены особым веществом, в котором находится гормон щитовидной железы тироксин. В состав тироксина входит йод.

Поступающий в организм вместе с пищей и водой йод всасывается в кишечнике в форме йодидов и с током крови достигает щитовидной железы. В ней происходит синтез тироидных гормонов. Поступая в кровь, йодсодержащие гормоны разносятся по всему организму и воздействуют на деятельность внутренних органов, возбуждая или тормозя их работу. Тироидные гормоны влияют на обмен веществ и энергии, на деятельность сердца, кишечника, на физическое и психическое развитие. Они контролируют скорость поглощения кислорода, участвуют в поддержании нормальной функции дыхательного центра, от них зависит рост человека! При недостатке в организме гормонов щитовидной железы замедляется рост волос и ногтей.

Всего за сутки железа выделяет 0,3 мг тироксина. При гиперфункции щитовидной железы его образуется и выделяется больше, при гипофункции — меньше.

Масса щитовидной железы у здорового человека составляет 20-30 г. О размерах и степени увеличения железы судят по данным пальпации (ощупывания). Для определения формы и структуры железы используются ультразвуковое исследование, или эхография, рентгенография области щитовидной железы, сканирование, термография, ангиография (для диагностики опухоли), компьютерная и магнитно-ядерная томография, биопсия.

При гиперфункции щитовидной железы она увеличивается в размерах, на шее образуется зоб, развивается пучеглазие — основные признаки так называемой базедовой болезни. Кроме того повышается возбудимость нервной системы, появляются учащенное сердцебиение, повышенная потливость, тремор (дрожание) конечностей, быстрая утомляемость. При резко выраженном заболевании часто прибегают к хирургической операции — удалению части, иногда до 2/3 щитовидной железы.

Пока в организм поступает достаточное количество йода, щитовидная железа функционирует нормально. При недостатке йода в питьевой воде (что случается в горных районах) развивается так называемый простой зоб. Он отличается от диффузного токсического зоба и многоузлового эутиреоидного зоба тем, что в

щитовидной железе разрастается секреторная ткань. Такая разросшаяся щитовидная железа выделяет нормальное количество тироксина, а ее увеличение — это нормальная приспособительная реакция на недостаток йода.

Гипофункция щитовидной железы сопровождается двумя очень серьезными заболеваниями: микседемой (слизистый отек) и кретинизмом. И если при микседеме, связанной с перерождением щитовидной железы или недостаточностью ее функции, еще можно в значительной степени восстановить нормальное функционирование организма путем длительного применения тироксина, то гипофункция и атрофия щитовидной железы в детском возрасте, вызывающие кретинизм (характерные признаки — задержка роста и умственная отсталость, достигающая иногда до идиотизма), к сожалению, лечению не поддаются ни традиционными медикаментозными способами, ни другими известными методами.

В своей практике я чаще наблюдаю случаи с повышенной функциональной активностью щитовидной железы (увеличенным выделением тиреоидных гормонов). Избыточная секреция тиреоидных гормонов диффузно увеличенной щитовидной железой развивается у людей, имеющих к этому наследственную генетическую предрасположенность.

При заболеваниях щитовидной железы в течение месяца ежедневно 2 раза в день (утром и вечером) необходимо выполнять весь основной комплекс стрельниковской дыхательной гимнастики, начиная с упражнения «Ладони» и заканчивая упражнением «Задний шаг». Если основной комплекс дыхательных упражнений у вас уже хорошо отработан, и вы делаете стрельниковскую гимнастику свободно и легко уже на протяжении одного или нескольких месяцев, советую строить свои ежедневные занятия по представленной ниже схеме. Нумерация упражнений в данном случае идет не по названиям упражнений, а по количеству «тридцаток», чтобы знать, сколько вдохов-движений вы уже сделали. Считать нужно не упражнения, а количество вдохов-движений за один урок.

1. «Поворот головы» (вправо-влево) — 32 вдоха-движения.
2. «Ушки» («Ай-ай») — 32 вдоха-движения.
3. «Маятник головой» (вниз-вверх) — 32 вдоха-движения.
4. «Обними плечи» с откидыванием головы назад в момент вдоха и одновременного «объятия» руками на уровне груди (Александра Николаевна Стрельникова называла это упражнение «Наклон назад») — 32 вдоха-движения.
5. «Ладони» — 32 вдоха-движения.
6. «Погончики» — 32 вдоха-движения.
7. «Насос» — 32 вдоха-движения.

Снова повторить три упражнения головой:

8. «Повороты головы» — 32 вдоха-движения.

9. «Ушки» — 32 вдоха-движения.

10. «Маятник головой» — 32 вдоха-движения. Далее продолжаем:

11. «Наклон назад» («Обними плечи» с откидыванием головы назад) — 32 вдоха-движения.

12. «Кошка» — 32 вдоха-движения.

13. «Большой маятник» — 32 вдоха-движения.

Опять делаем три упражнения головой:

14. «Повороты головы» — 32 вдоха-движения.

15. «Ушки» — 32 вдоха-движения.

16. «Маятник головой» — 32 вдоха-движения.

Далее продолжаем:

17. «Наклон назад» — 32 вдоха-движения.

18. «Перекаты», правая нога впереди, левая сзади — 32 вдоха-движения.

19. «Перекаты», левая нога впереди, правая сзади — 32 вдоха-движения.

Снова делаем упражнения, включающие в работу шею:

20. «Повороты головы» — 32 вдоха-движения.

21. «Ушки» — 32 вдоха-движения.

22. «Маятник головой» — 32 вдоха-движения.

23. «Наклон назад» — 32 вдоха-движения.

24. «Передний шаг» («Рок-н-ролл») — 32 вдоха-движения.

25. «Задний шаг» — 32 вдоха-движения.

Завершаем тренировку тремя упражнениями головой и упражнением «Наклон назад»:

26. «Повороты головы» — 32 вдоха-движения.

27. «Ушки» — 32 вдоха-движения.

28. «Маятник головой» — 32 вдоха-движения.

29. «Наклон назад» — 32 вдоха-движения.

Заключительную точку в уроке ставит упражнение «Круговые движения

головой» из вспомогательного комплекса:

30. «Круговые движения головой» — 16 вдохов-движений при вращении справа-налево и 16 вдохов-движений при вращении слева-направо (вдох в тот момент, когда голова опущена вниз).

Всего получилось 30 «тридцаток». Если учесть, что стрельниковская «сотня» состоит из 3 «тридцаток», мы сделали 10 «сотен», т.е. 1000 вдохов-движений. Это норма, которую нужно выполнять за одно занятие.

Напоминаю, что такое занятие надо проводить минимум 2 раза в день (утром и вечером) либо до еды, либо через час полтора после еды.

Среди моих пациентов встречаются люди, у которых после операции на щитовидной железе начинаются проблемы с голосом. Дело в том, что щитовидная железа заключена оболочку из соединительной ткани, состоящую из внутренней и наружной капсулы. В промежутке между капсулами находятся сосуды, возвратный нерв и околощитовидные железы. Иногда во время операции возвратный нерв повреждается, и тогда оперируемый теряет голос. В этих случаях стрельниковская дыхательная гимнастика просто необходима. Только с ее помощью вы можете улучшить звучание своего голоса, который после операции стал тусклым, хриплым и потерял былую силу.

Если уж такое с вами случилось, то нужно как можно быстрее приступить к тренировкам по приведенной выше схеме. После выполнения урока настоятельно рекомендую дополнительно сделать наши специальные звуковые упражнения для постановки голоса (см. брошюру «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой» издательства «Метафора»), Конечно, то, что перерезано, уже нельзя восстановить полностью, но «терпенье и труд все перетрут!» Стрельниковская дыхательная гимнастика может совершить даже невозможное!

В заключение надо сказать, что представленный выше комплекс упражнений необходимо выполнять и при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника, вегетососудистой дистонии и заболеваниях сосудов коры головного мозга, но при этом следует принять во внимание следующие замечания:

- Выполнять упражнения в описанной выше последовательности можно только после того, как вы тщательно отработаете весь основной комплекс дыхательных упражнений, т.е. после одного — двух, а иногда и трех месяцев ежедневной тренировки.

- Особую осторожность необходимо соблюдать при выполнении упражнений головой: «Повороты», «Ушки», «Маятник головой». Если тяжело делать 32 вдоха-движения без остановки, — отдыхайте от 3 до 5 секунд после каждых 16 или даже 8 вдохов-движений.

- Если вам тяжело делать эти упражнения головой стоя из-за усиливающегося головокружения, сядьте и делайте их сидя.

- Не напрягайте шею, не делайте резких движений головой, не поворачивайте

голову до упора влево, вправо и вниз, не откидывайте голову с силой назад. Эти движения лишь слегка обозначайте: полуповорот, полукивок и т.д.

- Шумные и короткие (как хлопок в ладоши) вдохи выполняйте только строго одновременно с соответствующим движением. В стрелниковской гимнастике нет вдоха без движения и движения без вдоха.

Заболевания опорно-двигательного аппарата

Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата самое тяжелое по течению и последствиям — коксартроз. Поскольку в основе этого заболевания лежат расстройства обмена веществ и нарушение кровообращения в тазобедренном суставе, гимнастика Стрельниковой может существенно облегчить состояние больного.

При переломах лопатки, ключицы, шейки бедра, надколенника, диафиза костей голени, лодыжек, фаланг, переломах костей таза, конечно, прежде всего должна быть оказана помощь врачом-травматологом. Но даже если вы прикованы к постели, начните сразу делать специальный комплекс дыхательной гимнастики для лежачих больных — и заживление пойдет гораздо быстрее, заметно улучшится общее самочувствие. А в реабилитационном периоде после снятия гипсовой повязки или после скелетного вытяжения нужно потихоньку, очень осторожно начинать делать упражнения основного комплекса стрельниковской дыхательной гимнастики, предварительно проконсультировавшись со своим лечащим врачом.

Остеохондроз

К сожалению, редко кто из людей пожилого возраста может похвастать гибким позвоночником. Поднятие тяжестей, систематическое сотрясение позвоночного столба, неправильная осанка (сутулая спина, избыточный наклон головы вперед), длительное вынужденное положение тела или выполнение однообразных движений, связанное с профессиональной деятельностью, приводят к спазму глубоких Мышц и сжатию межпозвоковых дисков. Как следствие этого развивается болевой синдром.

При остеохондрозе шейного отдела позвоночника просыпающийся утром человек с трудом может повернуть голову вправо или влево. Каждый поворот головы сопровождается хрустом в области шеи и усилением боли, которая может иррадиировать в затылок.

При остеохондрозе грудного отдела позвоночника наибольшую нагрузку испытывают нижние грудные позвонки и межпозвоковые диски (грудной отдел позвоночника наименее подвижен, т.к. он фиксирован ребрами). Болевые приступы могут возникать не только после длительного сидячего положения, но даже по ночам, внезапно, в области лопаток и между ними (как «удар ножом в спину»). Боли могут пронизывать всю грудную клетку насквозь, вызывая затруднение дыхания и даже ощущение удушья.

Локализация болей при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника чаще происходит в пояснично-крестовом отделе, в ягодичной области и по задней поверхности ноги. Резкие, неловкие движения и кашель усиливают боль, поэтому ходят такие больные медленно, осторожно, прихрамывая на больную ногу.

Рентгеновские снимки показывают изменения, общие для всех трех отделов позвоночника: деформацию позвонков, изменение их структуры (краевые костные шипы по краю позвонков), снижение высоты межпозвоковых дисков, признаки

нестабильности всего позвоночника.

Ортопедическое лечение, которое я предлагаю своим пациентам при остеохондрозе, заключается в применении дыхательных упражнений, направленных на разгрузку позвоночника. Это ослабляет рефлекторно-болевым мышечный спазм и сдавливание межпозвонковых дисков и позвоночной артерии. Увеличивая межпозвонковое пространство и уменьшая давление на диски и корешки нервов, упражнения нашей гимнастики могут снять даже острый болевой приступ.

Но, конечно же, лучше не доводить себя до такого состояния. Следует помнить о почти забытом сейчас слове профилактика. Каждый взрослый человек, страдающий от болей в позвоночнике, когда-то был ребенком. И всем родителям следует знать, что в первой фазе полового созревания (11-12 лет) осанка ребенка находится в неустойчивом состоянии. Как правило, в это время происходят различные ее нарушения. Подросток в первую половину дня сидит и пишет в «скрюченной» позе на уроках в школе, а во вторую половину — дома в той же позе. В перерывах он обедает и ужинает, склонясь «в три погибели» над тарелкой. Будет ли он иметь прямую спину? Нет, конечно! А ведь в 12-16 лет, во второй фазе полового созревания, уже заканчивается формирование костного скелета и гармоничного телосложения. И зачастую бывает уже поздно что-либо исправить.

Одна моя приятельница, специалист по нарушениям опорно-двигательного аппарата, часто говорит: «Мозги тренируем, а тело — нет!» И она тысячу раз права. Все хотят иметь ребенка-вундеркинда, забывая, что «здоровый дух — в здоровом теле!»

Поэтому приступайте, пока не поздно, к выполнению упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики и сделайте их неотъемлемой частью ежедневного быта своих детей. Используйте три варианта упражнения «Цыганочка» из вспомогательного комплекса стрельниковской дыхательной гимнастики, которые я настоятельно рекомендую выполнять детям и подросткам со сколиозом, а также взрослым и пожилым людям с остеохондрозом позвоночника.

Болезни суставов

Причина всех суставных заболеваний — недостаток кальция в организме. Отсюда и склонность к переломам у пожилых людей. Запомните: движения укрепляют кости! Не бойтесь заниматься упражнениями стрельниковской дыхательной гимнастики. Возможно, она — ваше единственное спасение. Делайте упражнения осторожно, они не должны быть для вас нагрузочными. Неукоснительно соблюдайте все правила и мои рекомендации по выполнению того или иного упражнения.

Артрит

При этом заболевании необходимо ежедневно 2 раза в день (утром и вечером) выполнять основной комплекс упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики. После того, как вы хорошо освоите упражнения основного комплекса,

нужно добавить к нему отдельные упражнения из вспомогательного комплекса, активно включающие в работу ноги. Будьте очень осторожны: нагрузку ногам давайте посильную, не вызывающую усиления болевых ощущений в суставах.

Помните, что практически все упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики можно делать не только стоя и сидя, но даже лежа.

Артроз

Обязательное выполнение упражнений основного комплекса необходимо и при этом заболевании. Нагрузка должна быть строго дозированной, необходимо исключить возможность доведения себя до изнеможения и перенапряжения мышц с появлением болевого симптома. Сложные упражнения из вспомогательного комплекса, включающие в работу ноги, выполняйте очень осторожно — по 2, по 4, по 8 вдохов-движений без остановки. Учитывайте свое самочувствие, отдыхайте чаще.

Остеопороз

При этом заболевании стрельниковская дыхательная гимнастика не может вам гарантировать полное излечение, но улучшить хотя бы слегка ваше самочувствие при этом серьезном заболевании она вполне сможет. Не ленитесь, пытайтесь делать нашу гимнастику ежедневно. Вначале основной комплекс (по одной «тридцатке» каждого упражнения), а затем упражнения из вспомогательного комплекса, которые вам под силу.

Делать упражнения нужно без мышечных усилий и напряжений, отдыхая от 3 до 10 секунд после каждых 2, 4 или 8 вдохов-движений. Постарайтесь сделать по 32 вдоха-движения каждого упражнения. Помните, что самый главный показатель состояния больного — это его самочувствие. Не переусердствуйте!

Травмы в пожилом возрасте

При различных травмах (головой, позвоночника и др.) делайте упражнения нашей гимнастики очень и очень осторожно. Не напрягайтесь, не делайте резких движений, отдыхайте после каждых 8, 4 или даже 2 вдохов-движений. Основной комплекс нашей гимнастики необходим прежде всего. Из вспомогательного комплекса следует взять самые простые упражнения, например «Носочки» и «Червячок».

Выполняя упражнения, давайте суставам посильную нагрузку. Еще раз внимательно перечитайте раздел «Дыхательная гимнастика Стрельниковой для лежачих больных». Добавьте к ним очень ценное упражнение «Пружина» из урологического комплекса. Делайте его лежа, если вы не в состоянии даже сидеть. Оно является великолепным средством борьбы с пролежнями.

Александра Николаевна, сломав себе однажды два ребра, довольно быстро восстановила себя своей же гимнастикой, от которой переломы срастаются

значительно быстрее.

Перелом шейки бедра

Это одна из очень серьезных и опасных травм, которой надо постараться избежать. Но если вы все же сломали шейку бедра, не отчаивайтесь, сражайтесь! Я никогда не забуду, как уникальный хирург-фониатр Валентина Александровна Загорянская-Фельдман, сломав шейку бедра в возрасте около 90 лет, смогла потом не спеша, но все же ходить по квартире и даже с помощью дочери и внука выходить во двор на прогулку.

Четвертый год я периодически разговариваю по телефону с другой уникальной женщиной, перенесшей перелом шейки бедра, — москвичкой Верой Антоновной Худяковой. Она после этой травмы передвигается по квартире на ходунках. Слушая мои рекомендации по Радио России (в передаче «Домашняя академия» периодически звучат мои рекомендации по выполнению упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики), она, находясь тоже в очень преклонном возрасте, ежедневно выполняет наши дыхательные упражнения. Мы с ней никогда не виделись, но я уважаю эту женщину, ветерана Великой отечественной войны, за то мужество и терпение, с которыми она ежедневно в течение вот уже нескольких лет сражается с болезнями, Делая гимнастику А.Н. Стрельниковой.

У каждого человека, если у него есть воля, существует шанс выкарабкаться даже после такой тяжелой травмы, как перелом шейки бедра.

Ограничения

При травмах головы и позвоночника, при вегетососудистой дистонии, распространенном остеохондрозе (всего позвоночного столба), остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника, полиартрите и других суставных заболеваниях выполняйте это упражнение очень осторожно, стараясь сильно не напрягать плечи. Отдыхайте после каждых 8 вдохов-движений не 2-3 секунды, а 5-10 секунд.

Также будьте осторожны при вывихах плечевого сустава, различных травмах и переломах рук. Прежде чем приступить к занятиям, посоветуйтесь с хирургом-травматологом. Если у вас при выполнении данного упражнения появляются резкие боли в плечевом суставе или позвоночнике, не отчаиваетесь. Начните делать упражнения основного комплекса, а когда тело будет уже «разогрето», в самом конце занятия после упражнения «Шаги» выполните «Цыганочку». Очень осторожно рекомендую делать это упражнение и сердечникам.

Помните: самый лучший показатель состояния организма — самочувствие больного. Прислушивайтесь к своему организму, но не идите на поводу у собственных болезней. Преодолевайте их, делайте свое тело пластичным, подвижным и, следовательно, здоровым!

Заболевания мужской половой сферы

Среди наших с А.Н. Стрельниковой пациентов всегда были мужчины и юноши с проблемами половой сферы. А так как в этих случаях необходим не только откровенный доверительный разговор, но еще и тщательный осмотр пациента, то таких больных Александра Николаевна полностью передала мне. Поэтому за 25 лет моей медицинской практики накоплен большой опыт по лечению мужских половых расстройств.

Общеизвестно, что любому плохо работающему органу для нормального функционирования необходим прилив крови. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой полностью отвечает этому требованию. Упражнения основного и вспомогательного комплекса включают в работу абсолютно все части тела, вызывая резкий прилив насыщенной кислородом крови ко всем внутренним органам, активизируя в них обменные процессы, заставляя все системы работать в нормальном режиме и тем самым оздоравливаться естественным, немедикаментозным путем.

Ниже даны рекомендации по лечению некоторых заболеваний половой сферы, при которых эффективна стрельниковская дыхательная гимнастика.

Простатит

Необходимо ежедневно выполнять основной комплекс стрельниковской дыхательной гимнастики в совокупности с урологическим комплексом для мужчин, а также упражнения из вспомогательного комплекса, активно включающие в работу ноги. Кроме этого необходим ежедневный массаж предстательной железы, полового органа и мошонки продолжительностью не менее 5 минут (можно и дольше).

Аденома предстательной железы

Рекомендации те же, что и при простатите, за исключением массажа предстательной железы. Особое внимание уделить урологическому комплексу, сделав акцент на упражнении «Пружина».

Импотенция

Полезны те же рекомендации, которые даны в разделе «Простатит» в совокупности с вегетарианской диетой, крепким здоровым сном продолжительностью 8-10 часов, пробежками во второй половине дня или вечером (но ни в коем случае не утром) и обязательным ежедневным массажем полового органа.

Варикоцеле

Варикоцеле — это варикозное расширение вен семенного канатика.

Необходимо дважды в день выполнять основной комплекс стрельниковской дыхательной гимнастики в совокупности с урологическим комплексом, акцентируя внимание на упражнениях «Покачивание» и «Подтягивание». Кроме того следует выполнять упражнения из вспомогательного комплекса, активно включающие в работу ноги. Необходим также регулярный массаж полового органа (желательно с эякуляцией) и легкое, без болевых ощущений разминание мошонки.

Фимоз

Полезны те же рекомендации, что и при варикоцеле, за исключением разминания мошонки. Особое внимание следует уделить массажу полового органа.

Крипторхизм

Полезны те же рекомендации, что и при фимозе, но особое внимание следует уделить разминанию мошонки и паховой области, стараясь вывести яичко из пахового канала в мошонку. Мальчик ни в коем случае не должен при этом испытывать никаких болевых ощущений.

Энурез

Энурез — это непроизвольное мочеиспускание во время сна. Полезны те же рекомендации, что и при фимозе. Особое внимание следует уделить упражнениям урологического комплекса.

Бесплодие

Совершенно необходимо выполнять рекомендации, данные при всех предыдущих заболеваниях. В каждом конкретном случае следует учитывать индивидуальные особенности половых органов пациента, т.е. необходим строго индивидуальный подход. И запомните:

Все упражнения основного, вспомогательного и урологического комплексов следует выполнять полностью обнаженным.

Гимнастика стрельниковой и зрение

Создавая дыхательную гимнастику для певцов, разве думали Александра Северовна и Александра Николаевна Стрельниковы о том, что их творение будет излечивать многие болезни и в том числе улучшать зрение?.. Конечно, нет. Правда, в последние годы своей жизни на лекциях для широкой аудитории, которые Александра Николаевна читала в различных организациях, среди массы вопросов она слышала и такой: «А как влияет Ваша гимнастика на зрение?» Моя учительница отвечала кратко: «Обостряется слух, улучшается зрение...» Как? Насколько? Она не могла ответить на эти вопросы более конкретно, т.к. никто из врачей-офтальмологов серьезных обследований больных, занимающихся стрельниковской гимнастикой, не проводил (да и сейчас такие исследования, к сожалению, не проводятся).

О влиянии дыхательной гимнастики на зрение Александра Николаевна узнавала от самих больных, которые приходили к нам с надеждой избавиться от бронхиальной астмы, от вегетососудистой дистонии, от заикания, от неврозозов... Шла борьба с астмой, и Стрельникова всеми силами пыталась доказать Минздраву, что при этом заболевании ее гимнастика эффективна. Тут уж было «не до жиру», не до зренья.

Вспоминается случай, произошедший в апреле или мае 1999 г. В начале этого года вышла моя книга, о которой так мечтала Александра Николаевна, но не дождалась ее. В одном из коридоров Комитета здравоохранения Москвы я столкнулся с известным чиновником, который знал Александру Николаевну, в принципе, неплохо к ней относился, был в курсе наших проблем и даже пытался как-то помочь. Выдав из себя приветствие, он процедил сквозь зубы: «Что ж это вы, Михаил Николаевич, у нас хлеб-то отбиваете?!» Я стоял как оплеванный, не зная что сказать... Униженный, как мелкий воришка, запустивший руку в карман уважаемого господина... Какое тут зрение? О чем вы говорите? Хорошо, что хоть не отмахиваются от нашей гимнастики при болезнях бронхо-легочной системы. И на том спасибо!

Тем не менее поговорим немного о зрении. В интересах тех, кому это действительно нужно, кто хочет хоть чуточку его улучшить.

Органом зрения является человеческий глаз. С его помощью мы воспринимаем окружающий мир. Быть слепым — это страшно. И да помоги Бог слепым людям хоть когда-нибудь что-то увидеть, хотя бы самую малость! Низкий поклон врачам-офтальмологам, которые помогают своим пациентам обрести такую возможность.

На протяжении нескольких лет я читал бесплатные лекции и проводил бесплатные сеансы стрельниковской дыхательной гимнастики в Центральном доме культуры Всероссийского общества слепых на улице Куусинена. Первая такая лекция с лечебным сеансом состоялась 12 марта 1996 г., последняя 28 февраля 2000 г. Когда в начале февраля 2001 г. у меня в квартире стали раздаваться звонки слабовидящих людей, которые бывали на моих лекциях-занятиях, с вопросами о дате моей очередной с ними встречи, я отвечал: «Не знаю, руководство Дома культуры мне пока не звонило». Не позвонили ни в феврале, ни в марте, ни в апреле.

А осенью мне сообщили, что у них в Доме культуры слишком насыщенный график различных мероприятий, и в нем не нашлось места для дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой! Вот так-то...

Оптическая система глаза весьма сложная. Хрусталик, роговица, стекловидное тело обладают способностью собирать и преломлять проходящие через них лучи. Преломляющую силу как отдельных частей, так и всей оптической системы глаза измеряют в диоптриях. На сетчатке изображение предметов получается перевернутое и уменьшенное.

Глаз человека часто сравнивают с фотоаппаратом. Чтобы мы ясно видели окружающие нас предметы, нужно, чтобы их изображения фокусировались на сетчатке. А так как предметы находятся от нас на разном расстоянии, то наши глаза вынуждены приспосабливаться к получению отчетливых изображений от этих предметов. Такое приспособление называется аккомодацией. Когда человек рассматривает близкие предметы, хрусталик его глаза делается более выпуклым, а когда он смотрит на предметы, находящиеся вдали от него — хрусталик становится более плоским.

Хрусталик человеческого глаза находится в специальной прозрачной сумке, которая натягивается при помощи специальной круговой аккомодационной мышцы. От степени натяжения этой сумки и зависит кривизна хрусталика. С возрастом эластичность хрусталика постепенно уменьшается, и в результате ослабевает способность глаза к аккомодации.

При близорукости главный фокус располагается ближе сетчатки. В результате чего изображение окружающих предметов получается расплывчатым, неясным. Поэтому, чтобы ясно рассмотреть предмет, близорукие люди приближают его к глазам. Для исправления близорукости носят двояковогнутые очки.

При дальнозоркости лучи фокусируются позади сетчатки, и человек так же, как и в предыдущем случае, видит предметы неясно. Люди, страдающие дальнозоркостью, носят двояковыпуклые очки. Врожденная и старческая дальнозоркость имеют каждая свою особенность.

Ухудшение зрения происходит по многим причинам. Это не только возрастные изменения и травмы глаз. Различные инфекционные заболевания, гормональные нарушения в организме человека, ослабление иммунитета, повышенная утомляемость, различные стрессовые ситуации, чрезмерная зрительная нагрузка на глаза и многое-многое другое часто приводят к ослаблению зрения.

Стрельниковская дыхательная гимнастика, комплексно воздействуя на весь организм, оказывает положительное влияние и на глаза тоже. Учеными-офтальмологами доказано, что глазам для поддержания остроты зрения необходима примерно третья часть того количества кислорода, в котором нуждается сердце. Стрельниковские дыхательные упражнения вызывают резкий прилив крови в глазное яблоко, что улучшает, прежде всего, эластичность стенок находящихся в нем кровеносных сосудов. Усиливается микроциркуляция и лимфатический дренаж в тканях глаза, происходит активный массаж слезных желез и их выводящих каналов, а также усиление работы всех глазных мышц. Тем самым снимается напряжение

глаз при чрезмерных зрительных нагрузках и на длительный срок приостанавливаются дистрофические изменения в тканях глаза.

Моими пациентами довольно часто бывают подростки с прогрессирующей близорукостью. Во всех случаях наша дыхательная гимнастика укрепляет склеру глаза. Даже в тех случаях, когда дома пациент занимается «спустя рукава», дальнейшее ухудшение зрения удастся предотвратить. При серьезном и добросовестном отношении к лечению (ежедневные домашние тренировки) зрение удастся улучшить на 1,0 или даже 2,5 диоптрии.

Глаукома — заболевание, которое является частой причиной слепоты. Характеризуется нарушением зрительных функций глаза (сужением поля зрения и понижением его остроты), а также повышением внутриглазного давления и развитием атрофии зрительного нерва. Причины возникновения глаукомы окончательно до сих пор не выявлены.

Катаракта — помутнение хрусталика. Различают катаракты врожденные и приобретенные. При этом заболевании чаще поражаются оба глаза. Существует несколько разновидностей этого заболевания. Лечение при зрелой или почти зрелой катаракте только хирургическое — удаление мутного хрусталика и замена его искусственным.

Применение стрельниковской дыхательной гимнастики дает положительные результаты при следующих заболеваниях глаз:

- прогрессирующая близорукость,
- астигматизм,
- дистрофия сетчатки,
- глаукома,
- катаракта,
- воспалительные заболевания слизистой оболочки глаз,
- заболевания зрительного нерва,
- послеоперационный и посттравматический синдромы.

В некоторых случаях занятия придется проводить на фоне медикаментозной терапии и приема витаминов, улучшающих зрение. К сожалению, я не могу уверенно утверждать, что полностью вылечу вашу глаукому или катаракту и снижу близорукость на 3 диоптрии. Да, зрение при систематических занятиях стрельниковской гимнастикой, как правило, улучшается. Но «на копейку» или «на рубль» — зависит от самого пациента, от того, насколько добросовестно он будет заниматься нашей гимнастикой. А также от степени тяжести проходящих в его организме патологических процессов. Проконсультируйтесь с квалифицированным офтальмологом, особенно при отслойке сетчатки!

В любом случае вы можете начать делать нашу гимнастику сидя и выполнять только одно, первое в основном комплексе упражнение — «Ладочки». Сделайте 4

коротких шумных вдоха носом подряд (пассивный выдох после каждого вдоха уходит без вашей помощи) и отдохните 3-5 секунд, дыша свободно, произвольно. Затем выполните снова таких вдоха с последующим отдыхом, и продолжайте так делать в течение 10-15 минут. Сколько «четверок» за это время вы нашмыгаете — не имеет значения. Считать их не надо.

В течение дня выполните несколько таких уроков по 10-15 минут. На второй день вы можете делать уже по 8 вдохов-движений подряд и добавить второе упражнение основного комплекса — «Погончики». Отдых после 8 вдохов-движений («восьмерки») — 3-10 секунд в зависимости от вашего самочувствия.

Потренируйтесь так в течение недели, делая только эти 2 упражнения, и лишь после этого, не раньше, добавьте следующее по порядку упражнение — «Насос». Одновременно сократите продолжительность выполнения каждого упражнения до 5 минут. Таким образом, надо в течение минут делать упражнение «Ладошки», затем 5 минут — «Погончики» и еще 5 минут — «Насос». Всего на 1 урок уйдет 15 минут — не так уж много, не правда ли?

Теперь пора сказать и об ограничениях, которые в обязательном порядке следует соблюдать при ряде заболеваний. При травмах головы и позвоночника, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, при близорукости более 5 диоптрий, на седьмом месяце беременности, при повышенном кровяном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при глаукоме и катаракте ни в коем случае не наклоняйтесь низко! Только чуть-чуть, слегка.

Перед началом упражнения опустите голову вниз (посмотрите на пол). Затем чуть-чуть наклонитесь, включите в работу поясницу. Руки опустите перед собой вниз, плечи абсолютно расслаблены, спина не прямая, а круглая. Шею ни в коем случае не вытягивайте, все время смотрите в пол, кисти рук в нижней точке поклона не достают до колен. Поясницу ни в коем случае не напрягайте, она должна быть абсолютно «резиновой». Поклон должен быть легким, едва заметным, без усилий и напряжения.

На следующий день после добавления «Насоса» включите упражнение «Кошка». Выполняйте его после «Насоса» в течение 5 минут «восьмерками». С каждым последующим днем добавляйте по одному очередному упражнению основного комплекса: «Обними плечи», «Большой маятник». Выполняйте их тоже по 5 минут «восьмерками» с отдыхом 3-10 секунд после каждой «восьмерки».

Только после хорошего освоения упражнения «Большой маятник» начинайте считать «восьмерки». Норма — 12 «восьмерок» (стрельниковская «сотня») на каждое упражнение. Таким образом, к этому моменту урок состоит из 6 перечисленных выше упражнений, каждое из которых состоит из «сотни» вдохов-движений.

Если к этому времени вы настолько натренированы, что можете делать без остановки не 8, а 16 или даже 32 вдоха-движения, делайте так, как вам удобно, но сохраняйте общее число вдохов-движений на каждое упражнение, т.е. действуйте по схеме 16×6 или 32×3.

Освоив «Большой маятник», приступайте к «Перекатам», а на следующий день

к «Шагам», выполняя без остановки сначала по 8 вдохов-движений, затем по 16, а потом и по 32 вдоха-движения. И только после полного освоения «Шагов» начинайте осваивать 3 упражнения головой: «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой».

Упражнения головой начинайте выполнять сидя, очень осторожно, не делая резких движений и ни в коем случае не напрягая шею. Голову поворачивайте в сторону слегка, чуть-чуть, лишь обозначая движение, делая «полуповорот», и едва-едва опускайте вниз и откидывайте назад. И обязательно с каждым движением коротко и шумно «нюхайте» воздух.

Боже вас упаси при болезнях глаз начинать стрельниковскую гимнастику с упражнений головой! Может не только усилиться головокружение, но и лопнуть сосуд в сосудистой оболочке глаза, что приведет к кровоизлиянию в склеру. Риск кровоизлияния повышается, если в вашем анамнезе атеросклероз сосудов, гипертоническая болезнь II степени, сахарный диабет и т.п.

Когда-то, в публикациях 70-80-х годов теперь уже прошлого века стрельниковская гимнастика начиналась как раз с этих упражнений головой — тогда они считались разминочными. Но с годами гимнастика совершенствовалась, менее эффективное отбрасывалось, более эффективное оставалось. Мать и дочь Стрельниковы начинали лечить своей гимнастикой артистов, а в последние годы жизни Александры Николаевны у нас на занятиях было уже много сердечников и гипертоников, все чаще приходили больные с эпилепсией, сахарным диабетом, инвалиды по зрению. А тогда в начале 80-х годов моя учительница могла лишь догадываться, что ее гимнастика улучшает зрение. А то, что она сокращает количество эпилептических приступов, Александра Николаевна и представить себе не могла!

Пользуясь правом единственного творческого наследника Александры Николаевны Стрельниковой, прошу читателей, имеющих слабое зрение и плохие сосуды коры головного мозга, не начинать освоение дыхательной гимнастики с упражнений головой. Можете «наломать дров»! Не выполняйте стрельниковские упражнения по книгам других авторов!

Наша гимнастика может помочь, и довольно существенно, а при правильном ее выполнении, возможно, даже избавить вас от многих ваших проблем со здоровьем, в том числе со зрением. Человеку с плохим зрением, впервые осваивающему стрельниковскую гимнастику, комплекс упражнений нужно выполнять в следующей последовательности.

- «Ладони».
- «Погончики».
- «Насос».
- «Кошка».
- «Обними плечи».
- «Большой маятник».

- «Перекаты», правая нога впереди.
- «Перекаты», левая нога впереди.
- «Шаги» (передний шаг, задний шаг, передний шаг).
- «Повороты головы».
- «Ушки».
- «Маятник головой».

На каждое упражнение должно приходиться по «сотне» вдохов-движений.

Этот комплекс упражнений нужно делать 2 раза в день, (утром и вечером), до еды или через 1,5-2 часа после еды.

Напоминаю: если вы простудились, заболели, у вас кашель, высокая температура, слабость,— делайте нашу гимнастику несколько раз в день. И вам станет гораздо легче.

Предположим, вы уже хорошо тренированы, т.к. делаете гимнастику уже 2-3 месяца, а может быть и больше. У вас нормальное давление, при выполнении упражнений уже давно не кружится голова, нет неприятных болевых ощущений в области шеи, тело двигается легко, нигде не возникает никакого напряжения, а стрельниковскую гимнастику вы делаете с конкретной целью — улучшить свое зрение. Только теперь вы можете начинать тренировку с упражнений головой и заканчивать ими. Последовательность упражнений может быть следующей: «Повороты головы». «Ушки» («Ай-ай»):

- «Маятник головой».
- «Ладшки». «Погончики». «Насос».
- «Кошка».
- «Обними плечи».
- «Большой маятник».
- «Повороты головы».
- «Ушки» («Ай-ай»).
- «Маятник головой». «Перекаты», правая нога впереди. «Перекаты», левая нога впереди. «Шаги» (передний шаг, задний шаг, передний шаг).
- «Повороты головы».
- «Ушки».
- «Маятник головой».

Стрельниковскую гимнастику следует выполнять только с открытыми глазами. Особенно это касается тех, кто хочет улучшить свое зрение. Закрытые веки

изолируют сетчатку от действия света, и глаз вынужден отдыхать. А ведь во время упражнений головой происходит особенно резкий прилив крови в глазное яблоко. Таким образом, вместо оздоровительной нагрузки глаз отдыхает. Лечебный эффект гимнастики снижается.

В связи с вышесказанным я рекомендую при выполнении упражнения «Повороты головы» посмотреть глазами вправо при повороте головы вправо и влево при повороте головы влево, а при выполнении упражнения «Маятник головой» соответственно вниз и вверх. Тренируйтесь увлеченно, самозабвенно, и результаты не замедлят сказаться, вот увидите!

Помню один случай. Я читал лекцию и проводил лечебный сеанс в первичной организации общества слепых «Красносельское». Разговаривая после занятия с их руководителем — немолодой уже женщиной — в ее кабинете, я обратил внимание на обожженные ладони ее рук. Я спросил: «Почему?». Она ответила: «Газовая плита у меня на кухне стоит возле окна. Вот я каждый раз и проверяю, разогревая себе что-нибудь, зажгла я горелку или нет. Я же только силуэты вижу, Михаил Николаевич!» Провожая меня за порог, она сунула мне в руки пакет: «Это Вам, спасибо огромное!» Как раз в этот день им давали заказы. Когда я, возвратившись домой, заглянул в пакет, то обнаружил там батон белого хлеба и килограмм гречки какого-то серовато-зеленого цвета. Я такой крупы не видел никогда. Гречка из магазина уже готова к употреблению. А эту, оказывается, еще и обжаривать нужно. И это слепым-то людям!

Храп

Храп связан с понижением тонуса мышц в области гортани. Чаще наблюдается у боксеров, поскольку этот вид спорта связан с частыми сотрясениями и травмами головы. Тонус нервно-мышечного аппарата, который иннервирует маленький язычок, ослабевает. Мягкое небо провисает, маленький язычок вибрирует, и во время сна, когда центральная нервная система заторможена, возникает храп.

Поскольку мягкое небо и маленький язычок — это мышцы, их, как любые мышцы, можно тренировать. Надо поднять их тонус — тогда язычок перестанет вибрировать. Этого можно достигнуть, делая специальные дыхательные упражнения. При форсированном носовом дыхании воздушная струя массирует и укрепляет всю эту мускулатуру, тренируя всю носоглотку в целом (небную занавеску, маленький язычок, носовые ходы, слизистую носоглотки).

Упражнения от храпа

Хочу предложить читателям комплекс упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики, который ликвидирует храп. Выполнять его нужно, обязательно чередуя вдох носом со вдохом через рот. Вдох ртом нужно делать мягко, почти неслышно, будто говоря едва слышным шепотом: «Ах, ах, ах!» Выдох уходит после вдоха самостоятельно, абсолютно пассивно и тоже через рот. Нос при выполнении вдоха через рот «отдыхает».

При выполнении упражнений делать 16 вдохов-движений (2 «восьмерки») носом, затем без остановки 16 вдохов-движений (2 «восьмерки») ртом. Всего 32 вдоха-движения. Последовательность упражнений следующая:

- «Погончики»;
- «Кошка» (приседания с поворотом);
- «Обними плечи» с откидыванием головы назад;
- «Повороты головы»;
- «Ушки»;
- «Маятник головой».

Далее — первая часть комплексного упражнения «Тройной буравчик», входящего во вспомогательный комплекс стрельниковской гимнастики:

- «Круговое движение головой» справа-налево;
- «Круговое движение головой» слева-направо;

Далее — 3 упражнения, которые предусмотрены в конце основного комплекса стрельниковской гимнастики:

- «Перекаты» (правая нога впереди, левая сзади);
- «Перекаты» (левая нога впереди, правая сзади);
- «Передний шаг» («Рок-н-ролл»);
- «Задний шаг».

Сделав первый заход, повторите всю эту последовательность упражнений второй, а затем и третий раз. Всего получится 12 «сотен» вдохов-движений.

Основной комплекс нашей гимнастики нужно делать 2 раза в день — утром и вечером. Комплекс упражнений от храпа я рекомендую делать ежедневно 1 или 2 раза помимо основного комплекса.

В дополнение к этому мои пациенты в обязательном порядке делают специальный массаж небной занавески, но это уже наши секреты.

Бессонница

Прежде всего хочу сказать следующее: люди, в течение нескольких лет регулярно делающие хотя бы 1 раз в день стрельниковскую дыхательную гимнастику, не страдают бессонницей. Я неоднократно говорил о том, что не нужно ждать возникновения болезни, чтобы потом героически с невероятными усилиями ее преодолевать. Даже если вы чувствуете себя вполне прилично — хотя бы раз в день подышите по стрельниковски в течение 10-15 минут.

Есть такое давно забытое слово — профилактика. Жизнь сейчас, конечно, такая, что мы начинаем думать о своем здоровье лишь когда «доходим до ручки». И все же правы медики, повторяя фразу: «Любую болезнь легче предупредить, чем вылечить!»

Своим пациентам я всегда напоминаю: молодому растущему организму наша гимнастика поможет правильно сформироваться, а пожилому человеку она продлит жизнь!

Если вы, лежа в постели, никак не можете заснуть, сделайте лежа 2 упражнения из стрельниковской гимнастики — «Ладощки» из основного комплекса и «Носочки» из вспомогательного. Делайте только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем пауза 3-10 секунд и снова 8 вдохов-движений — и так 12 «восьмерок» («сотня») «Ладощек» и столько же «Носочков». Как правило, после этого человек, страдающий бессонницей, спокойно засыпает.

При желании можно сделать в 2 или даже в 3 раза больше этой нормы (4 или 6 «сотен»), но при этом упражнения нужно обязательно чередовать — сделав сотню одного переходить к другому.

Спокойной вам ночи и крепкого здорового сна!

Друзья, недруги и плагиаторы

После гибели моей учительницы исполком Ворошиловского (ныне Хорошевского) района города Москвы пытался отнять у меня крохотную квартирку, в которой я прожил со Стрельниковой 12 лет и в которой мы вели прием больных. Я ведь там не был прописан. Первыми пришли на помощь драматические актеры, много лет знавшие Александру Николаевну и испытывшие на себе чудесные свойства ее гимнастики: Маргарита Терехова, Армен Джигарханян, Галина Яцкина, певица Ольга Воронец.

Несокрушимой стеной встала на мою защиту Людмила Касаткина — она еще в 60-е годы «выбивала» первое жилье для тогда еще никому не известных провинциальных педагогов — матери и дочери Стрельниковых, приехавших в Москву из далекой Сибири. Именно она открыла для актеров стрельниковскую гимнастику. Она оказалась и среди тех, кто помог отстоять стрельниковскую квартиру, в которой до сих пор, как и 20 лет назад, я принимаю больных. «Друзья познаются в беде!» — верно сказано.

Уже 14 лет работаю я один без моей учительницы. Все также раздаются частые звонки с просьбами о помощи, приезжают отовсюду люди, чтобы получить исцеление. До сих пор достаю из почтового ящика письма, адресованные Стрельниковой, до сих пор нет-нет да и услышу по телефону: «Пригласите, пожалуйста, к телефону Александру Николаевну!»

Хочется помочь всем, особенно больным детям.

Первым медицинским учреждением, в котором я еще при жизни моей учительницы начал внедрять стрельниковскую гимнастику, была Московская городская клиническая больница №50. Всегда с теплотой вспоминаю одного из хирургов, который, посылая на дыхательную гимнастику очередного больного, которого он накануне прооперировал, каждый раз напоминал мне: «Прошу Вас, Михаил Николаевич, только без фанатизма!». И я ему сказал однажды: «Если я буду заниматься с Вашими больными без фанатизма, Вы их ко мне не будете посылать. Потому что они тогда не будут так быстро выздоравливать!»

В 1992 г. в подростковом отделении Центрального НИИ туберкулеза на самом высоком научном уровне мною был проведен эксперимент по реабилитации больных туберкулезом подростков с помощью дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой. «Отмечено значительное улучшение общего состояния больных, улучшение гемодинамики, ЭКГ и функции внешнего дыхания. Быстрее рассасываются инфильтративные изменения в легких и наступает заживление полостей распада. Особенно хорошие результаты отмечены у подростков, страдающих, кроме туберкулеза легких, вегетососудистыми дистониями», — так пишет заведующая детско-подростковым отделением, врач-фтизиатр высшей категории З.В. Евфимьевская.

В отделении лечебной физкультуры поликлиники № 9 Московского гарнизона наша гимнастика применяется с 1988 г. Вот что говорит один из лучших специалистов Москвы по реабилитации больных, врач высшей категории З.П.

Мелихова, первой начавшая применять стрельниковскую дыхательную гимнастику в системе Министерства обороны:

Я знакома со многими нетрадиционными методами лечения: гимнастикой йогов, дыханием по Бутейко, гимнастиками Цигун, Тайцзы-Цюань, методом Су-Джок, даосской дыхательной системой. В каждом из этих методов есть свое рациональное зерно. Но все они требуют от человека максимальных энергетических затрат, а некоторые даже перестройки всего образа жизни, и рассчитаны на месяцы и годы упорной напряженной тренировки. Для стрельниковской же гимнастики нужен 1 квадратный метр площади и открытая форточка. Через 10 минут после начала занятий появляется совершенно другое самочувствие: бодрость, легкость во всем теле, прекрасное настроение. То есть за минимальный срок — максимальный результат. А это как раз и необходимо современному человеку при нашем образе жизни.

Положительный эффект стрельниковской гимнастики зафиксирован в Центральной поликлинике № 1 Министерства внутренних дел России. Он подтвержден актом о внедрении ее в лечебную практику. Начальник противотуберкулезного отделения этой поликлиники, заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук, врач-фтизиатр высшей категории, полковник внутренней службы Н.Д. Егоркина писала в журнале «Воин» № 8 за 1996 г.:

С Александрой Николаевной Стрельниковой я поддерживала дружбу и профессиональный контакт в течение многих лет. За это время я лично убедилась в эффективности ее метода и была ей очень признательна за то внимание и терпение, с которыми она занималась с моими пациентами в моем присутствии.

Гимнастику Стрельниковой я применяю при лечении больных с различными заболеваниями органов дыхания более 10 лет. Если пациенты делают гимнастику регулярно, то положительный эффект всегда ярко выражен (острые пневмонии излечиваются в течение 10-14 дней без антибиотиков с подключением патогенетических препаратов). Следует отметить, что очень важно правильно выполнять упражнения стрельниковской гимнастики.

В этом плане надо отдать должное единственному ученику и ассистенту А.Н. Стрельниковой — Михаилу Николаевичу Щетинину, который квалифицированно ведет занятия, получая блестящие результаты. Тяжелых больных с бронхиальной астмой, обострениями хронических обструктивных бронхитов я всегда направляю к М.Н. Щетинину, т.к. только он может быстро оказать лечебную помощь, купируя гимнастикой приступы удушья, а затем отработать индивидуально с каждым пациентом этап самостоятельных занятий.

Хочу привести высказывание знаменитого хирурга-оториноларинголога, доктора медицинских наук, профессора, выдающегося специалиста по фониатрии В.А. Загорянской-Фельдман (газета «Здоровье детей» № 11-12 за 1995 г.):

Более 30 лет наблюдаю великолепный лечебный эффект стрельниковской дыхательной гимнастики у певцов и актеров с различными заболеваниями голосового аппарата. Она полезна всем и в любом возрасте, особенно детям, при частых простудах и ОРЗ. Улучшая общие обменные процессы, эта дыхательная

гимнастика укрепляет весь организм ребенка, делает его здоровым!

«Есть ли у Вас секреты?» — часто спрашивают меня на лекциях. Отвечаю: «Конечно, есть! А как же? Каждая стоящая фирма должна иметь свои секреты, иначе грош ей цена в базарный день». У нас с Александрой Николаевной всегда были свои секреты, которых мы никому не выдавали, чтобы оградить себя, свой метод и пациентов от недобросовестных «последователей».

Некоторые нечистые на руку дельцы от медицины, которые, к сожалению, всегда существовали и существуют, стали эксплуатировать нашу гимнастику, делая на этом деньги и нисколько не заботясь о результатах лечения. Сколько раз мне приходилось слышать, что пациент, пройдя курс лечения в таком-то медицинском центре и заплатив за это внушительную сумму, не почувствовал улучшения. И когда этот пациент у меня на приеме начинает демонстрировать «стрельниковскую» гимнастику, хочется сказать тем, у кого этот несчастный прошел курс «лечения»: «Побойтесь Бога, господи! Чему вы учите?»

Кстати, пользуясь правом единственного творческого наследника А.Н. Стрельниковой, я юридически прекратил практику нескольких лжеучеников, работающих в центрах народной медицины «по системе Стрельниковой».

Времена меняются. Сейчас уже никого не нужно убеждать в колоссальных лечебных возможностях стрельниковской дыхательной гимнастики. В стране нет такого города, а в городе хотя бы одной клиники, в которой не применялись бы стрельниковские упражнения. Сейчас только откровенный вредитель в белом халате, имеющий медицинский диплом и ненавидящий своих пациентов, может утверждать, что наша гимнастика вредна. Даже традиционная лечебная физкультура, в основе которой всегда был «глубокий вдох» на раскрытии грудной клетки, стала предлагать делать вдох на встречном движении рук, как в нашем упражнении «Обними плечи» и на наклоне вперед, как в упражнении «Насос»! При этом указывается, что воздух нужно посылать в нижние широкие основания легких. Да не пойдет он туда, господи профессора традиционной ЛФК! Не пойдет, потому что вы скопировали у нас только движение, а сам вдох остался прежним, традиционным — длинным и абсолютно пассивным!

Не терзайте Стрельникову, господа!

Я часто слышу от медиков, даже тех, которые считают, что в нашей гимнастике «есть рациональное зерно» и снисходительно дозволяют ей существовать, что я напрасно «полезла не в свое дело», начав заниматься гимнастикой с астматиками. Они говорят: «Сидела бы тихо, увеличивая силу звука и красоту тембра голоса у актеров и певцов». Но весь мир знает, что у современной медицины безвредного средства против астмы нет, а у меня — есть. Как же это дело может быть «не мое»?

«Изобрела панацею от всех болезней!» — кричат медики, считающие, что появление чего-то, чему их в институте не учили, оскорбляет их самолюбие. Но укажите мне болезнь, при которой была бы противопоказана тренировка правильного вдоха! А правилен может быть изо всех вдохов — один, тот, который не искажает форму легких, потому что только он может ее восстановить. А у современного человека из-за сидячего образа жизни широкие основания легких заужены, узкие верхушки — перерасширены неверным поверхностным вдохом. Естественно, астма стала проблемой века. Общепринятая гимнастика противостоять ей не может, а наша — может. Так как же это дело — «не мое»?

Медики не могут понять простой истины: специальных поющих органов в человеке нет. Есть органы дыхания, которые дышат, говорят и поют. Дыхание — основная функция. Речь и пение — дополнительные. Основная функция подчиняет дополнительную, следовательно, способ восстановления голоса — это способ управления дыханием. Управлять дыханием традиционная гимнастика не может, и мы создали новую. Но пение — самая сложная функция органов дыхания. Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже ее, идя к этой цели, восстанавливает и все остальные функции. То есть оздоравливает органы дыхания в целом, а с ними и весь организм. В этом нет ни авантюры, ни чуда!

Александра Стрельникова

Моя учительница всегда держалась особняком, никто не хотел брать ее к себе в «свой лагерь». Медики говорили: «Это певческая гимнастика, вот пусть и занимается с певцами и актерами». А педагоги-вокалисты, принимая в штыки методику, напрочь отметающую такие традиционные рекомендации певцам, как «направить звук в маску, на зубы, в твердое небо» и т.п., тоже открепщивались от стрельниковской гимнастики. «Может быть, кому-то она и поможет улучшить носовое дыхание, — говорили они, — но вот певцам она категорически противопоказана!» Гениальная женщина, как гадкий утенок, пыталась прибиться хоть к какому-нибудь берегу, чтобы не быть изгоем в обществе людей, которых она спасала от разных болезней.

В жизни моей учительницы были годы беспрецедентной травли со стороны Минздрава тогдашнего СССР. Однажды, находясь в полном отчаянии после очередной разгромной статьи в прессе, она воскликнула: «Я устала становиться на колени только потому, что я выше многих докторов медицинских наук!» Казалось

бы, русская женщина, живя в России, изобрела не имеющую аналогов в мировой практике гимнастику. Берите! Пользуйтесь! Так нет: как она посмела! Ату ее, ату! И это можно понять? И это можно когда-нибудь простить?

Прошло время. За эти годы, прошедшие без Александры Николаевны Стрельниковой, изменилось ли отношение к ее гимнастике со стороны Минздрава?

Минздрав России спустил «дело Стрельниковой» на тормозах. Хотя уже на протяжении трех десятков лет в масштабе всей страны идет повсеместное внедрение стрельниковской гимнастики в лечебную практику, Минздрав России не имеет к этому никакого отношения. А ведь не мешало бы, как минимум, издать приказ о внедрении.

Почему так происходит? Пассивность, инертность и огромное нежелание переучиваться, внедрять что-то новое, прогрессивное. Ведь зарплаты за это не прибавят, лишней мороки станет больше. Ну уж если будет приказ свыше — другое дело, тогда придется... А пока тысячи людей от мала до велика по всей стране задыхаются, и медики бессильны им помочь, потому что медикаменты способны лишь на время облегчить их страдания. Болезнь развивается, и наступает время, когда не только ингалятор, но и гормоны не помогают. И что тогда?

Может стоит, наконец, об этом задуматься, подумать о людях? Пользуясь юридическим правом единственного творческого наследника А.Н. Стрельниковой и, по существу, единственного специалиста в стране, владеющего всеми секретами этого уникального метода, я мог бы официально обучить десятки и сотни врачей, которые затем, смогут избавить от удушья своих пациентов.

Именно об этом шла речь в Минздраве с тогдашним заместителем министра А.М. Москвичевым лет 20 тому назад, еще при жизни Александры Николаевны Стрельниковой. Но, к сожалению, «воз и ныне там». Зато не дремлют те, кто хочет заработать на стрельниковской дыхательной гимнастике, описывая нашу методику в своих книгах.

К числу таких псевдопопуляризаторов относится Г.П. Малахов, опубликовавший во втором томе своих «Целительных сил» старый, тридцатилетней давности комплекс стрельниковской дыхательной гимнастики со своими комментариями.

Несколько лет назад на публичном выступлении господина Г.П. Малахова в Доме культуры АЗЛК ему был задан вопрос о том, был ли он знаком с Александрой Николаевной Стрельниковой лично и знает ли он о существовании ее единственного ученика М.Н. Щетинина. Зрительный зал тогда не получил утвердительного ответа. Зато господин Малахов в своих комментариях «научно» объясняет механизм действия гимнастики А.Н. Стрельниковой. Он пишет: «Механизм действия дыхания по Стрельниковой в журналах описан на примитивно-детском уровне с употреблением слова «по-видимому»... Это лишний раз указывает на то, что Стрельникова абсолютно не понимает механизма, оздоровления собственной методики...»

А вот он, Малахов, оказывается, понимает и даже дает свои рекомендации: «Я бы посоветовал выполнять 108 раз. каждое упражнение и исходить кратными от

него: 99, 81, 72, 63, 54, 45, 36, 27, 18, 9, 108 — священное число, а кратные от него 9, в которых задействована магия цифр!» («Целительные силы», том 2, стр. 257)

Вот как! Оказывается, не правы были мать и дочь Стрельниковы, создавая свою дыхательную гимнастику. Надо было посоветоваться с Геннадием Петровичем Малаховым, он бы подсказал им, как нужно правильно считать, а заодно и как правильно лечить.

Не осталась равнодушной к моей книге и целительница Надежда Алексеевна Семенова, написавшая уже более 10 книг о паразитах в организме человека, о лечебной глине, о лишнем весе, о раздельном питании и т.п.

Описание комплекса упражнений моей учительницы в маленькой книжечке Надежды Алексеевны Семеновой «Дыхательная гимнастика» занимает 13 страниц, а на остальных 147 страницах она пишет уже о литотерапии, о трансмутации биомассы человека на пороге эпохи Водолея, об энергоинформационном обмене в природе и т.п.

Интерес к стрельниковской гимнастике продолжает расти. Да еще я в своей книжке все подробно «разжевал» и разложил по полочкам. Читатели, делая дыхательную гимнастику по моему описанию, избегают от самых различных заболеваний. И это несмотря на то, что гимнастика очень специфична, а каждый человек — индивидуален. Книга моя идет нарасхват, и этим не пользуется только ленивый. Выпускается следующая книга — «Дыхательная гимнастика Стрельниковой в Школе здоровья Н. Семеновой «Надежда».

Помимо давно устаревшего комплекса, уже повторенного в ее книгах, Надежда Алексеевна полностью взяла упражнения гимнастики А.Н. Стрельниковой именно в той последовательности и с тем подробным, «разжеванным» описанием, которое я дал в своей книге! Плюс переписанные из моей книги главы о голосе и заикании.

Еще один автор — некто Н.Н. Лавров из Ростова-на-Дону. Сей господин сделал себе имя на публикации комплекса нашей гимнастики, правда, устаревшего — тридцатилетней давности. Господин Лавров — протеже ростовского издательства «Феникс», специализирующегося на книгах о группах крови. С чем только эти несчастные группы крови не скрещивали — и с кармой («Группа крови и родовая карма»), и с диетами («Идеальная диета для 4 групп крови»), и с кухнями («4 группы крови — 4 кухни»)!

И вот в 2002 г. выходит книга Н.Н. Лаврова «Дыхание и 4 группы крови»! С 18-й по 41-ю страницы — описание упражнений давнего комплекса, который когда-то публиковался в прессе. А с 43-й по 185-ю о чем только Н.Н. Лавров не пишет, но все это не имеет никакого отношения к нашей гимнастике. В правилах использования гимнастики — изобилие отсылок «Александра Николаевна писала», «А.Н. Стрельникова говорила».

Моя учительница последние 5 лет своей жизни давала лечившимся у нас пациентам совершенно другую схему упражнений, а с 1986 г. — тот самый, который подробно описан в моей книге «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой».

Итак, выпустив эту книжку, Н.Н. Лавров на этом не остановился. Пока

гимнастика Стрельниковых у всех на слуху, пока в книжных магазинах часто спрашивают книжку «про стрельниковскую гимнастику», предприимчивый господин в следующем 2003 г. выпускает свою вторую книжку о стрельниковской гимнастике. Теперь уже осмелел и назвал ее не как-нибудь, а «Дыхание по Стрельниковой». Чего стесняться-то, А.Н. Стрельниковой уже 14 лет нет в живых — по рукам никто не ударит. Закон об авторском праве господин Лавров читал и прекрасно знает, что за пересказ своими словами текста другого автора судебного преследования не будет. Такие у нас законы!

В новом творении наша гимнастика занимает 31 страницу, остальные 142 страницы к ней опять-таки отношения не имеют.

Отходя от текста моей книги, сей господин дает рекомендации, несовместимые с правильным выполнением дыхательных упражнений системы Стрельниковой, а это может нанести непоправимый вред здоровью тех доверчивых читателей, которые имели неосторожность заниматься стрельниковской дыхательной гимнастикой по книге Н.Н. Лаврова.

Я обратился в Комитет здравоохранения г. Ростов-на-Дону и в городскую налоговую инспекцию на предмет проверки у сего господина юридических документов, предоставляющих ему право заниматься лечением больных дыхательной гимнастикой по методу А.Н. Стрельниковой.

Еще один житель Ростова-на-Дону — В.Д. Казьмин, тоже решил подзаработать на стрельниковской дыхательной гимнастике. Сей господин просто взял мою книгу и полностью, ничего не меняя, воспроизвел упражнения основного комплекса в своей книжке «Дыхательная гимнастика». А ростовское издательство «Феникс» в 2000 г. эту книгу выпустило.

Я обратился с официальным заявлением в ООО «Феникс» о нарушении своих авторских прав. Издательство поспешило откреститься от своего автора, прислав мне письмо следующего содержания: «Сообщаем Вам, что по условиям авторского договора, заключенного с В.Д. Казьминым, ответственность за плагиат несет непосредственно автор. В.Д. Казьмин в случае обращения Вами в суд будет являться непосредственным ответчиком... В связи с Вашим обращением договор с В.Д. Казьминым перезаключаться не будет».

В.Д. Казьмин прислал мне жалостливое письмо, в котором сваливает всю вину на машинистку!

Прошло совсем немного времени после того, как я прекратил сотрудничать с журналом «Физкультура и спорт», и редакция «ФиС» спешно выпускает свою новую книжку «Дыхательная гимнастика *Стрельниковых*» (выделено мною — М.Щ.) уже без моего участия. В предисловии к этому сборнику материалов разных авторов редактор отдела здоровья Лариса Насонова пишет: «...мы предложили одному из учеников Александры Николаевны — Михаилу Щетинину с нашей помощью рассказать... об уникальной оздоровительной методике, чтобы спасти ее от забвения (выделения в цитате мои — М.Щ.).»

Что касается «спасения» нашей гимнастики от забвения — это, мягко говоря, абсолютно не соответствует действительности.

Судите сами. Александра Николаевна погибла в 1989 г., а моя первая книга вышла в «ФиСе» в 1999 г., т.е. ровно, через 10 лет. Вот перечень публикаций о стрельниковской дыхательной гимнастике, вышедших до издания моей книги в «ФиСе»:

Газеты

- Собеседник № 8, 1993;
- Российские вести от 29.04.1993
- Здоровье детей № 3, 1993, № 7 1993, № 8, 1993, №№ 11-12, 1995, №№ 13-14, 1995, №№ 29-30, 1995;
- Сельская жизнь от 19.10.1993, 23.10.1993, 21.12.1993; 18.01.1994, 17.02.1994;
- АиФ-Здоровье № 6, 1994, № 8, 1994, № 9, 1994;
- Крестьянская Россия от 11.06.1994-17.06.1994;
- Фармацевтический вестник № 8, 1995;
- Красная звезда от 26.08.1995;
- Труд от 16.01.1996;
- Учительская газета от 6.01.1996;
- Мир новостей от 23.09.1996;
- Помоги себе сам №3, 1997.

Журналы

- Советская женщина №5, 1990;
- Красный крест России № 5, 1994;
- Очаг № 8, 1994;
- Материнство № 1, 1996;
- Воин № 8, 1996.

Во всех этих публикациях указывалось мое имя, как единственного продолжателя дела матери и дочери Стрельниковых, внедряющего их гимнастику в практику лечебных учреждений Москвы.

А вот какие упражнения так называемой «стрельниковской» гимнастики в «более сложном певческом варианте» предлагает один из авторов ФиСовского сборника певец А.И. Девянин.

Начинать гимнастику нужно, по его мнению, с полного приседания, да еще с одной зажатой ноздрей! Кстати, в урологическом комплексе стрельниковской

дыхательной гимнастики есть упражнение «Сесть — встать!», но его выполнять гораздо проще и легче, потому что в нем предусмотрены 2 вдоха (в положении сидя и в положении стоя) и не надо зажимать ноздрю — надо вдыхать обеими.

Итак, пожилой сердечник с плохо дышащим носом, с одышкой, с частыми перепадами кровяного давления, с распространенным остеохондрозом и варикозным расширением вен на ногах будет приседать 256 раз, «чтобы ягодицами доставать свои пятки»?!

Представляете, что может случиться с этим человеком? Ведь люди доверчивы... Есть, правда, в тексте оговорки и ограничения, но их старый человек может и не заметить. Как, вероятно, не заметили их 4 человека, делавших стрельниковскую гимнастику по этой книге. Отлежавшись и успокоившись после такой супернагрузки, они почему-то позвонили мне, разными путями узнав мой домашний телефон. И мне очень хотелось спросить господина А.И. Девянина, могу ли я переадресовать ему этих пациентов — ведь я не имею к ним никакого отношения, они занимались не по моей книге.

Я хочу обратиться к читателям, делавшим дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой по моей первой книге, изданной журналом «ФиС» в 1999 г. Все письма с отзывами о результатах применения стрельниковской гимнастики, пожалуйста, направляйте не в редакцию журнала «Физкультура и Спорт», а в Центр дыхательной гимнастики им. А.Н. Стрельниковой на мое имя.

На сегодняшний день наша гимнастика апробирована в ведущих клиниках Москвы — каждое упражнение. Комплекс существует уже несколько десятков лет — полвека, однако упражнения, предложенного Девяниным, в нем нет!

«Чем популярнее будет становиться Ваша гимнастика, тем больше «учеников Стрельниковой» будет появляться. К сожалению, это неизбежно», — сказал мне однажды профессор Михаил Иванович Анохин.

Но если эти «ученики» будут искажать методику, то я буду с ними сражаться. Пользуясь и моральным, и юридическим правом единственного творческого наследника А.Н. Стрельниковой, я сделаю все для того, чтобы дыхательная гимнастика, созданная матерью и дочерью Стрельниковыми, существовала в подлиннике, такой, какой ее применяла моя учительница последние 12 лет своей жизни.

И все-таки я надеюсь!

14 лет нет в живых Александры Николаевны Стрельниковой... Что изменилось за эти годы? Ни-че-го! Все, что я имею для приема больных, — это крохотная двухкомнатная квартирка на окраине Москвы. Здесь жила моя учительница, и это громко называется «Центр дыхательной гимнастики имени А.Н. Стрельниковой». Ничего другого у меня нет.

Сколько я помню себя рядом со Стрельниковой, Александра Николаевна просила у властей нашего района (ныне Хорошевского) помещение для занятий гимнастикой. Ей обещали... Обещают и мне, вот уже 14 лет. Сколько чиновников за это время сменилось в администрации Северо-Западного округа Москвы! И никто из них палец о палец не ударил, чтобы дать крышу лечебной методике, являющейся достоянием нашей страны. За рубежом ее уже давно называют русской национальной гимнастикой! Никакая другая не сравнится по лечебным свойствам со стрельниковской.

Добираться до нынешнего Центра Стрельниковой нужно минут 40 от метро. В час пик — в переполненном транспорте. Каково это пожилому задыхающемуся астматику, инвалиду, больному ребенку?!

Александра Николаевна всегда переживала по этому поводу. Ведь если больному с бронхиальной астмой после нашей гимнастики становится легче (а ему обязательно становится легче), то пока он после лечебного сеанса доберется до метро, у него опять может ухудшиться дыхание.

У меня был случай, когда одна моя пациентка, астматичка, находясь на седьмом месяце беременности, возвращалась после моего сеанса гимнастики домой. Был сильный снегопад, на дорогах — заносы, пробки, а ее дома ждал двухлетний сынишка. Она так переволновалась, что чуть не родила по дороге.

Будь наш медицинский центр рядом с метро — сколько сразу проблем решилось бы!

На протяжении нескольких лет я приходил к главе управы района «Щукино». Каждый раз он принимал меня очень радушно, жал руку и говорил: «Как только появится освободившееся помещение, — дадим сразу!» Но освободившееся помещение так и не появилось. Префект округа меня к себе не подпускает — передает своим заместителям. Заместитель префекта по социальным вопросам знает меня на протяжении многих лет. Каждый раз, когда я к ней прихожу, я читаю в ее глазах понимание и сочувствие, слышу обещание помочь. Однажды она при мне кому-то позвонила и попросила для нашего центра помещение аптеки рядом с метро Сходненская. Однако дозвонившись ей через месяц, а потом через три, я с горечью узнавал, что помещение для Центра стрельниковской гимнастики так и не освободилось.

Снова прорываюсь к префекту округа, снова отфутболивают, на этот раз к его заместителю по жилищным вопросам. Записываюсь на прием, прихожу. Излагаю свою просьбу, показываю ворох официальных бумаг — благодарностей за

благотворительную помощь различным социальным учреждениям столицы. Заместитель префекта приоткрыл толстенную папку с бумагами, просмотрел пару листков и сказал: «Город ничего не может для Вас сделать — обратитесь к инвесторам...»

Неужели для одиноких стариков, инвалидов, малоимущих пенсионеров, многодетных семей нельзя выделить помещение рядом с метро, чтобы они не тащились ко мне на лечебные занятия в общественном транспорте, ведь для многих каждый шаг требует героических усилий...

«Уважай старость, — сказал один поэт, — это твое будущее!»

Вероятно, наши чиновники знают эликсир молодости...

Помоги мне, Господи, не впасть в отчаяние, дай мне силы выстоять!

Письма пациентов

ЭЛЛА МИХАЙЛОВНА КРОЛОВЕЦКАЯ (26 ЛЕТ. Г. ПЕВЕК, ЧУКОТСКИЙ АО)

В 1996 г. ведущий врач-дерматолог нашего города поставила мне страшный диагноз: псориаз. При этом она сказала, что вылечить это заболевание невозможно. Меня поставили на диспансерной учет и для облегчения зуда назначили уколы, таблетки, мази, кварц. Но облегчение было недолгим.

С каждым годом мое состояние ухудшалось. Болезнь стала прогрессировать: большие шелушащиеся болячки полезли уже на лицо, уши, не говоря о том, что все тело было ими покрыто.

В 2001 г. узнала о докторе М.Н. Щетинине и о дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой. Со своей проблемой обратилась к Михаилу Николаевичу. Он дал мне утвердительный ответ, что с помощью дыхательной гимнастики я избавлюсь от своего недуга.

После первых дней занятий наступило обострение: руки, живот, спина, уши покрылись мелкой красной сплошной сыпью, сопровождающейся сильным зудом.

«Куда ты меня привела? — сказала я маме. — Я не пойду больше к доктору!» С большим трудом мама все же меня уговорила продолжать лечение.

С каждым последующим занятием мне становилось все лучше и лучше. Постепенно прошел зуд, исчезла сыпь и очистились сначала ноги, колени, кисти рук, а затем локти. Через 15 ежедневных занятий (я старательно выполняла упражнения по 3 раза в день) результат превзошел все мои ожидания. Кожа полностью очистилась, и я почувствовала себя полноценным человеком. Ведь я болела 5 лет, постоянно ходила в брюках и кофтах с длинными рукавами, чтобы скрыть красные пятна на теле. А вылечилась за считанные дни благодаря дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой.

Приехав в свой город, пошла «а прием к тому самому врачу-дерматологу, рассказала ей о своем быстром выздоровлении. Но к дыхательной гимнастике отнеслись с недоверием и с диспансерного учета снимать меня не стали. Я хотела поделиться собственным опытом, чтобы другие больные тоже могли вылечиться. Но врач-дерматолог даже не стала меня слушать.

А я хочу сказать, что уже два с половиной года благодаря дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой (хотя я ее делаю нерегулярно) псориаз у меня не возобновился.

От автора

В сентябре 2003 г. Элла вместе с мужем и сынишкой ездила на Азовское море. Возвращаясь обратно через Москву, она побывала на нескольких моих лечебных сеансах, продемонстрировав великолепную технику упражнений и свой прекрасный внешний вид.

ЛЮДМИЛА ИВАНОВНА БРОННИКОВА (48 ЛЕТ, ПОС. ВОСТОК ПРИМОРСКОГО КРАЯ)

...Последние 3 года стали одолевать разные «болячки». После того, как я пробыла на больничном 2 недели, проколовшись внутривенно парацетамом, поправившись на 4 кг, а потом мне выписали еще массу уколов и таблеток месяца на три, решила побороть свою лень. В магазине увидела Вашу книгу, купила. Хотя я вообще-то противник занятий дыханием без инструктора, но попробовала и почувствовала, что это мое.

После начала занятий гимнастикой было однажды ускорение пульса до 100 ударов. Прodelала «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Через 10 минут пульс стал 70, и больше случаев подъема не было. С первых упражнений почувствовала, как сперва появилась боль по центру головы (где обычно пробор), затем в затылке, перетекла на спину, потом на ягодицы и по ногам ушла. В следующее занятие заболело плечо на руке, ломанной в запястье. Потом еще появлялись и уходили боли в тех местах, где когда-то что-то болело.

На десятый день занятий начались видимые изменения. Мои волосы, полностью седые, я — крашенная шатенка. На момент начала занятий у меня отросли некрашенные волосы на 1 см, хорошо был виден контраст. Так вот, волосы на макушке потемнели от средней линии сантиметров по пять. А ниже сделаешь пробор — волосы стали седина с чернотой через несколько волосинок. Мой природный волос был ближе к черному. Хотела дождаться, когда полностью потемнеют, но покрасилась. Правда, многим знакомым похвасталась успехами, продемонстрировала.

Сейчас после месяца занятий 2 раза в день я достигла следующих результатов:

- потемнела часть волос;
- стали белее, белки глаз, а то были скорее «грязные желтки»;
- исчезла одышка при подъеме, а если что-то и появляется, то быстро снимаю гимнастикой;
- улучшилось состояние кожи лица;
- стала спокойнее.

Буду продолжать заниматься дальше.

ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА БАРСОВА (50 ЛЕТ, Г. МОСКВА)

Диагноз: хронический бронхит с астматическим компонентом, хронический насморк, периодические головные боли, вегетососудистая дистония, депрессия (в октябре 1998 г. похоронила мужа), остеохондроз (особенно в шейном отделе позвоночника).

28 февраля 1999 г. проходя мимо ЦДК Всероссийского общества слепых я обратила внимание на объявление о Народном университете здоровья и его заседании на тему «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой». Лектор —

доктор М.Н. Щетинин. Меня это заинтересовало. Я зашла и узнала о существовании гимнастики, о которой я никогда ничего не слышала. М.Н. Щетинин показал (и весь зал это проделал) 4 первых упражнения из своей только что вышедшей книги. Когда я вышла на улицу, то заметила, что дышу по-другому... Мне хочется дышать только носом, который был постоянно заложен и дышать приходилось через рот (в детстве моя мама по рекомендации врача аденоиды у меня не вырезала).

На другой день я купила в магазине книгу и прочитала ее от корки до корки. Я тут же поняла, что это то, что мне надо. До этого я у кого и чем только не лечилась, даже у колдунов и экстрасенсов, не говоря уже об обычных врачах. Сама я провизор и проработала в аптеке 28 лет.

У доктора М.Н. Щетинина я прошла курс лечения в 12 сеансов и с тех пор 2 раза в день по полчаса, утром и вечером, делаю упражнения. Могу сказать одной фразой: «Мне захотелось жить на этом сеете!!!» Головная боль исчезла, магнитные бури перестала чувствовать, насморк исчез (дыхание только через нос), давление 120/80 (измеряю каждый день), депрессия исчезла, работоспособность увеличилась, позвоночник перестала чувствовать, одышка прошла (бегаю, как девочка), при кашле (если такое случается) перестала задыхаться.

Март — самый тяжелый для меня месяц в году. У доктора М.Н. Щетинина я занималась именно в марте, и он пролетел для меня, как один день. Низкий поклон мой Михаилу Николаевичу за то, что он в корне изменил мою жизнь.

От автора

В ноябре 2003 г. Т.А. Барсова была у меня на контрольном лечебном сеансе. Самочувствие прекрасное, состояние стабильное. Гимнастикой А.Н. Стрельниковой занимается ежедневно.

ЛЮДМИЛА АНДРЕЕВНА (68 ЛЕТ, ПОС. ЧКАЛОВСКИЙ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ)

Я уже 2 года занимаюсь дыхательной гимнастикой по методике А.Н. Стрельниковой. Спасибо Вам, что Вы продолжаете ее дело. К большому сожалению, многие люди не осознают, как много они теряют в своей жизни, пропустив мимо себя эту превосходную методику. Тем самым они наносят ущерб своему здоровью, глотая таблетки вместо 25-30 минут занятий дыхательной гимнастикой!

Более 2 лет назад моя двоюродная сестра Галя, которая живет в Санкт-Петербурге, рассказала мне об этой гимнастике по телефону и объяснила упражнения. Меня это заинтересовало, потому как сестра перенесла тяжелую болезнь — частичную парализацию правой стороны тела. Знакомые врачи порекомендовали ей заняться дыхательными упражнениями. За короткий срок сестра восстановила себя этим методом, она и теперь не расстается с этой гимнастикой, рекомендует родным, знакомым и т.д. Полна энергии, ходит и бегаёт на каблуках, помолодела, внешность изменилась наилучшим образом.

Теперь о себе: усталость, боль в суставах, давление, проблемы с желудочно-кишечным трактом, зрением, памятью, кожей, костями, головные боли, сердечно-

сосудистая дистония, простуды, гриппы, слабый иммунитет — все это сказывается в нашем возрасте, мешает жить.

Буквально через несколько дней после общения с сестрой включаю радио и слышу Ваш голос, говорящий об Александре Николаевне Стрельниковой, Вашей учительнице (светлая ей память!) и ее словах: «Дыхательной гимнастикой нужно заниматься с рождения и до смерти».

За прошедшие 2 года отмечаю положительные результаты: бодрость, боль в суставах утихла, давление в норме, желудочно-кишечный тракт не беспокоит, зрение улучшилось, память окрепла, головных болей нет, кожа стала упругой и эластичной, кости менее хрупкими, простудами не болею, гриппы — не страшны. Теперь для меня не существует эпидемий. Энергия позволяет делать все по дому. Живу одна. Ремонт на кухне сделан месяц тому назад. Делала сама, без помощников. И какой ремонт — лучше, чем специалисты-халтурщики! Деньги сэкономлены для других целей... И все это благодаря дыхательным упражнениям А.Н. Стрельниковой.

Каждый человек, который любит себя и любит своих близких, обязан следить за своим здоровьем. Нация обязана быть здоровой и привлекательной во всех ее проявлениях. Здоровая нация помогает не только себе, но и государству своему. Государство — это мы! Крепкие, сильные, здоровые, красивые, успешные в учебе и в делах!

P.S. Имея возраст 68 лет, даже молодежь удивляется, как это я себя сохранила: выгляжу не старше 55. Отвечаю всем: занятия дыхательной гимнастикой каждый день!

ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА ВОЛОДАРСКАЯ (56 ЛЕТ, Г. МОСКВА)

Длительное время у меня наблюдалось скачущее давление. Верхние цифры доходили до 240 единиц, вдобавок мучили кашель и сильные головные боли. Мне была прописана лекарственная терапия, но улучшения не наступало, хотя лекарства я принимала регулярно.

Была направлена на обследование в консультативно-диагностический центр Госпиталя ветеранов войны № 3, далее в центр «Интегральная медицина», Кардиологический диспансер, Кардиологический центр и т.д.

Диагноз: гипертоническая болезнь II степени, атеросклероз аорты, шейно-грудной остеохондроз.

Кроме того, в течение многих лет меня мучили сильные приступы кашля. Я работаю преподавателем в институте. Нагрузка на голосовые связки огромная. Кашель мне очень мешал — создавал дополнительную нагрузку на сосуды головного мозга. С начала этого года наступило резкое ухудшение, а с 1 февраля я уже была не в состоянии выходить на работу.

Вся предложенная лекарственная терапия никакого улучшения не приносила. Мне предложили оформить инвалидность.

В апреле меня положили в больницу им. Соловьева, откуда я была выписана

через 40 дней без малейшего улучшения здоровья.

В таком плачевном состоянии в мае я попала на занятия стрельниковской дыхательной гимнастикой к доктору М.Н. Щетинину. Я не могла нормально дышать из-за почти непрерывного кашля, не могла наклонить голову вниз из-за высокого давления. К тому же мешала сильная простуда, которая появилась во время обследования в кардиологическом центре.

Первые вдохи, первые движения я выполняла с трудом, но для меня эта гимнастика была чуть ли не последней надеждой. И я выполняла все, что мне рекомендовал М.Н. Щетинин. Недели через 3 пропал кашель, уменьшились головные боли. Голова стала светлой и ясной. Почти одновременно с началом занятий необходимость приема лекарственных препаратов отпала несмотря на то, что Мне было прописано принимать их постоянно и в довольно большой дозировке.

Постепенно я перестала чувствовать себя больной, появился прилив энергии, повысилась работоспособность, уменьшилась утомляемость. Я вернулась в обычный рабочий ритм жизни. Последние 3 недели начала заниматься плаванием, о чем раньше не могло быть и речи. Плыву свободно, легко, с удовольствием проплываю 600-800 метров и хочется плыть еще.

Комплекс упражнений по системе Стрельниковой я выполняю дважды в день — утром и вечером. Каждое занятие продолжается примерно 25 минут, тренировка доставляет мне удовольствие. Действительно, права старая поговорка: «Здоровье в порядке — спасибо зарядке!» Спасибо гимнастике Стрельниковой!!!

От автора

Последние 2 года Ирина Александровна периодически показывается мне на контрольных сеансах. Состояние ее здоровья стабильное.

АЛЛА БОРИСОВНА КРЕТОВА (ПЕНСИОНЕРКА, Г.МОСКВА)

Заболела 4 года назад. В первых числах мая перенесла, как всегда на ногах, ОРЗ, но после болезни продолжала покашливать. К осени с наступлением холодов при быстрой ходьбе появлялось затрудненное дыхание. В ноябре ночью проснулась от сильного приступа кашля, который с трудом остановила содовой ингаляцией. Обратилась к врачу, началось обследование. Кашель не переставал, периодически отходила мокрота, не получая лечения растирала себе грудь и лопатки свиным нутряным салом.

К следующей весне пульмонолог поставил диагноз: бронхиальная астма смешанной формы легкого течения в фазе ремиссии, эмфизема легких. Рекомендовано лечение: дитэк, кетотифен. А после очередного затяжного приступа назначено лечение: трихопол, кестин, вентолин, тайлед...

Осенью я обратилась к Бутейко. Прошла обучение его методике дыхания, после чего продержалась без приема лекарств-ингаляторов на поверхностном дыхании с октября 1998 г. до апреля 1999 г. Во второй половине апреля опять почувствовала затрудненное дыхание и стала принимать вентолин. Дыхание ухудшалось, и

пульмонолог при очередном обращении вновь назначил противовоспалительное лечение — прием ингаляторов (вентолин-бекатид) 3-4 раза в день. Бекатид предписали принимать не менее месяца. При тяжелом приступе в конце мая поставили диагноз: бронхиальная астма смешанной формы средней тяжести — обострение, хронический, обструктивный бронхит, эмфизема легких.

Осенью 1999 г. я посещала астма-школу, где нам в утвердительной форме сказали, что бронхиальная астма неизлечима — лечится только воспалительный процесс, каким образом и какими средствами — нам объясняли в процессе обучения. Убеждали, что принятие гормонального лечения посредством ингаляторов не вредит здоровью. Снабдили нас соответствующей литературой, проспектами на предлагаемые лекарства.

Как я ни старалась улучшить свое здоровье с помощью предложенного лечения, общее мое состояние не улучшалось, а наоборот. Настало время, когда я поняла, что усилением гормонального лечения я положительных результатов не добьюсь, они заводят меня в тупик, самочувствие ухудшается, а как отказаться от гормонов?

Мои друзья-медики пытались мне помочь своими рекомендациями. Я принимала 6 месяцев, а потом еще 2 каждый день флуммуцил, ряд пищевых добавок для иммунной системы. Порекомендовали обратиться к гомеопату. Гомеопат, проводя диагностику, сказала, что у меня все бронхи забиты мокротой, в организме инфекция. Было назначено длительное лечение с ноября 2000 г., а в дальнейшем гомеопат одобрил мое желание заняться дыхательной гимнастикой Стрельниковой. Я разучила весь комплекс упражнений, их выполнение шло трудно — мешало затрудненное дыхание и слабость. Я поняла, что без помощи доктора Михаила Николаевича Щетинина мне будет сложно и тяжело одолеть свою болезнь.

Созвонившись с доктором, я получила разрешение на лечение под его наблюдением. На первом занятии в конце декабря я была удивлена, что смогла в требуемом темпо-ритме выполнить все разрешенные мне упражнения. Но дома потом мне было хуже, теперь я поняла, что это было обострение. К этому времени я уже третий месяц принимала гомеопатию, отказалась от гормонов, взамен резко увеличила прием вентолина (до 7 раз в день), иначе не могла дышать.

В начале апреля 2001 г. я была у Михаила Николаевича на очередном занятии. До этого прихода, не желая расставаться с лечебной гимнастикой, осторожно, одолевая свое болезненное состояние, по 3-5 упражнений, прибавляя по одному, зачастую сидя, выходила на полный комплекс упражнений. И тем не менее первые занятия были одолением своей болезни. Острое желание выздороветь и талант доктора сделали свое дело. Мои мечты стали сбываться. Я не верила себе и боялась порадоваться вслух. Прием вентолина стал резко падать до 1-2 раз в день. И вот настал день, когда я приняла вентолин последний раз. Это было 9 мая 2001 г. посередине курса лечения. Занятия превратились в удовольствие: сознание того, что после них самочувствие станет еще лучше, легкость выполнения упражнений (без особых усилий, только внимание) манили меня притягательной силой.

Теперь я снова дышу свободно, пою свои любимые песни, веду прежний активный образ жизни. Не перестаю заниматься дыхательной гимнастикой, как

положено: не менее 2 раз в день. Надеюсь и в дальнейшем укреплять свое здоровье.

Я бесконечно благодарна доктору Михаилу Николаевичу Щетинину, его доброжелательности, любви к людям и той одержимости, с какой он несет клятву Гиппократу. Искренне желаю Михаилу Николаевичу, чтобы дело его жизни — русская дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой — заняло достойное место в медицине России, чтобы у доктора было много единомышленников, помощников и последователей, чтобы все больше людей могли заниматься и лечиться этой чудогимнастикой.

Желаю, чтобы наша традиционная медицина в лице руководителей, от которых зависит внедрение стрельниковской дыхательной гимнастики, обратила самое серьезное внимание на очевидную пользу этой методики и отказалась от амбициозного отношения к тому, что недостаточно исследовано.

От автора

Весной 2003 г. А.Б.Кретьева приезжала на контрольный лечебный сеанс. Ее состояние продолжает оставаться стабильным.

ВАЛЕНТИНА АЛЕКСЕЕВНА ШАГАЕВА (Г. ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ)

Дорогой Михаил Николаевич! Сообщаю Вам, как дыхательная гимнастика Стрельниковой помогла мне избавиться от следующих болезней: хронического бронхита, шейно-грудного остеохондроза, радикулита, хронического насморка, гастрита, вегетососудистой дистонии, боли в желчном пузыре.

После болезни, перенесенной еще в детстве (сухого плеврита) на правом легком образовался рубец. При глубоком вдохе я всегда ощущала сильную боль в правом боку. Только благодаря дыхательной гимнастике рубец этот рассосался — это показала флюорография. Занимаюсь дыхательной гимнастикой с самого начала проводимых Вами лекций по радио. До сих пор продолжаю ею заниматься ежедневно по 30 минут утром и вечером, делаю весь комплекс упражнений. Купила 8 книг «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» и отослала почтой своим родственникам, которые живут в разных областях нашей страны.

Пусть они, как и я, лечатся безо всяких лекарств и медицинских препаратов, которые не помогают, а только отравляют наш организм. От всей души благодарю Вас, Михаил Николаевич, за уникальный метод лечения, который приносит многим людям здоровье!

ЛИЯ МИХАЙЛОВНА МУРАТОВА (69 ЛЕТ, Г. КАШИРА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ)

В 68 лет я чувствовала себя полным инвалидом. В прошлом остался инфаркт миокарда, язва желудка и многие другие крупные и мелкие неприятности со здоровьем.

К моменту знакомства с методом лечения Александры Николаевны Стрельниковой и лично с Михаилом Николаевичем Щетининым я уже имела инвалидность II группы по тяжелой гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и смешанной астме.

Батарея бутылочек и коробочек с таблетками была моей неизменной спутницей и не всегда спасала от частых приступов стенокардии. Будучи в прошлом активным человеком спортивного склада, я не могла пройти без одышки и 100 метров.

Безуспешно искала я выход. Отчаявшись, и занятия Стрельниковской гимнастикой я начала без веры в успех. Занимаясь сначала по книге, а затем очно с Михаилом Николаевичем, я испытывала неуверенность и страх. На третьем занятии произошел перелом. На фоне тяжелого дыхания и слабости при достаточно большой для меня нагрузке в упражнениях я вдруг почувствовала облегчение, нарастающую бодрость. Появилась точка опоры, возможность борьбы за нормальное существование.

Улучшение моего состояния было стремительным. Через 4 месяца занятий я обходилась без единой таблетки. Давление постоянно нормальное. Физическую нагрузку выдерживаю не хуже здоровых сверстников.

Я преклоняюсь перед гением двух замечательных женщин — Александры Северовны и Александры Николаевны Стрельниковых! Не имея медицинского образования, используя вековой опыт постановщиков певческих голосов и по наитию, свойственному всем творческим людям, они открыли простой и доступный каждому метод оздоровления. Вызывает чувство удивления и глубокой благодарности самоотверженность их ученика Михаила Николаевича Щетинина. Общение с ним на занятиях многократно усиливает успешность лечения. В его книге нет сплошных научных изысканий. Эта книга практикующего врача — драгоценный подарок больному человеку.

Вызывает глубокое недоумение то, что до сих пор такой успешный метод не изучается корифеями нашей медицины, не поддерживается официальным руководством. Можно понять, почему в советское время травили А.Н. Стрельникову. Но ведь и сейчас положение мало изменилось.

Как врач, я представляю себе, почему это лечение так успешно. Парадоксальное дыхание в сочетании с напряжением различных мышечных групп позволяет сознательно воздействовать на стенки легочных пузырьков. Создается уникальная возможность управлять обширнейшей капиллярной сетью легких. С моей точки зрения, эту гимнастику справедливо называть также сосудистой. В первую очередь оказывается благотворное влияние на легочные капилляры и затем содружественно на стенки сосудов других органов и тканей.

Гимнастика Стрельниковой позволяет влиять на процессы восстановления в крови углекислого газа, нарушающиеся у больных, страдающих одышкой (гипервентиляция). Уменьшается таким образом образование прочно связанного в эритроцитах кислорода. Поэтому понятно, почему этот метод успешен при ряде заболеваний.

**ЛЮДМИЛА МИХАЙЛОВНА РОДИОНОВА (61 ГОД, Г. МЫТИЦЫ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ)**

За прожитые годы набрала целый букет болезней: вегето-сосудистая дистония, шейно-грудной остеохондроз, уплотнение гайморовых пазух, отек слизистой носа. Нос практически не дышал. Постоянные простуды... На ногах ногти стали желтовато-коричневого цвета, не ровные, а корявые.

В г. Мытищи при дворце культуры работает школа здоровья. М.Н. Щетинин был приглашен, чтобы прочитать лекцию и дать практический сеанс. Вот так я узнала про дыхательную гимнастику Стрельниковой. У меня появилась надежда восстановить носовое дыхание. Купила книгу и стала дома заниматься стрельниковской дыхательной гимнастикой самостоятельно. Вскоре я обратилась к М.Н. Щетинину, прошла весь курс лечебной дыхательной гимнастики. Появилось носовое дыхание, прошел шейно-грудной остеохондроз. К моему удивлению у меня стали расти на ногах нормальные ровные белые ногти. Я думала, что ногти с возрастом становятся такими корявыми, а оказывается — ничего подобного!

ЛИДИЯ ВЛАДИМИРОВНА ГИТИНА (70 ЛЕТ, НЬЮ-ЙОРК, США)

Дорогой Михаил! Вы просили написать о подробностях моего исцеления много лет назад с помощью чудодейственной гимнастики Александры Николаевны Стрельниковой.

Вопреки своему желанию мне пришлось закончить технический ВУЗ. Но начав работать инженером, поняла — не могу! Плакала, металась. Переучиваться не получалось. Муж учился (после армии), сын рос — какое ученье! И вдруг подсказали — можно подработать экскурсоводом. Это уже в Таллине. Сначала и на курсы не брали! Беспартийная... И в штат не брали. А я уже поняла — это мое! С упоением работала и видела, как людям, особенно детям, нравится! Я одна любила, умела с детьми работать. Но, наконец, с мучениями — устроилась. И вдруг... После тяжелого гриппа рано вышла «на панель», как мы шутили, — на пешеходную экскурсию, напрягла голос, чтобы все слышали (группы огромные, а еще рядом работал компрессор), и что-то треснуло в горле!

И началось хождение по врачам. Грозило — искать инженерную работу, *опять* каторга ненавистная. Мама случайно увидела в газете заметку с А. Мироновым, я написала Александре Николаевне (на адрес театра Моссовета) длинное жалостное письмо. Через месяц получила открытку с торопливой строчкой «Приезжайте хоть на несколько дней», и адрес на обороте!

Опять же чудо! Стерва-директорша была в отъезде, а заместительница ее *хорошо ко мне* относилась. И тут разрешила взять пятницу и понедельник за свой счет.

Итак, у меня было 4 дня! С замиранием сердца, в лучшем своем костюме из джерси (это был май 73-го или 74-го года — не помню) искала я Клинику А.Н. Стрельниковой. Если она «таких» людей, как Мионов, лечит — уж, наверное, целый комплекс! Наивная — это же у нас было, да еще в советское время! Оказалось

— домик деревянный, 2 комнаты проходные! На улице очередь. В первой комнате рояль, за роялем седая женщина, очень немолодая (ей за 80 было, кажется) — мама Александры Николаевны, а над роялем — портрет, красавица в роскошном платье (кажется, что-то розовое с белым). Занимается с певцами и что-то рассказывает (помню, про бесплодную женщину, которую заставляла двигаясь на корточках, дышать и которая родила потом). В следующей комнате посреди на стульчике Александра Николаевна наша прекрасная в окружении ждущих очереди. Учит и тоже рассказывает кое-что, живо так, с юмором: «Великий Карузо (или Джильи — точно не помню) когда брал высокую ноту, незаметно выставлял ногу и переносил на нее всю тяжесть тела. Я это вычитала в одной книжке, которую потом у меня «замотали», и включила в комплекс». Узнаете ее манеру?

На меня, когда услышала, что я из Таллина, бросила очень острый взгляд, просто насквозь (я почувствовала нечто, что сейчас зовется мощной энергетикой). Потом поставила в паре с еще одной женщиной, постарше, и говорит: «Ну, давайте!» Я растерялась: «Не умею». «А что же вы тут сидели 2 часа, смотрели? Давайте!» Ну я начала, как могла. Конечно, сразу прокляла свой шерстяной костюм, взмокла. А она ведет — голосом, взглядом! Еще раз скажу — гениальное это ваше начало — «ладошки наружу, поза экстрасенса»! «Обними плечи» — очень трудно сразу делать, да еще с присядью.

Я с отчаяния тренировалась героически, непрерывно. Поистине, «терпенье и труд...». Но мышцы болели страшно, еле ходила! Она со мной, моя дорогая, и в субботу, свой выходной, занималась — пожалела!

Ну вот, а на третий день из Таллина в Москву позвонил муж. Когда я уезжала, он был в командировке. И вот он звонит и просит позвать Лиду. Я говорю: «Да это я!» А он не верит. Они уже дома привыкли все, что я сиплю. А тут такое звучное контральто. Чудо!

И вот, счастливая, возвращаюсь на работу и говорю: «Все, ребята. Я привезла вам спасение. Никаких больше простуд, опасений за голос, лекарств и полосканий! Пошмыгаете — и порядок». Дальше — вы знаете.

Я вообще-то маленькая — 154 см, склонная к полноте, меланхолии, слабого типа товарищ. Правда, в детстве, да и потом не болела ничем (кроме ветрянки). Но — слабенькая, дитя войны, поголодать пришлось—и при Сталине, и при Хрущеве. Поэтому невыносливая. И заработала я страшный гайморит. Обострялся время от времени, валил с ног — буквально. Только антибиотики временно помогали. А тут — спасение!!!

У меня внучка родилась, а дети — еще студенты. А посередине — я. Как столб, на котором одном держится строение. И работать надо! Так вот — точно говорю — дух держался любимой работой. Экскурсовода, как и актера, подпитывает энергетика слушателей. Но физически — дыхательная великая гимнастика спасала! Только!!! Безо всякой высокопарности могу подтвердить — это гениальное открытие, пришедшее свыше! И я так рада за Вас и благодарна, что Вам дано это счастье — так помогать людям! Я надеюсь, я верю, что добро возвращается, и Вы этого достойны! Это Бог Вас привел к Александре Николаевне, чтобы спасти для

продолжения великого дела!

Мне самой так приятно поговорить об Александре Николаевне. Воспоминания о ней — одни из самых светлых, святых в моей жизни. Я почувствовала, поняла тогда, что столкнулась с человеком редким, особенным. Из тех, кто не дает человечеству одичать и измельчать.

ЛАРИСА ФЕДОРОВНА ШМАЛИЙ (Г. ДНЕПРОПЕТРОВСК)

Я, Шмалий Лариса Федоровна, валеолог, психолог-гипнотерапевт, занимаюсь по методу дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой около 30 лет. Благодаря этой гимнастике я избавилась от многих заболеваний, а именно: порок сердца, ревмокардит, тахикардия, гайморит, фиброма, срывы беременности, постоянные простудные заболевания и т.д. И вот удивительный случай: я встретила по жизни такую замечательную женщину — Александру Николаевну Стрельникову. У меня жизнь полностью изменилась. Я стала здорова, не больная, у меня появилась огромная радость к жизни, и я не мыслю теперь свою жизнь без гимнастики Александры Николаевны Стрельниковой.

А случилось это так. С Александрой Николаевной

Стрельниковой я встретила в 70-е годы после того, как я прочитала журнал «Изобретатель и рационализатор» с показом упражнений Андреем Мироновым. Так как у меня в Москве жили родственники, я обратилась к ним за помощью — найти адрес и телефон А.Н. Стрельниковой.

Узнав телефон А.Н. Стрельниковой, я немедленно позвонила и попросила разрешения на проезд к ней. И я приехала в Москву.

А.Н. Стрельникова, прослушав, как я поняла из журнала описание упражнений, предложила продемонстрировать несколько упражнений. Я получила исчерпывающие рекомендации.

Я уехала на Украину в Днепропетровск с полной информацией. Неоднократно я приезжала в Москву к А.Н. Стрельниковой, звонила по телефону, если возникали вопросы. А их было очень много, и на все вопросы Стрельникова любезно отвечала.

Приехав в Днепропетровск, я чудодейственную удивительную гимнастику делала везде: дома, на улице, на работе, в поезде, в самолете, на море и т.д. Еще раз повторюсь — везде. На меня стали обращать внимание, т.к. я готова была кричать на весь мир: «Я выздоравливаю!»

Таким образом фиброма, гайморит, другие заболевания понемногу стали проходить. Все эти годы я убеждалась в эффективности применения метода Стрельниковой, как она полезна всем и в любом возрасте. ...Мы с мужем Василием стали обучать нашего сына этой целительной гимнастике. Педиатры к нам приходили больше затем, чтобы у нашего сына научиться, как правильно делать вдохи-движения!

В 5 лет сын мой ходил со мной в Университет здоровья, там мы тоже демонстрировали стрельниковскую гимнастику. Сын Евгений рассказывал и

показывал упражнения для посещающих профессоров из разных ВУЗов, и один из них, по фамилии Чак, уезжая в Израиль, сказал: «Женечка, я увожу с собой эту удивительную гимнастику и там сам буду делать и другим показывать».

Сейчас моему сыну Евгению 28 лет, у него самого маленький сыночек, и уже в 8 месяцев он пытался делать движения носиком — вдохи (как ежик), и ему это нравилось. Таким образом, ребенок с самого раннего возраста, может научиться этому дыханию профилактически.

При очередном общении с А.Н. Стрельниковой я узнала от нее о Михаиле Николаевиче Щетинине... Мне очень хотелось встретиться с Михаилом Щетининым — единственным учеником Александры Николаевны Стрельниковой. Но судьба никак мне не улыбалась, и встречи не произошло. И вот радость. Через 20 лет я осуществила свою мечту. Долгожданный день настал.

Это было 29 января 2003 г. Судьба подарила мне встречу с моим единомышленником — Михаилом Щетининым. М.Н. Щетинин пригласил меня на занятие в подростковое отделение Центрального научно-исследовательского института туберкулеза. В институте мы встретились с заведующей детско-подростковым отделением врачом-фтизиатром высшей категории Зинаидой Васильевной Евфимьевской. Группа подростков с нетерпением ждала начала занятий. И вот Михаил Николаевич Щетинин начал проводить занятия. Моему восторгу не было предела. Строгость сменялась ласковым словом. Во всем четкость, объяснение краткое, но точное. А какой голос! Под его пение на счет 32 звучали то одна, то другая русские народные песни. Мне посчастливилось быть свидетелем такого занятия.

Увидев квалифицированные занятия М.Н. Щетинина, на данный момент мои такие пожелания:

- организовать «Всемирный центр Здоровья» по дыхательной гимнастике А.Н.Стрельниковой под руководством Михаила Николаевича Щетинина;
- организовать медиков-инструкторов для школ, больниц и детских учреждений, проводить семинары, лекции не только в Москве, но и в других регионах и странах;
- встречаться с единомышленниками хотя бы 1 раз в год, чтобы обменяться опытом и чтобы не было искажений в преподавании. Чтобы неповадно было лжецелителям и чтобы не дискредитировать чудодейственную гимнастику по Стрельниковой, нужно заключать договора о прохождении курсов по обучению у М.Н. Щетинина — единственного ученика А.Н. Стрельниковой.

Парадоксальная дыхательная гимнастика — это всемирное достижение Александры Николаевны Стрельниковой.

МИХАИЛ ВЛАДИМИРОВИЧ МАСЛОВ (Г. МОСКВА)

Я в период осень — зима 2000 г. прошел курс стрельниковской дыхательной

гимнастики у доктора Щетинина Михаила Николаевича. В 1998 г. после перенесенной мною острой респираторной вирусной инфекции у меня стали возникать длительные приступы кашля с затруднением дыхания. После лечения в стационаре и консультаций в Институте пульмонологии и у аллергологов мне был поставлен диагноз — бронхиальная астма, атопическая форма. Мне был назначен прием ингалятора интал (4 раза в сутки). Проводилось лечение антигистаминными и гомеопатическими препаратами. Учитывая имеющуюся у меня сопутствующую патологию — аортальный порок сердца, аллергический дерматит, вазомоторный ринит, я начал беспокоиться о дальнейшем своем состоянии, т.к. без ингаляторов я уже не мог нормально жить.

О стрельниковской гимнастике я слышал уже давно. Прочитав книгу ученика и последователя Стрельниковой — доктора Щетинина М.Н., мне захотелось встретиться с ее автором и научиться основам этого метода. Не сразу пришел ко мне положительный результат, но вера в доктора М.Н. Щетинина и в стрельниковскую гимнастику, как в последнее средство борьбы со страшным недугом, заставили меня продолжать занятия. Примерно к 9-10-му занятию у меня начал исчезать приступообразный кашель, носовое дыхание стало свободным, стали легче переноситься различные простудные недомогания и, самое главное, я перестал пользоваться ингалятором!

Освоив на занятиях М.Н. Щетинина основы стрельниковского метода и ощутив на себе в полной мере его положительный результат, я продолжил занятия дыхательной гимнастикой дома.

Я бесконечно благодарен доктору Михаилу Николаевичу Щетинину за его нелегкий и нужный труд, за его веру, в избавление от недуга и за его умение сохранить уникальный стрельниковский метод на благо здоровья людей.

ЛЕОНИД СЕМЕНОВИЧ ЗАПРУДСКИЙ (54 ГОДА, Г. МОСКВА)

На протяжении последних 4-5 лет постоянно высокое давление 150-160/100 с подъемами до 170/110. Медикаментозное лечение давало нестабильное снижение до 140/90 на непродолжительное время. Начала снижаться работоспособность, ухудшилось качество жизни.

Впервые услышал о гимнастике Стрельниковой на отдыхе в Крыму в 1982 г., но так как в тот период проблем со здоровьем не было, то благополучно о ней забыл. Осенью 2000 г. совершенно случайно открыл журнал «Спорт-магазин» на статье М.Н. Щетинина «Гимнастика Стрельниковой полезна всем!» и сразу вспомнил прекрасные отзывы двадцатилетней давности.

Попал на лечение к доктору. Начало занятий давалось довольно тяжело, на 5-м занятии появилась боль в ногах, которая значительно усилилась на 6-м и 7-м занятиях. Начал заниматься ежедневно дома. После 8 занятий боль начала уменьшаться и прекратилась после 10.

Давление держалось до 5-го занятия, после 7-го снизилось до 130/80 и стабилизировалось, резко повысилась работоспособность, стал крепким сон. После

шестичасового сна встаю полностью отдохнувшим. Исчезла дневная сонливость. Повысилась острота восприятия событий и скорость реакции. Значительно возросла физическая нагрузочная способность организма.

Для меня дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой стала прекрасным оружием ежедневной борьбы за качество собственной жизни.

СВЕТЛАНА ВАСИЛЬЕВНА ЕРМАКОВА (64 ГОДА. Г. МОСКВА)

Диагноз: ИБС, гипертоническая болезнь II степени, стенокардия напряжения, нарушение ритма, экстрасистолия, дисциркуляторная энцефалопатия. Лежала несколько раз в больницах с гипертоническими кризами (по вызову «скорой помощи»). Постоянно на медикаментах.

Дыхательной гимнастикой Стрельниковой начала заниматься с 1 марта 1999 г. после лекции в ДК ВОС. Через 2 месяца регулярных занятий 2 раза в день появились положительные результаты: меньше стала уставать при ходьбе и при выполнении домашних дел, появилась легкость походки, повысилась работоспособность, меньше стала кружиться голова, стала писать стихи.

В последние месяцы (с января 2002 г.) появились новые положительные результаты:

- появилась активность в делах, легче стала «на подъем»;
- появилось желание к общению;
- улучшилось настроение;
- стала более оптимистичной;
- перестала кружиться голова;
- перестали болеть колени;
- стала больше писать стихов;
- улучшился сон (стал продолжительный, без просыпаний, стала быстро засыпать).

Артериальное давление нормализовалось. Если до дыхательной гимнастики АД постоянно было 180/110-200/110, а при кризах 220/120-240/120, то сейчас значительно снизилось. В течение дня АД «не скачет» резко и составляет 130/80-120/70. Последние ЭКГ (в феврале и марте 2002 г.) показали положительную динамику в передней стенке. Есть улучшения и в сердечном ритме.

Гимнастикой продолжаю заниматься. Надеюсь полностью избавиться от медикаментов.

***АВГУСТА НИКОЛАЕВНА СИНЕВА (56 ЛЕТ, Г. ДЗЕРЖИНСК
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ)***

Проработав на Крайнем Севере 23 года, приехала жить к родителям в 1990 г. В 1989 г. заболела астмоидным бронхитом, который в 1991 г. перешел в бронхиальную астму.

Навсегда останется в памяти тот день, когда сестра вызвала «скорую» (у меня были часто повторяющиеся, тяжелые, сильные приступы удушья). «Скорая» приехала, а приступ удушья врачи так и не сняли. С этим и уехали. Задыхаясь, я подумала, что на этом, наверное, моя жизнь и окончится. Но, наверное, есть Бог на свете. Вспомнила моя сестра, что знакомая дала номер телефона Александры Николаевны Стрельниковой, сказав при этом, что она занимается с людьми «какой-то необычной гимнастикой, которая лечит астму». Размазывая слезы по лицу, я набрала этот номер.

Вместо женского голоса в трубке послышался спокойный, доброжелательный мужской голос: «Алло, я Вас слушаю!..» В ответ на мою просьбу пригласить к телефону Александру Николаевну тот же голос ответил: «Александра Николаевна погибла... ее сбили пьяные мотоциклисты...» Затем встревожено спросил меня: «У Вас астма?.. Садитесь на стул: спину согните дугой, голова опущена... Трубку приложите вплотную к уху... Слушайте, как я дышу: короткий шумный вдох носом, а выпускаем воздух через рот». Сделав несколько шумных вдохов в трубку, тот же голос сказал: «Дышите в трубку... Неправильно!. Слушайте, как я дышу». И он снова прошмыгал в телефонную трубку несколько раз. «Слышите? Теперь дышите Вы!»

Это продолжалось минут пятнадцать. Спазм был снят! На мой вопрос о том, с кем я говорила, голос в трубке так же спокойно сказал: «С Вами общался ассистент Александры Николаевны Стрельниковой — Михаил Николаевич Щетинин».

Если б Вы знали, как я была благодарна Вам за то, что Вы спасли меня тогда от того, казалось бы, неминуемого и страшного, что ожидало меня!

Взяв в библиотеке журнал «Физкультура и спорт» (по вашему наказу), я начала заниматься дыхательной гимнастикой по методу А.Н. Стрельниковой. Приступы удушья вскоре почти все прошли, и занятия мои на этом закончились. Если бы я знала, какое *коварное* мое заболевание!

Через полгода я с новой силой начала задышаться. Меня положили в больницу и «посадили» на гормональный препарат преднизолон. Пройдя все процедуры: уколы, капельницы, плазмофорез, УФО (ультрафиолетовое облучение), я поняла, что стала из-за гормонального препарата инвалидом.

В 1992 г. я позвонила опять Вам, Михаил Николаевич. Сказала, что хочу у Вас заниматься. Приехала в Москву в Ваш неприемный день. И опять я до сих пор благодарна Вам, Михаил Николаевич,— Вы занимались со мной одной полтора часа. В перерыве, когда я отдыхала, рассказывали о создании этой гимнастики, об Александре Николаевне.

Приехав домой, я опять начала усиленно заниматься стрельниковской гимнастикой, и опять не хватило силы воли. При улучшении состояния занятия мои снова прекращались. Вместо преднизолона я начала принимать полькортолон. Все это продолжалось до 2002 г., до тех пор, пока «с помощью» полькортолона я не

«заработала» тромбоз глубоких вен. Закончилось это тем, что оторвавшийся тромб полетел в мозг и, разлетевшись на осколки, засел в шейном отделе. Так появилось у меня еще одно несчастье — инсульт.

Отлежав 21 день в больнице, приехав домой, я полтора месяца лежала в постели. Дома у меня отнялись ноги. Далее, как последствие инсульта, у меня образовалась сердечная недостаточность.

И я опять начала звонить Вам, спрашивая, можно ли заниматься Вашей гимнастикой в моем теперешнем состоянии? И опять Ваш спокойный, доброжелательный голос сказал мне: «Не можно, а нужно!»

И опять я в который раз начала с Вашей помощью выкарабкиваться из своего тяжелого положения. Не могу без слез вспоминать, как, преодолевая удушье и боль в ногах, я начала лежа заниматься. Первые 5 дней было плохо с сердцем. Но в те горькие для меня дни я дала себе клятву, что никогда больше не брошу этой гимнастики. Тем более я прекрасно знала, что в любой день я позвоню Вам, и Вы не откажете мне в помощи! Это было для меня такой поддержкой!

Сегодня я с радостью хочу поделиться с Вами, Михаил Николаевич:

- с помощью уникальной гимнастики А.Н. Стрельниковой и с Вашей помощью и поддержкой у меня прошли все последствия инсульта;
- я не чувствую свое сердце, т.е. у меня прошла сердечная недостаточность;
- я хожу на своих ногах, избавившись при этом от боли;
- в данный момент я принимаю всего лишь 1/2 таблетки полькортолона и надеюсь, что совсем «сойду» с гормонов.

Спасибо Вам, Михаил Николаевич, за Вашу доброту, внимание к нам, больным людям, за помощь словом и Делом! Это так важно в наше непростое, нелегкое время.

ВЛАДИМИР АЛЕКСАНДРОВИЧ БОРИСОВ (55 ЛЕТ, Г. КРАСНОЯРСК)

Обращаюсь к Вам из далекого сибирского города, сам в прошлом медик, на котором официальная наука поставила крест. Диагноз: саркоидоз III степени, дыхательная недостаточность III степени, эмфизема, пневмосклероз полный «букет». Инвалид II группы пожизненно, так что с работы пришлось уволиться после такого заключения Государственного научного центра пульмонологии, куда меня посылали друзья-врачи. Это было в 2000 г.

После этого я взялся лечить себя сам:

- начал делать гимнастику на аскульпторе;
- уменьшил употребление кортикостероидов, а в 2001 г. полностью от них отказался;
- в настоящее время употребляю витамины и аспаркам (2 таблетки в день);

- пробовал аппарат Фролова, освоил его. Одышка вроде бы стала меньше, но подхватил грипп, гнойный бронхит, и пришлось отказаться от этой затеи;

- ходил на занятия по Норбекову;

- в сентябре 2002 г. по рекомендации одного пульмонолога начал осваивать гимнастику Стрельниковой А.Н., но проконсультироваться было не с кем.

И я ужаснулся: в миллионном городе в Медицинской академии нет ни одного преподавателя, освоившего гимнастику Стрельниковой! Ни пульмонологи, ни фтизиатры этой методики не знают.

Начал при помощи «тыка» познавать сам. После освоения «Ладощек», «Погончиков», «Насоса» делал по 2 раза в день упорно: утром и вечером по 96 раз. Затем появилась резкая боль в правой верхней доле легкого. Проконсультироваться не у кого, решил отдохнуть 2 дня, чтобы не «порвать» спайки. И на свой риск начал заниматься дальше. По самочувствию мне стало лучше. Но самое главное, у меня есть очень большая вера в эту гимнастику. И что самое важное — у меня за 2 месяца уменьшились приступы удушья.

С глубоким уважением к Вам. Да храни Вас Бог!

Н.И. КОЗЯКОВА (58 ЛЕТ, Г. НОВОЧЕРКАССК РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ)

Большое спасибо за Вашу книгу! Я много лет знала о дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой, но книгу удалось купить только недавно. Я гипертоник с 25-летним «стажем», у меня III группа инвалидности, помимо этого целый «букет» болезней приобрела к 58 годам: ревматоидный артрит, остеохондроз, мочекаменная болезнь (дробили камни в левой почке 4 раза), варикозное расширение вен (удалена вена на левой ноге), брадикардия, аритмия.

Я начала заниматься по Вашей методике с 5 января 2003 г. После выполнения даже одного упражнения «Ладощки» понижается давление с 200/105 до 160/95. Первый раз я даже не поверила, но каждый день это подтверждалось. Даже «скорая помощь», сделав 4-5 уколов, не могла так быстро понизить давление...

НАДЕЖДА ФЕДОРОВНА КАЗАКОВА (53 ГОДА, Г. ДЗЕРЖИНСК НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ)

С гимнастикой познакомилась в январе 2001 г. с целью избавиться от головных болей, которыми страдаю с 15-летнего возраста, участвовавшими после операции на оба глаза по причине возможности отслоения сетчатки.

Операция по удалению миомы матки (1988 г.), операция по удалению желчного пузыря (1995 г.), миопия высокой степени, осложненная, стафилома сосудистой оболочки, лазерная операция (2000 г.). Сутулость, частые боли в спине, головные боли — помогал только пенталгин.

После 5 месяцев занятий (1 раз в день, неполный комплекс) головные боли

исчезли (очень редко, за 2 года были раза 3), боль в спине отсутствует, спина прямая, плечи развернулись, походка легкая, чувствую себя нормально.

Уверена, что нужно заниматься гораздо больше, удивлена отношением людей к гимнастике: настолько проста в исполнении — и такое равнодушие!

Дай Бог здоровья Вам и Вашему семейству! Спасибо Вам! Храни Вас Бог!

ИРИНА ЭНРИЕВНА ПЛОТНИКОВА (46 ЛЕТ, ПРОВИЗОР, Г. МОСКВА)

Уважаемый Михаил Николаевич!

Огромное Вам спасибо за предоставленный шанс почувствовать себя нормальным здоровым человеком. Я перестала думать о своей неполноценности из-за слабого здоровья с детства. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой помогла мне справиться с хроническим бронхитом, когда врачи уже ставили в диагнозе «астматический компонент». После травмы головы в 5-летнем возрасте и после 3 операций в носовой полости в 15 лет я долго мучилась от сильнейших мигрениобразных головных болей. В последние годы невропатологом мне определено жить с вегетососудистой дистонией, а терапевты предрекают после моей гипотонии склонность к гипертонии.

С гимнастикой я познакомилась в 1994 г. и сразу освоила ее благодаря Вам после телефонного звонка в ответ на мое письмо. После Вашей лекции на складе «Фармакоптево» я окончательно убедилась в правильности выполнения упражнений и буду заниматься дальше. Уже вдохновила соседку с ее дочкой, обеих курильщиц, на необходимость здорового образа жизни.

Благодарим Вас за благородное сердце и добрую душу! Желаем больших успехов и удач!

А.П. ЛУКЪЯНИН (БРЯНСК)

Преогромнейшее Вам спасибо за книжку по дыхательной гимнастике. Она меня, можно сказать, воскресила.

Я пенсионер, не так давно уже перевалило за 70. Более 20 лет проработал в шахте на подземных работах. Стаж заядлого курильщика более 50 лет. При случае не отказывался от спиртного. Не раз случалось и лишнего перебирать, особенно в юности. Все это вместе взятое не могло не сказаться на моем здоровье. Приобрел целый «букет» всевозможных недугов: гастрит, язва желудка, ослабление мышц левого желудочка сердца, хронический бронхит, а, возможно, уже и бронхиальная астма (слишком явно уже и вроде бы безо всякой причины стал задыхаться, особенно когда резкое изменение погоды).

А потом ко мне в руки попала Ваша книжка. Занимаюсь вот уже около 8 месяцев. И произошло чудо! По-другому я не могу это назвать.

Бесследно исчезла моя жестокая одышка. Да и всех прочих недугов не ощущаю. Активно работаю на своих 6 сотках. И не как-нибудь понемножку, а в полную силу.

Улучшилось настроение, чувствую себя бодро, и это уже окружающие стали замечать.

Как-то само собой получилось, что я стал выкуривать 10-12 сигарет в день. Это вдвое меньше, чем прежде. Чувствую, что вполне могу и вовсе прекратить.

Зачем Вам пишу? Затем, чтобы искренне и от всей души поблагодарить Вас за то, что Вы для меня сделали.

И не только для меня.

Н.И. БАРАНОВА (УЧИТЕЛЬ-МЕТОДИСТ, П/О САВИНОВО КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ)

Михаил Николаевич, спасибо! Прочитала и перечитала Ваше послание: все ясно, все понятно. Мы продолжаем заниматься. В понедельник с утра пораньше проводим дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой (ДГС) полностью, весь комплекс. На уроках по 1 разу — физкультминутка, иногда просто, сидя за партами, немного подышим (упражнение «Ладошки»), Пропагандируем, выдаю удостоверения: семейный инструктор по ДГС. И так уже в течение 5-6 лет.

Результаты: в 2,5 раза меньше болели дети, чем в контрольном классе (за 1996-97-й учебный год), в 1,5 раза за 1995-96-й учебный год и т.д.

Один мальчик болел ежемесячно, кашель, бронхит с 2 лет до 6. Лежал, 2 раза был в санатории, снова в больнице лежал. Кололи дома ежемесячно (со слов родителей). Решили сменить детский сад на школу, в 6 лет отдали учиться. Пришел. В первом классе пропуск 77 уроков (19 дней), во втором классе — 43 урока (9 дней). Родители рады! А врачи ставят: освобожден от физкультуры (обструктивный бронхит). А он занимается и физкультурой, и ДГС. И я рада больше всех — и помалкиваю. И сама по возрасту — в норме!

Увидела: вскользь показали по ТВ в «Здоровье» — ДГС, темп. Хорошо бы Вас в этой передаче на занятиях с детьми увидеть, ехать — нет денег. Стараемся все выдерживать по Вашему описанию, но ведь лучше один раз увидеть, чем...

В районе просят выступить, т.к. здоровых детей нет повсеместно. Сейчас у меня 3 класса. В Кировском педагогическом университете я была с этим на кафедре анатомии и физиологии. Одобрели! А свои областные методисты сказали, что некомпетентны.

Заведующий кировским департаментом был на нашей ДГС и заведующий РУО, пообещали командировку к Вам. Да только «воз и ныне там»... Тогда бы я была «ассом»! Денег нет ни у кого, не только у педагогов. Несколько месяцев не выдавали зарплату...

Есть дочь, педагог-медсестра, вот ей бы и карты в руки. Тем более живет в Щелкове-7, ведет частную «школку» по подготовке детей к школе. Но она по поликлиникам да по санаториям своего мальчика возит. Ей бы мои убеждения и настрой к ДГС!

Ну вот, как будто поговорила я с Вами, Михаил Николаевич... Спасибо Вам огромное!

ЛЮБОВЬ МИХАЙЛОВНА БАРБАШОВА (50 ЛЕТ, Г. МОСКВА)

Я занимаюсь гимнастикой А.Н. Стрельниковой с февраля 2001 г. и, естественно, вполне ощущаю результаты этих занятий. Если есть время (в выходные, во время отпуска), я делаю ее дважды в день. На неделе с утра тороплюсь на работу (я работаю в школе), поэтому делаю ее полностью только вечером.

Первое, что я получаю от гимнастики, — это удовольствие! Мне просто нравится ее делать, независимо от настроения. А поскольку работа у меня тяжелая, нервная (я работаю учителем русского языка и литературы, сейчас нагрузка 30 часов в неделю, еще много тетрадей, еще и подрабатываю, если есть возможность, с учениками из экстерната), то к концу дней я просто зачастую валяюсь с ног. Но всегда, как только я начинаю делать гимнастику, и особенно к концу комплекса, я реально ощущаю прилив сил и какое-то особенное просветление. Как будто я от души погуляла в тихом сосновом лесу. А ведь живу я не где-нибудь, а рядом с Варшавским шоссе, где сутками шумят машины, загазованность будь здоров какая! Дом у нас старый, мы живем на пятом этаже. Но все это нисколько не мешает ощущать себя совершенно по-другому после гимнастики.

Обратилась я к ней, потому что жизнь заставила. У меня с 1987 г. началось увеличение щитовидной железы (диагноз: диффузно-токсический зоб III степени). Лечение носило периодический характер, от операции я категорически отказывалась и отказываюсь. Поэтому в 2001 г. уже в третий раз началось обострение болезни, которая спровоцировала мерцательную аритмию. И верхнее давление уже 170-190. От госпитализации я отказалась, а начала параллельно с таблетками от давления и сердца, а также набором лекарств от щитовидной железы (метизол, тиреотом) делать дыхательную гимнастику.

Прошло больше года. Препараты от щитовидной железы я потихоньку свела на нет. Потом отказалась от энапа, т.к. давление уже крайне редко поднимается, и то где-то 140, не больше. Может быть, откажусь и от соталекса и аспаркама (это сердечные препараты).

Спасибо Вам! Светлая память Вашей наставнице Александре Николаевне Стрельниковой! Я пока двигаюсь и соображаю, буду делать эту гимнастику.

АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА БОЧАРОВА (66 ЛЕТ, ПОС. ЖИЛИНО ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ)

Я пенсионерка, 66 лет. Болезней «букет». Занимаюсь дыхательной гимнастикой 1 год и 3 месяца после того, как услышала по радио Ваши советы. Потом стала искать книгу 41 была счастлива, что нашла.

Улучшения начались с малого: уменьшился, а потом исчез храп, очень мягкими стали пятки (всю жизнь были как терка). Уменьшились «сеточки» на ногах и т.д. Но

самое главное, вышли конкременты из почек. В 1997 г. была операция по удалению камней из почки (их было 2 — чуть меньше грецкого ореха величиной). Носила их не одно десятилетие, т.к. мочекаменная болезнь была всегда под вопросом с 30-летнего возраста.

В 2000 г. при очередном приступе было установлено, что в обеих почках конкременты. А потом — гимнастика. И через полгода занятий стал выходить с мочой песок бурого цвета по утрам в течение месяца. Думала, что никогда не прекратится. Меня, конечно, заинтересовало состояние почек. При обследовании оказалось, что в почках конкрементов нет. Это — чудо!

Моего восторга нельзя было скрыть, и я, конечно, поделилась с врачом. Надо сказать, что врачи не особенно поддерживают и верят в Вашу гимнастику. Но я думаю, что это пренебрежение просто от зависти.

А что касается гипертензии, то действительно: 10 минут гимнастики — и давление 120 на 80.

Я пишу, потому что в Вашей книге примеров отхождения камней из почек не было.

ТАТЬЯНА МИХАЙЛОВНА КОРОБЧЕНКО (73 ГОДА, Г. УЛАН-УДЕ)

Я живу в Бурятии, мне уже 73 года. В 46 лет я заболела бронхиальной астмой. Врачи меня лечили два с половиной года — результата не было. Я должна была уйти на инвалидность и умереть. От врачей я услышала о «чуде» и начала заниматься дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой самостоятельно по журналу «Физкультура и спорт» (вела переписку со Стивом Шенкманом). Поехать к Александре Николаевне я не могла, запретила врач: сказала, что я могу умереть в дороге. Вот и пришлось осваивать гимнастику самой.

Хочу похвастаться, что 21 год я не обращаюсь к врачам. Излечиваю себя благодаря Александре Николаевне — гимнастике ее чудодейственной. Она продлила мне жизнь, дала второе дыхание. Я никогда в жизни не пела, а сейчас пою не хуже любого артиста. Мои болезни: дистония сосудов, остеохондроз, радикулит, варикозное расширение вен, геморрой, колиты, гастрит, аритмия, стенокардия, гипотония (в молодости, в пожилом возрасте — гипертония), ангина, фарингит, ларингит, бронхит, бронхиальная астма. И ко всему вес мой был 105 кг при росте 1 м 65 см.

Сейчас этих заболеваний нет. Если и появляются, я их «уничтожаю» дыхательной гимнастикой. Вес мой постепенно понизился до 65-67 кг. Чувствую себя прекрасно, гуляю в любую погоду (походка легкая). Как бы сейчас ни трудно было жить, а здоровье — не сравнить ни с чем!

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ ВОЛОБОЕВ (ПЕНСИОНЕР, САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ)

Дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой занимаюсь давно — с 1992 г.,

но с перерывами. Первые 2 года — непрерывно. Оставалось мне до пенсии 3 года, а «букет» болезней был большой. Но главное — голос был тусклый, слабый. На уроках моих учащиеся (галерка) шумели. Им голос мой не слышен был.

Вспомнил про лечебную гимнастику А.Н. Стрельниковой, о которой когда-то читал в журналах «Изобретатель и рационализатор» и «Работница и селянка». И вот по описанию начал осваивать комплекс. Считал себя подготовленным физически (в 1954 г. выполнил норму III разряда по спортивной гимнастике). Но оказалось — не так. Например, когда подходил к упражнению «Большой маятник», у меня капли пота капали с носа и с ушей. И на полу эти пятна были видны. Даже не пятна, а лужицы небольшие. В день делал 3 раза упражнения комплекса, который состоял из 5 упражнений.

Примерно через месяц прихожу в класс, здороваюсь с учащимися, как всегда, и слышу, как стихает шум в классе. Провожу переключку (это у нас в техникуме обязательно), а в классе — тишина! Глазами ищу проверяющего, а его нет, а в классе — тишина! Что такое? Начинаю объяснение нового материала. И вот Неожиданно улавливаю отражение своего голоса (стоял вполборота к классу): чистый, звонкий, отчетливый голос! И я понял, что голос мой стал действительно инструментом, о котором в педагогике говорят, но не говорят, как его делать!

Но... беда прошла, астма исчезла, давление стабильно 120/80, и навалилась лень-матушка. Ушел на пенсию, голос не нужен. И стал замечать, что полнею, тяжело стало просыпаться и т.д.

Возобновил занятия в октябре 2002 г. Сейчас пришел в норму, даже в автобусе спрашивают пенсионное удостоверение! Дыхание отличное днем и ночью.

АННА ИОСИФОВНА ДМИТРИЕВА (61 ГОД, Г. МОСКВА)

Вожу на лечение к доктору М.Н. Щетинину своего внука, которому 8 лет. Сама в лечебном процессе не участвую, а только смотрю, как Михаил Николаевич занимается с тяжелыми больными.

О себе: вот уже 20 лет у меня хронический пиелонефрит. Последние годы обострения проходят с высокой температурой и сильнейшим циститом, из которого выхожу антибиотиками широкого спектра действия.

Недавно у меня начался цистит, померила температуру — 37,4. Прежде, чем пить таблетки, решила попробовать снять обострение дыхательной гимнастикой. Сделала весь комплекс трижды — температура стала 36,9.

Подключила упражнения из урологического комплекса и делала их в день по 3 раза. За 3 дня я вышла из обострения без таблеток. Теперь я окончательно поверила в эту дыхательную гимнастику. Как только у меня начинает болеть голова, сразу начинаю ее делать. Головная боль проходит во время гимнастики. Это чудо! Надо только не лениться.

ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА ЗУЕВА (72 ГОДА, Г. МОСКВА)

Уважаемый Михаил Николаевич!

Большое спасибо Вам за книгу «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»! После 8 месяцев занятий я почувствовала, что у меня прекратились ночные судороги конечностей (особенно ног). Я долгие годы лечилась по поводу остеопороза. Много пила кальция, «Альфа-ДЗ», но положительных результатов не было.

Возможно, судороги были связаны с другими болезнями, но, тем не менее, они прекратились. Лишь однажды ночью у меня свело бедро правой ноги. Она была раньше сломана: тройной перелом большой берцовой кости. Я встала и поделала 20 минут дыхательную гимнастику. Боль отпустила.

Второе — у меня улучшилась работа вестибулярного аппарата. Когда начинала заниматься, то «Перекаты» и «Шаги» могла делать, только держась одной рукой за спинку стула. Теперь же эти упражнения я делаю без опоры, а руками добавляю движение «Погончики».

Третье — после гимнастики у меня прекращаются головные боли. Правда, иногда боль может через какое-то время вернуться.

У меня плохо сгибаются пальцы в кулак (особенно безымянные пальцы). Вот почему я добавила движения рук к «Перекатам» и «Шагам». В связи с многими переломами конечностей я больше делаю упражнений для рук и ног.

Еще раз большое Вам спасибо!

ТАМАРА АЛЕКСЕЕВНА ШУША (67 ЛЕТ, Г. МОСКВА)

Однажды по радио я услышала, что сейчас единственный ученик А.Н. Стрельниковой доктор М.Н. Щетинин будет вести занятие по дыхательной гимнастике. Об этой гимнастике я слышала давно, еще в 1974 г., когда была тяжело больна. Но в то время к Александре Николаевне Стрельниковой трудно было пробиться, ей запрещали лечить.

К июню 2000 г. у меня было очень тяжелое состояние. А заболела я в 1957 г. — гипертония и гипертиреоз. В 1974 г. перенесла пневмонию с плевритом и осложнение, ревматизм, миокардиосклероз, нарушение сердечного ритма. Консультировалась у профессора Гречко В.Е., поставлен диагноз: диэнцефальный синдром с частыми приступами.

Жизнь шла, и болезни прибавлялись. В 1988 г. первая и очень серьезная: мерцательная аритмия. Попадаю в реанимацию Боткинской больницы, где с большим трудом меня вернули к жизни. Во врачебном заключении диагноз: диэнцефальный синдром, мерцательная аритмия, параксизмальная тахикардия, стенокардия, кардиосклероз и ИБС.

В 1990 г. снова реанимация в больнице № 50. В 1991 г. — левостороннее кровоизлияние и гемопарез. В 1997 г. — сердечно-легочная недостаточность, хронический бронхит, легкие наполняются водой — врачи еле выходили. Но плохо хожу, задыхаюсь и т.п. В октябре 1999 г. умирает муж, я очень тяжело переношу его смерть и попадаю в 45-ю больницу с предынфарктным состоянием.

Согнулась, состарилась и не хочется жить, все кругом померкло. Хожу в церковь, молюсь дома, и только это заставляет жить — вера в Бога!

И тут — эта передача. Я начала заниматься, не то слово «заниматься» — еле двигаться и дышать. Но не бросала.

И вот результат: хожу без палочки, гуляю по 2 часа в день, хожу — не сижу!

В августе я смогла поехать на дачу. И как-то в электричке меня увидела знакомая, которая приходила ко мне зимой. Она даже вскрикнула: «Том, это ты?!» Я ответила: «Да, я!» Стала расспрашивать, что произошло, почему я так сильно похорошела. Я ей рассказала про занятия, про М.Н. Щетинина, про чудо, которое он несет людям. Она купила книгу, но пока еще не хватает силы воли начать заниматься.

Я благодарна Михаилу Николаевичу за его доброе сердце, за его отношение к нам, больным людям.

ВИКТОРИЯ ДМИТРИЕВНА РОМАШОВА (72 ГОДА, Г. МОСКВА)

Обращается к Вам со словами благодарности 72-летняя пенсионерка. У меня «букет» возрастных болячек: стенокардия, гипертония (инвалид II группы) и т.д. В последние же полгода больше всего стали мучить позвоночник (остеохондроз), воспаление коленных и голеностопных суставов. При ходьбе от боли дух захватывает.

Но мне повезло. 23 марта мне удалось попасть на Вашу лекцию по дыхательной гимнастике Стрельниковой. Там я записалась на Ваши занятия. И — о чудо! Боль отступила. Правда, в начале занятий она обострилась. Но моя очень квалифицированная лечащий врач Елена Викторовна Давыдова и ее опытная медсестра Лидия Георгиевна Скопинова, знавшие А.Н. Стрельникову, рекомендовали преодолеть боль и продолжить занятия.

И действительно, к концу этого короткого курса Ваших занятий боли стали отступать и вскоре совсем исчезли. Кроме того, стало нормализовываться давление. Если раньше оно по утрам достигало 180/100, то теперь после гимнастики оно снижается до 138/74. И с каждым днем чувствуется прогресс.

И все это благодаря Вам, благодаря дыхательной гимнастике Стрельниковой.

ЭЛЬЗА ПЕТРОВНА КУЗНЕЦОВА (62 ГОДА, Г. ЛИСКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ)

Здравствуйте, уважаемый Михаил Николаевич!

17 июня 1999 г. в «Сельской жизни» была опубликована статья «Палочка-выручалочка Стрельниковой». Из нее я узнала, что дело Александры Николаевны не пропало. А с ее гимнастикой я знакома с 1980 г., когда выписывала для сына ФиС. В то время ему поставили такой диагноз, что ему и близко подходить к военному училищу нельзя было. В статье были опубликованы только 2 упражнения. Он довел

занятия до 2000 наклонов в день и поступил в летное. Летал на Дальнем Востоке, теперь на пенсии.

СВЕТЛАНА САЦУК (Г. НАЛЬЧИК)

Уважаемый Михаил Николаевич!

В 1986 г. я заболела бронхиальной астмой и по совету знакомых обратилась к Стрельниковой Александре Николаевне. В 1988 г. я прошла курс лечения дыхательной гимнастикой. После пройденного курса лечения количество приступов резко сократилось. Спустя несколько месяцев приступы прекратились совсем. До сегодняшнего дня я не вспоминаю об астме.

Радостно думать, что на земле есть такие люди, которые могут помочь и помогают забыть о тяжелом недуге.

ЕЛЕНА ПОЛУЯНОВА (45 ЛЕТ, Г. АЛМА-АТА)

Уважаемый Михаил Николаевич!

Приобрела Вашу книгу. 4 месяца с двумя подругами 2 раза в день делаем Вашу гимнастику по 64 вдоха-движения (на работе закрываем комнату на ключ на 15 минут). У Татьяны (47 лет) перестала болеть голова. Мы очень довольны своим содружеством, получаем заряд энергии, уходит усталость!

АДМИНИСТРАЦИЯ ДЕТСКОГО САДА № 7 «ДЮЙМОВОЧКА» (Г. ЕССЕНТУКИ)

Наш детский сад является муниципальным специальным (коррекционным) образовательным учреждением для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии (детский сад компенсирующего вида с приоритетным осуществлением квалифицированной коррекции отклонений в физическом и психическом развитии воспитанников). Весь педагогический коллектив вот уже на протяжении 7,5 лет использует дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой в работе с детьми дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Этот вид лечебной гимнастики педагоги проводят в комплексе с другими лечебно-оздоровительными мероприятиями. Проводимая работа дала выраженный положительный эффект, о чем свидетельствует график снижения заболеваемости детей, например за 1997-1999 годы. Всего за этот период было оздоровлено 240 детей.

Опыт работы нашего детского сада по использованию данного метода дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой был неоднократно показан на методических объединениях педагогических работников г. Ессентуки, где получил одобрение. Другие детские сады стали его тоже использовать.

ПАВЕЛ НИКОЛАЕВИЧ АЛЫМОВ (32 ГОДА, Г. МОСКВА)

На момент написания этого материала мне уже 32 года, я женат, занимаюсь юридической практикой. Позади школа, два института, занятия различными видами спорта, в общем, все то, что может быть доступно любому здоровому человеку. Повторюсь, здоровому. Мой повтор обусловлен исключительно тем, что здоровье мне было присуще не от рождения, а было восстановлено в результате встречи со Стрельниковой Александрой Николаевной.

В раннем детстве, примерно в 4 года, мне был поставлен диагноз «бронхит с астматическим компонентом». Со временем болезнь практически перешла в астму. Частые приступы кашля, доходящие до удушья, и бронхиты стали на годы моими постоянными спутниками. В результате этого я был лишен не только возможности вести нормальный образ жизни, включая занятия спортом, но и не мог посещать детское дошкольное учреждение, а позднее приходилось пропускать и занятия в школе.

Моя мама, Алымова Валентина Ивановна, затратила очень много времени, сил и средств на мое лечение. Было испробовано все, от так называемой традиционной медицины до гомеопатических средств и народной медицины. Лечение в больницах, прием гомеопатических препаратов и пчелиной продукции давали временный результат, воздействующий на приступы, как на следствие моего заболевания, но не на причину его возникновения. В то время мы жили на ул. Вальтера Ульбрихта (ныне Новая Песчаная, рядом с метро «Сокол»), Кто-то из знакомых мамы рассказал ей, что на улице Тухачевского живет и преподает дыхательную гимнастику А.Н. Стрельникова. Вот так в восьмилетнем возрасте я впервые был приведен мамой на занятия к этому прекрасному человеку. В то время, а это был 1979-й или 1980-й год, Стрельникова исцелила уже не одну тысячу человек (возможно, и более).

Вспоминаются карты, которые вела Александра Николаевна в книгах, похожих на бухгалтерские. Такие книги хранили в себе историю болезни ее пациентов, динамику во время лечения, а также отзывы самих бывших пациентов после выздоровления. Помимо лечения астматических заболеваний с помощью своей системы упражнений Александра Николаевна с успехом ставила голоса известным советским эстрадным певцам и драматическим актерам. Помню, что Стрельникова также говорила о том, что при использовании ее дыхательной гимнастики в боксе спортсмены могли бы дольше обходиться без перерывов. Позднее, занимаясь фехтованием, я дополнительно оценил возможности ее упражнений и правоту утверждений.

Итак, я прошел курс из 10 занятий в ее маленькой квартире на ул. Тухачевского. Во время лечения у Стрельниковой я перестал принимать какие-либо препараты и в момент приступов успешно справлялся с помощью дыхательных упражнений. После прекращения занятий непосредственно у Стрельниковой я на протяжении нескольких лет не прекращал своих занятий даже после того, как мое заболевание полностью позабылось. Только к 13 годам, когда я уже активно занимался спортом и не уступал друзьям в своем физическом развитии, я прекратил дыхательную гимнастику. Однако и после этого неоднократно с помощью системы Стрельниковой избавлялся от насморка без медикаментов.

Со времени моего первого знакомства с Александрой Николаевной прошло 24 года, из них 21 год, как меня полностью покинули приступы болезни. За прошедшее время я неоднократно с благодарностью вспоминал этого скромного человека, без преувеличения с успехом заменившего огромному количеству людей целые медицинские клиники, центры и т.п. с их многочисленным персоналом.

Не так давно я освежил в памяти систему дыхания А.Н. Стрельниковой, когда показывал моим друзьям некоторые упражнения для их сына, который болен, как был болен ранее я сам. Заинтересовавшись, друзья стали искать последователей А.Н. Стрельниковой. Каково же было мое удивление, когда я от моих друзей узнал, что с трагической гибелью Александры Николаевны не прекратилось то благо, которое она несла людям.

Эти строки в добрую память об Александре Николаевне я адресую Щетинину Михаилу Николаевичу, являющемуся единственным продолжателем преподавания системы дыхания по А.Н. Стрельниковой. Развив комплекс имевшихся ранее упражнений, Михаил Николаевич сделал возможным нести исцеление большому количеству людей, пораженных не только заболеваниями дыхательных путей, но и иными заболеваниями, включая урологические. Хочется верить, что М.Н. Щетинин также подготовит достойных учеников, чем сохранит память, а потому жизнь делу А.Н. Стрельниковой, и принесет пользу многим нуждающимся в исцелении людям.

С благодарностью и уважением — Павел Алымов.

ГАЛИНА КАЛИНИНА (33 ГОДА. С. КОРОБЧЕЕВО КОЛОМЕНСКОГО Р-НА МОСКОВСКОЙ ОБЛ.)

Огромное спасибо за Ваш труд. Оторваться от книги невозможно. Все очень интересно. Каждое слово разжевано, наверное, проще и не бывает. Вы, словно добрая нянька, заботитесь о своих питомцах.

Когда впервые сделала разминочное упражнение, — такое впечатление, что голова просветляется, а легкие распрямляются. Я много лет пела в церковном хоре, регентовала на клиросе. Так вот, мне кажется, что эта гимнастика — в полном родстве с молитвой.

Я думаю, что если бы родители вместе с детьми занимались ею, у нас бы в России не было бы ни одного наркомана, тем более пьяницы. Да и впоследствии ребенок, став взрослым, выросший на этой гимнастике, никогда бы ни выругался матом, никогда бы не попал в плохую компанию.

Эта гимнастика как будто защищает от всего плохого и дурного. Дает успокоение и мир душе. А главное — здоровье!

ЗИНАИДА СЕРГЕЕВНА СЕДЕНКОВА (72 ГОДА, Г. ЯРОСЛАВЛЬ)

Михаил Николаевич, дорогой, славный доктор и спаситель мой и многих тысяч больных, немощных, нищих, которые познали эту чудо-гимнастику А.Н. Стрельниковой, чье святое дело Вы продолжаете с неугасимой энергией, продолжая

спасать от болезней, гибели и смерти!

Я преклоняюсь перед Вами и прошу Всевышнего, чтобы он дал Вам здоровья, мудрости, терпенья, дар божественной любви и долгих лет жизни активной, творческой. До конца своих дней буду Вам благодарна, что Вы есть и продолжаете дело своей учительницы и наставницы.

Мне посчастливилось с нею увидеться 15 июня 1981 г. после года тренировок с заикающимися детьми и работы над собою, т.к. букет моих болячек не давал мне покоя ни днем ни ночью (комбинированный порок сердца, стеноз и недостаточность митрального и аортального клапана). По заключению главного кардиолога областной больницы Борисовой Бэллы Михайловны никакие операции мне делать нельзя, но я уже делала дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой, она одобрила и смотрела, благословляя меня.

Язва желудка, хронический холецистит, хронический бронхит, часто воспалялись почки, начиналась сердечная астма, часто после сильного насморка начинался гайморит, трахеит, воспаление легких, 2 раза в год лежала в больнице по месяцу и более, в 1976 г. перенесла желтуху (сывороточный гепатит), после операции по-женски (опущение матки после родов) влили 400 г крови от больной женщины (с кровью было тогда очень трудно, и кровь была некачественная).

В 1980 г. после похорон мамы и нервного стресса появился сахар в крови, и поставил меня эндокринолог на учет по сахарному диабету I степени (принимала таблетки и диетическое питание). Через год с учета сняли, кровь была в норме (я уже год занималась дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой по статье Стива Шенкмана из журнала ФиС, делала утром и вечером).

До мая 1980 г. я чувствовала себя так, что «заворачивайся в простыню и медленно ползи на кладбище». В 1981 г. мне предлагали инвалидность, от которой я отказалась, мотивируя тем, что сколько «свечке» гореть, тем и буду довольна. Всевышний дал мне шанс выжить за счет дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и духовного пробуждения. Гармония души и тела дает силу, энергию, снимает напряжение, стресс, улучшает работу головного мозга, работу сердца, дает бодрость, нормализует температуру и давление, очищает нос и легкие, если попала вирусная инфекция или простуда, снимает тахикардию при; нервных перегрузках. Я веду большую общественную работу, мало сплю, при перегрузе чаще делаю дыхательную гимнастику. 20 мая 2003 г. будет 23 года, как я делаю постоянно эту чудо-гимнастику.

На ученом совете Минздрава СССР 16 июня 1981 г., где мне посчастливилось быть, видеть и слышать не только Александру Николаевну, но и других членов ученого совета, пришлось отвечать на многие вопросы председателя Силуяновой В.Н. Мой ответ был короток и ясен: «Пока не умру, буду делать эту чудо-гимнастику». За год тренировок я убедилась, что она — мое спасение и жизнь. Я верю в ее эффективность и исцеление от разных болячек, она помогает переносить стрессовые ситуации в это беспокойной время.

В мае этого года мне исполнилось 72 года. Чувствую; себя вполне прилично. Из своей жизни за эти 23 года занятий у меня столько интересных случаев, что не

хватит и целого дня, чтобы о них рассказать. Расскажу только один случай.

В январе 1980 г. я навещала своих престарелых родителей, проживающих в г. Тутаево (43 км от Ярославля, сообщение только автобусом). Рейсовый автобус сломался, следующий только через 1,5 часа. Мороз — минус 28°C, ждать на таком холоде невозможно. Вернулась в родительский дом, где только что истопили печку и температура в доме +28°C. Поиграли с отцом в его любимые шашки. За 10 минут до отхода последнего автобуса я вышла и за 500-600 м до него увидела, что он уже газует, вот-вот тронется. Пришлось бежать с грузом в обеих руках.

Успела, автобус тронулся, народу — как сельдей в бочке. Слава Богу, автобус старый, двери со щелями — дует, задувает снежинки, а сердечнику — лишь бы было чем дышать. Уступили место посидеть, есть еще джентльмены... Начался такой лающий кашель, что пассажиры все чаще и чаще стали смотреть на меня, а мне было очень стыдно, я не знала, как его остановить. Что знала из народных приемов — все делала, чтобы остановить приступ, но нет. Надышалась холодного воздуха, а гланды после ревматической атаки и осложнения на сердце в 1953 г. были полностью удалены. И холодный воздух шел прямо в бронхи и легкие — все, думаю, воспаление себе заработала. Но вдруг скользнула в сознании мысль: попробовать подышать по Стрельниковой! Дверь худая была, близко от меня, свежего воздуха достаточно.

Сидя на диванчике, наклонила голову, руки лежат на коленях. Люди стоят, никто на меня не смотрит. И я начала шмыгать носом, после каждой восьмерки загибая палец (в июне, т.е. через месяц тренировок я уже дышала по 12×8 без отдыха). И тут я тоже дышала по 96, приступ кашля прекратился, перерыв 1-2 секунды и снова 96. Сколько таких серий по 96 я сделала — не знаю, но 45 минут до конца поездки дышала и приступов больше не было. Приехала домой — не кашляю, легла спать — не кашляю, утром сделала дыхательную гимнастику — не кашляю. Удивилась такому чуду и так и обошлась без трахеита, бронхита и воспаления легких...

Теперь немного из практики моей работы логопедом с заикающимися детьми. С мая 1989 г. после ухода на пенсию продолжала заниматься с группой ослабленных детей 5 и 6 лет до мая 2000 г. Дети были разные, и результаты разные. В благополучных семьях, где родители относились добросовестно и со всей серьезностью и ответственностью, результаты положительные. Хочу рассказать о 3 детях и их родителях.

Вова Новиков 1984 г. рождения поступил в логопедическую группу в июне 1987 г. с диагнозом логоневроз невротической этиологии, аденоиды II степени. Заключение ЛОР-врача: назначена операция по удалению аденоидов на осень 1987 г. Родители очень ответственно отнеслись к лечению сына, особенно мать Ирина Борисовна. Обучившись дыхательной гимнастике Стрельниковой, они в субботу и воскресенье занимались с мальчиком дома, продолжали закаливающие процедуры, работая в контакте с нами. У мальчика рассосались аденоиды, он стал хорошо дышать носом, окреп соматически, и операция не потребовалась.

Обучая детей, я часто об этом мальчике рассказывала детям, в зимние каникулы

2000 г. попросила Вову прийти к нам в гости. Он пришел с мамой, и все услышали, что у него нос дышит отлично, операции не было и заикания тоже нет. Речь чистая. 2 марта этого года я звонила по домашнему телефону, чтобы узнать о нем больше, разговаривала с отцом, т.к. Вова ...служит в армии. Речь чистая, рецидива не было, закончил Ярославский химико-механический техникум. Занимается спортом, гимнастику помнит, но делает не всегда.

Сорокин Артем 1981 г. рождения поступил в логопедическую группу с диагнозом врожденный порок сердца, неврозоподобное заикание (тяжелая степень), общее недоразвитие речи 3-го уровня. Находился в логопедической группе 3 года... Рос и развивался в неблагополучной семье, отец ...часто злоупотреблял спиртными напитками, устраивал скандалы и погромы. После развода обстановка в семье наладилась, мать полностью посвятила себя сыну. Вместе с ним занималась гимнастикой по методу Стрельниковой и закаливанием. При прохождении комиссии перед поступлением в 1 класс школы врачи не нашли порока сердца, и мальчика сняли с учета. Мальчик физически окреп, речь улучшилась, к школе подготовлен. К сожалению, дальнейшую судьбу Артема не знаю.

Сазанов Игорь 1976 г. рождения поступил в логопедическую группу 1 сентября 1981 г. с диагнозом заикание клонотоническое, тяжелая форма, судороги в мышцах артикуляционно-дыхательной мускулатуры. Находился в логопедической группе 2 года. Соматически ослаблен, болел ежемесячно — ОРЗ, ОРВИ, бронхит, ангина даже в летние месяцы.

В течение учебного года не пропустил ни одного дня по болезни, дыхательной гимнастикой занимался с желанием, дома тоже. Разговор с отцом Игоря был 17 июня 1986 г. перешел в 4 класс с хорошими оценками, речь чистая, звукопроизношение в норме. Дыхательную гимнастику делает.

Благодарю Вас за все и славлю. Сейчас занимаюсь в церкви с больными пожилыми и молодыми, которые не хотят болеть и глотать таблетки. Перед богослужением я им рассказываю и читаю из Вашей книги примеры, а в перерывах 15 минут все желающие выходят в другое помещение, где открыты форточки, и я их тренирую правильному дыханию. Заказала по просьбе занимающихся 25 экземпляров Вашей книги.

Буду ждать Вашу следующую книгу.

До свидания. Обнимаю Вас и низко кланяюсь.

ЕЛЕНА ЕВГЕНЬЕВНА ЦЕДИЛИНА (Г. ТОРОНТО, КАНАДА)

Уважаемый Михаил Николаевич! Хочу Вас поблагодарить за прекрасную книгу, которую Вы написали о дыхательной гимнастике Стрельниковой. Я живу в Торонто, книгу получила от моей приятельницы Т.Н. Соболевой. Я ее получила в сентябре 2001 г. и начала заниматься. До этого год назад я практиковала занятия с трубочкой через воду по методике Бутейко-Фролова 4 месяца. Удалось продлить паузу с 8 до 25 секунд, но в общем эти занятия, мне не помогли. Ваша книга очень хорошо написана, она добрая, как и автор — это хорошо видно, и по ней очень легко

заниматься.

Начала я все по книге, отсчитывая по 4, меняла углы в комнате — поворачивалась последовательно от первого угла, затем по 8 и теперь по 16. Две первые недели были очень сильные боли — ноги, поясница, шея. Затем 2 недели почти все утихло и было очень здорово. Появилась энергия, масса идей, чем заниматься (здесь я не работаю уже 4 года, имею инвалидность). До этого — 40 лет стажа в науке. Болезней много, но главный фон — дегенерация межпозвоночных дисков с постоянными болями (меньше, больше), обострениями. Здесь это еще называется остеоартрит.

Продолжалось это хорошее состояние примерно 2 недели, а затем опять была полоса обострений. Упражнения я продолжала делать, и постепенно мое состояние улучшалось. За 5 месяцев у меня большой прогресс: боли очень небольшие, двигаю шей и телом значительно свободнее, хожу без палки, сердце почти не чувствую.

Таких результатов не давал мой комплекс упражнений, который я делала 20 лет. Я много всего делала и делаю сейчас (немного с гантелями, холодный душ, голодание, ходьба каждый день), но такого результата не было. Делаем эти упражнения с моим внуком (14 лет), но, к сожалению, с ним только 2-3 раза в неделю. Каждый раз у него меняется дыхание за время упражнений (30 минут) — резкое и звонкое сменяется более-менее нормальным к концу. Носоглотка у него всегда заложена, в начале отходит мокрота (аллергическая астма), а затем все улучшается.

Еще раз позвольте Вас поблагодарить за Вашу работу. Это замечательно, что Вы написали книгу с методикой и отдали это людям. Я, живя в Москве, много лет назад слышала об этой гимнастике, но, к сожалению, не знала методики.

Спасибо Вам. Будьте здоровы и счастливы!

ТАТЬЯНА ДНЕПРОВСКАЯ (СТУДЕНТКА ВОКАЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ МУЗЫКИ ИМ. ГНЕСИНЫХ)

С детства мне хотелось стать певицей. И даже получив музыкальное образование (музыкальное училище, дирижерско-хоровое отделение), я понимала, что кроме традиционной постановки голоса есть еще что-то, что поможет убрать все препятствия и неприятные ощущения и даст возможность голосу звучать легко и свободно.

И вот однажды я увидела книгу М.Н. Щетинина «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» и — о эврика! — я нашла то, что так долго искала. Книгу прочла на одном дыхании и сразу же начала заниматься самостоятельно. Так продолжалось месяцев 6-7. И хоть упражнения я делала не с абсолютной технической точностью, уже через месяц я почувствовала положительные изменения.

Как известно, нет предела совершенству, и чтобы очередной раз в этом убедиться, я нашла телефон Михаила Николаевича и стала ходить на занятия. Для меня оказалось шоком, что «Центр Стрельниковой» — это крохотная квартирка. Стало даже обидно, что какие-то бездарные лекари имеют шикарные клиники, а для

занятий уникальной гимнастикой, которая вернула здоровье десяткам тысяч, а может уже миллионам людей, власти не могут выделить помещение. Вот вам и забота о здоровье нации.

На прием к Михаилу Николаевичу я попала с диагнозом недосмыкание голосовых связок. Это значило, что верхний регистр у меня не звучал. Стала заниматься постановкой голоса. Результат не заставил себя ждать — появилась внутренняя свобода, диапазон расширился, голос стал звучать ровно и — о чудо! — появились верхние ноты.

Удивительно, что с помощью дыхательных и специальных звуковых упражнений с голосом происходят поразительные изменения. При этом не приходится думать, куда направить звук, как петь «в маску», как и куда брать дыхание. А ведь все эти термины, используемые преподавателями вокала, только мешают и создают дополнительные неудобства начинающим певцам.

Для меня вообще очень странно, что в музыкальных ВУЗах не используется гимнастика Стрельниковой. Если бы ее использовали (только правильно, потому что за это время мои друзья актеры и музыканты показали мне столько вариантов, что становится жутко), то каждый год из стен консерваторий и училищ выходили бы прекрасные певцы. Не случайно же эту национальную русскую гимнастику делают в крупнейших оперных театрах мира!

Кроме улучшения голоса (знакомые говорят, что даже разговорный голос очень изменился) во всем теле появилась легкость, а мой главный виновник «незвучания» верхнего регистра — остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника (и это в 20 с небольшим!) — исчез и больше меня не тревожит. Моя шея свободна, позвоночник получил поддержку в виде так называемого мышечного корсета. Оказывается, с расправленными плечами ходить удобно и приятно!

Сейчас вот уже 3 года делаю гимнастику с радостью и упоением, потому что понимаю: если буду выполнять все рекомендации, то все мои достижения будут только множиться.

Занимайтесь дыхательной гимнастикой с упорством и наслаждением, и она вам обязательно подарит здоровье,

радость и красоту, ведь спасение утопающих — дело рук самих утопающих.

P.S. Огромное спасибо Михаилу Николаевичу за его талант, доброту и терпение.

ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ МЕТЛЕВ (55 ЛЕТ, ОМСКАЯ ОБЛАСТЬ)

Дыхательная гимнастика Стрельниковой мне знакома не понаслышке. Полмесяца я прозанимался в Москве в «Центре дыхательной гимнастики им. А.Н. Стрельниковой» под руководством талантливого доктора Михаила Николаевича Щетинина, единственного ученика и ассистента Александры Николаевны Стрельниковой.

Я много лет проработал в школе учителем физвоспитания. Работал в

спортшколе, имею многолетний опыт работы в группах здоровья и различных оздоровительных секциях. Казалось, многое знаю, но дыхательная гимнастика Стрельниковой потрясла меня. За время занятий стал чувствовать себя великолепно. Тело наполнилось энергией и силой, осанка стала прямее, походка — более подвижной. Исчезла вялость в руках и ногах, хочется бегать, танцевать, чем-то заниматься, творить!

С каждым последующим занятием я ощущал новый прилив живительных сил, появление бодрости, улучшение настроения. А как дышится после этой гимнастики! Дыхание легкое и свободное, такое впечатление, что дышит каждая клеточка твоего тела.

Настроение приподнятое, голова светлая, мысли радостные. Меня поймут только те, кто занимается ею. Как можно передать словами те чувства, которые переполняли людей, занимающихся вместе со мной? Как можно понять состояние девушки, заплакавшей от радости от того, что впервые заговорила на лечебном сеансе у Михаила Николаевича свободно, без всякого напряжения и страха (а у нее была тяжелая степень заикания).

Чуткое отношение доктора к больным, его доброта, его оптимизм вселяют в каждого пациента уверенность в выздоровлении. На занятиях он своей энергией буквально заряжает всех и каждого. Он не просто врач, он — Учитель и, именно, с большой буквы.

Гимнастику Стрельниковой называют фантастической, чудодейственной, уникальной. Это бесценный дар, который мог сделать только человек, искренне любящий свой народ, желающий видеть этот народ здоровым и счастливым. Это сделала Александра Николаевна Стрельникова!

Как педагог, я убежден, что стрельниковская гимнастика идеально подходит для общеобразовательных и спортивных школ, детских и юношеских спортивно-оздоровительных секций и детских садов. Ее нужно делать как утреннюю гимнастику прямо в школе у парты до занятий и в середине урока (пошмыгать носом несколько минут). И тогда усваиваемость нового материала будет гораздо лучшей.

Это особенно важно для школьников начальных классов. «Мы писали, мы писали — наши пальчики устали!» И сделать с детьми сидя за столом первое упражнение стрельниковской гимнастики «Ладошки». Пошмыгав с детьми по стрельниковски всего несколько минут, вы убедитесь, насколько это эффективно. Я советую учителям: учитесь делать эту гимнастику сами — вам она тоже пригодится, учите детей — они реже будут пропускать уроки.

Учитесь делать ее правильно! Это ваше здоровье. Это наше здоровье. Это здоровье народа России.

Е.В. ФОУТ (АСПИРАНТКА ТРЕТЬЕГО ГОДА КАФЕДРЫ АКУШЕРСТВА И ГИНЕКОЛОГИИ)

...Несмотря на грудное вскармливание ребенка в течение первого года жизни, а

также достойный медицинский уход за ребенком столкнулась с тем, что в 2,5 года ребенок начал болеть ОРВИ с периодичностью 2 раза в месяц. С течением времени присоединилась масса других заболеваний, которые не хотелось бы перечислять. Скажу лишь, что самым неприятным из того, что случилось, было развившееся в 3,5 года заикание. Надо отметить, что к 5 годам на фоне заикания стали появляться негативные психоэмоциональные черты характера. Пройдя многочисленные курсы лечения у психологов, логопедов и почти потеряв надежду на излечение, я по воле случая обратилась к Щетинину М.Н.

Моя благодарность Михаилу Николаевичу не имеет границ! Через 5 занятий у ребенка стало появляться желание отвечать словами, а не движением головы, через 10 занятий ребенок стал пытаться говорить, через 24 занятия начал адекватно реагировать, смеяться, говорил, немного заикаясь. Через 48 занятий перестал заикаться! В течение 8 месяцев (в режиме 3 занятия в месяц), которые мы посвятили закреплению полученного результата, ребенок болел ОРВИ 2 раза в легкой форме (максимальная температура 37,1°C в течение 1 дня).

В силу особенностей ребенка на тот момент времени мне пришлось заниматься вместе с ним. Я была очень рада, так как ощущения, которые возникают после 2000 вдохов по стрельниковской гимнастике, преподаваемой Щетининым М.Н., можно сравнить с состоянием человека, когда он хорошо выспался и выиграл в лотерее.

Будучи человеком, имеющим высшее медицинское образование, постоянно задаю себе вопрос, за счет чего у Михаила Николаевича такие хорошие результаты?

Я предполагаю, что в силу ритмичной, сбалансированной работы диафрагмы, участвующей в акте дыхания, опосредствованно в работу включаются ткани и органы брюшной полости. В силу этого меняется внутрибрюшное давление, влияющее на нормальное функционирование систем организма, стимулируются и укрепляются мышцы тазовой диафрагмы, что ведет к ускорению борьбы с патологией мочеполовой системы, желудочно-кишечного тракта. Необходимо помнить, что все это происходит при повышенном потреблении организмом кислорода.

В итоге хочется сказать самые теплые слова благодарности, которые исходят от матери, столкнувшейся с большим несчастьем, от пациентки, которая бросила курить после 10-летнего стажа, от врача, который имел возможность видеть полное выздоровление людей с различной патологией невероятно эффективным способом.

ЛЮДМИЛА МАМАЕВА (Г. МОСКВА)

Дорогой Михаил Николаевич!

Огромное Вам спасибо за то, что вы вернули мне здоровье, за то, что благодаря гимнастике Стрельниковой у меня появилась возможность родить. И сейчас я очень счастлива, ведь моей доченьке уже 2 годика, а мои родные уже забыли, что я когда-то задыхалась от астматических приступов.

А теперь попробую рассказать по порядку. После рождения моего первого ребенка хорошим здоровьем я не отличалась, и у мамы была куча разных проблем со

здоровьем. Были жуткие головные боли (которые, как потом выяснилось, называются мигренью с частичной потерей зрения), вегетососудистая дистония, остеохондроз, хронический гиперпластический риносинусит, аллергия, гинекологические проблемы.

Астма у меня началась с аллергии, было жуткое состояние — нос не дышал, при этом из него текло, глаза слезились. Я перепробовала все известные антигистаминные препараты, но они помогали ненадолго, а потом начиналось все сначала. И вот в одну из ночей я проснулась от приступа, но я тогда еще не знала, что это такое. Приступы стали повторяться каждую ночь. Я отправилась в больницу. Была я и у аллергологов, и у пульмонологов, делала аллергопробы, пыталась избежать контакта с аллергенами, пила таблетки, капала капли, брызгала спреи, но все безуспешно.

Когда мне сделали функцию внешнего дыхания, доктор поставил диагноз: бронхиальная астма. И назначил лечение: инталом плюс, теопеком, зиртеком. Да, ингаляторы снимали приступ. Сначала хватало одной дозы, потом надо было брызгать уже по 2 раза, при этом все так же не дышал нос. Состояние было ужасное. Приступы были уже и утром, и днем, и ночью. Они начинались и при поездках в метро, и от резких запахов. Я попробовала лечиться гомеопатией, но поняла, что мне это не помогает.

И тут я начала думать, что мне нужно что-то другое. Но что? О гимнастике Стрельниковой я знала еще от своей свекрови, которая когда-то занималась ею, т.к. у нее был хронический бронхит. Она перенесла 5 операций и говорила, что и до и после операций делает гимнастику (те упражнения, которые может) и ей очень помогает. Она говорила, что видела, как люди после операции погибают от легочной недостаточности. В то время свекровь жила в Киргизии. Она посылала нам книжку о гимнастике Стрельниковой для моего мужа, т.к. он носом практически не дышал — у него были полипы. Но книжку тогда так никто не прочитал, казалось нереально вылечиться от чего-либо какой-то дыхательной гимнастикой.

А когда свекровь приехала в Россию, она попросила вернуть ей книжку. У нас жизнь складывалась так, что мы часто переезжали с места на место, и я думала, что она потерялась при переездах. Но так как свекровь постоянно спрашивала о ней (она подзабыла какие-то упражнения), то я решила посмотреть в книжных магазинах что-нибудь об этой гимнастике. В «Библио-Глобусе» нашла книжку Михаила Николаевича и почти одновременно дома нашлась та старая книжка, которую я ей и вернула. А книжка Михаила Николаевича так и лежала у меня. И я вспомнила о ней, прочитала и поняла, что это именно то, что мне нужно.

Я начала делать гимнастику, упражнение за упражнением — весь комплекс. Мне становилось как-то легче. Я решила заняться ею серьезно. Узнала номер телефона Михаила Николаевича, позвонив в редакцию.

Начала заниматься в группе, было, конечно, трудно, но я уже через несколько занятий могла остановить приступ с помощью гимнастики. Я взяла у Михаила Николаевича 15 занятий и уже полностью обходилась без интала. Но оставался свист (свистящее дыхание), нос еще дышал с трудом. И я взяла еще 15 занятий.

Улучшения наступали с каждым занятием. Исчезли страх нового приступа (я наконец-то перестала повсюду носить с собой ингалятор) и мои головные боли, боли в пояснице, которые меня мучили еще до астмы.

Я привела и свою дочь, у которой тоже нос практически не дышал (были аденоиды), частые простуды, она дважды перенесла воспаление легких. Дочка прошла курс лечения, и мы стали регулярно заниматься дома 2 раза в день, утром и вечером. В итоге я с ней вообще больше не обращалась в больницу. Если она заболела, то температуру мы сбивали гимнастикой, насморк и кашель лечили гимнастикой. Это просто чудо, никто не верил.

Когда отступила моя основная болезнь, с которой я обратилась к Михаилу Николаевичу, я решила начать делать урологический комплекс гимнастики. У меня был нарушен менструальный цикл, были очень сильные боли перед менструацией.

И еще самое главное: с мужем мы прожили (к тому времени) 12 лет, и после того, как родилась наша дочь, детей у нас больше не было. Когда возникло желание иметь второго ребенка, врачи после обследования сказали, что у меня мультифолликулярный яичник, гормональные нарушения, и что из-за этого у меня детей больше не будет. А если я все-таки захочу иметь еще детей, то нужно долго лечиться гормонами. Но я тогда решила: ладно, лечиться я не буду, есть один ребенок, пусть будет один.

Но вот я начала делать урологический комплекс, и у меня исчезли боли перед менструацией, цикл нормализовался. А через некоторое время я забеременела. И сейчас моей младшей доченьке уже 2 года, и никто из врачей мне не верит, что кроме дыхательной гимнастики Стрельниковой я больше ничем не лечилась.

Но это чистая правда. И я очень счастлива, что смогла победить астму, да еще родить ребенка. Огромное, огромное спасибо, Михаил Николаевич, за то, что Вы есть и что вы помогаете людям вернуть себе здоровье, обрести уверенность в собственных силах.

ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ ДОРОХОВ (53 ГОДА, Г. МОСКВА)

В 23 года у меня появилась аллергия — сильный зуд и отек слизистой глаз, носа, неба. Врачи в то время ничего вразумительного сказать мне не смогли, и я перестал к ним по этому поводу обращаться.

Будучи кадровым офицером, я служил в регионах с разными природными условиями. Спектр аллергенов расширялся, а в 1989 г., в июне начались приступы удушья, сопровождавшиеся бульканьем и хрипами в легких. Диагноз медики поставили быстро и без раздумий — обострение хронического бронхита, которым я, в общем-то, не болел. Этот диагноз подтверждался ежегодно вплоть до увольнения в запас в 1996 г.

Особенно длительные и тяжелые обострения были в осенний период, в сырую погоду. Я довольно быстро понял, что это не бронхит, стал искать выход. Сначала купировал приступы удушья, которые случались в основном по ночам, холодными ваннами, утром и вечером обливался холодной водой. В течение 3 лет этот прием

спасал, появилась даже надежда на выздоровление. Потом положение ухудшилось, появилась аллергия на домашнюю пыль, шерсть и прочие раздражители. Я стал типичным астматиком и регулярным пользователем ингалятора «Астмопент».

В декабре 1996 г. в связи с увольнением с военной службы я прошел военно-врачебную комиссию в пульмонологическом отделении госпиталя Московского военного округа. Хотя в то время никаких внешних проявлений заболевания не было, бронхоскопия показала деформацию устьев бронхов, и на основании обследования был поставлен диагноз — бронхиальная астма. С этим диагнозом и пожеланиями успехов в новом для меня качестве я и уволился в запас под наблюдение медиков гарнизонной поликлиники.

Осенью 1997 г. состояние резко ухудшилось, приступы удушья повторялись все чаще, работоспособность была утрачена почти полностью. Я уже знал, что постоянно пользоваться ингалятором вредно, на медицину не надеялся, но в поликлинику все же обратился. Я был приятно удивлен тем человеческим участием, с которым отнеслась ко мне врач-терапевт. От госпитализации я отказался, так как видел и знал, как и чем лечат в госпитале астматиков. Мне назначили курс эуфиллина внутривенно, ежедневно в течение 10 дней. Врач настоятельно рекомендовала мне обратиться к доктору Щетинину Михаилу Николаевичу, за что я ей бесконечно благодарен. В ее словах звучала уверенность в том, что он меня вылечит, и я последовал ее совету.

Лечение оказалось на удивление эффективным. Улучшение почувствовалось после первого сеанса дыхательной гимнастики. После четвертого исчезли приступы удушья, и я на середине прервал курс эуфиллина. Ингалятором с началом сеансов гимнастики не пользовался ни разу.

После восьмого сеанса практически прекратилось выделение мокроты, но на другой день я заболел гриппом. Сильный насморк, головная боль. Несмотря на это, я продолжал выполнение дыхательных упражнений. За 3-4 дня признаки гриппа исчезли, осталось лишь осложнение в форме легкого бронхита, которое прошло после 12-го сеанса — через месяц с момента начала лечения.

Вскоре, через неделю, мне пришлось работать в сильно запыленном, не вентилируемом помещении, причем пыль была от распиливания ДСП, на которую у меня сильная аллергическая реакция. На этот раз ее не было, и, вообще, проявления аллергии прекратились.

Конечно, полтора месяца — небольшой срок, чтобы делать выводы, но, безусловно, очевидно, что дыхательная гимнастика Стрельниковой в процессе ее применения действует чрезвычайно эффективно. Задача только в том, чтобы ее применение было регулярным и постоянным, что приемлемо не для всякого среднестатистического больного с его «таблеточной» психологией.

От автора

В январе 2004 г. я позвонил В.Н. Дорохову и спросил о его самочувствии. В настоящее время состояние его здоровья значительно улучшилось, несмотря на то, что гимнастикой он занимается не регулярно, а только в период обострения. «Если бы я делал гимнастику ежедневно, — сказал мне Владимир Николаевич, — проблем

не было бы совсем... Но, увы — наша русская лень!..»

ЛЮДМИЛА МАТВЕЕВНА КИРИНА

Из письма пациентки М.Н. Щетинина в редакцию:

Болезни преследуют меня с Момента рождения. Когда я родилась, ножки были загнуты за головку (родилась девочка-урод), их не удавалось выпрямить. В раннем детстве, просыпаясь ночью, я в страхе видела летящие мне в лицо огненные шары. В течение жизни какие только не ставили мне диагнозы, их и не перечесть! Но любовь, забота близких и мое желание быть здоровой помогали справиться с болезнями. Однако после несчастий в семье (потери родителей, братьев, мужа) они возвращались с удвоенной силой. В возрасте пятидесяти лет была переведена на инвалидность без права работать, т.к. сосуды мозга имели рубцы (обследование в Институте нейрохирургии им. Бурденко). В 1999 г. умер единственный сын...

Депрессия, убивающая тоска, угроза слепоты привели меня к доктору Михаилу Николаевичу Щетинину, который помог мне освоить дыхательную гимнастику Стрельниковой. Весной я уехала в деревню, в старенький домик — подарок покойного мужа. Там после нервного перенапряжения у меня заболела левая нога. Объем ноги увеличился вдвое, она покраснела. Кожа воспалилась от ступни до колени, зудела, и вскоре появилась язва, которая загноилась и дурно пахла. Язва увеличивалась, боль усиливалась и не давала возможности заснуть. Ночью я стала заниматься дыхательной гимнастикой. Боль стихала, и я засыпала.

Врач скорой помощи сказал, что это трофическая язва, и она надолго. Вскоре язва расплзлась и уже напоминала по размеру куриное яйцо.

Каждое утро я стала уходить на речку и там, полностью обнаженная, дышала по Стрельниковой 2 часа, делая по 4 комплекса. После каждого комплекса я ныряла в воду и затем опять дышала. Боль уходила. Я промывала ногу перекисью водорода, фурацилином, марганцовкой, все время прикладывала подорожник (мазь я не приобрела), И снова дышала...

Вокруг воздух, солнце, вода, зелень, птицы, рыбки подплывали к самому берегу. Боль совсем уходила. Все это наполняло душу каким-то светом, радостью и благодарностью. Приходя домой, я сразу засыпала. Ела я тогда в основном овощи и зелень с грядки.

Постепенно размер язвы уменьшался, из нее лишь выделялась прозрачная жидкость. Через два с половиной месяца язва затянулась совсем.

Воспоминания друзей и любимых артистов

Анастасия Ивановна Цветаева, писательница

В нашу палату поступила пожилая больная, сразу меня заинтересовавшая. Начиная с отчества ее она привлекла внимание — Александра Северовна Стрельникова. Она приехала на операцию, и серьезную: у нее было отслоение сетчатки. (В те годы (1951) операция состояла из поворачивания глаза на нерве и мышцах сетчаткой наружу, что чрезвычайно болезненно, нестерпимо). Электроприжиганием стараются помочь делу — без обезболивания уколами вокруг глаза. Больные в глазных больницах знают процесс той или иной операции, только на эти темы ведутся беседы в палатах.

Конечно, и новоприбывшая знала, к чему ей готовиться. Но почти с первых слов, несмотря на близость операции, она шагнула в наш день совсем неожиданной темой: критикой неточных, подчас и неверных, как она утверждала, советов школы гимнастики по радио. Услышав диктующий голос, Стрельникова, точно получив персонально удар в сердце, повелительно протянула руку в сторону голоса: «Выключите эту машину! Он сейчас сказал «выдох», когда надо «вдох»

Степень ее волнения — пожилого человека (мне помнится, у нее проседь), больного — заворожила внимание. Я всею собою повернулась к Стрельниковой. В ее тоне звучала не простая убежденность в правоте того, что утверждала, а сама правота о себе заявляла.

Так Коперник своим познанием, перешедшим в его существо, знал, что Земля вертится. И быть готовым идти за это на смерть было только естественно — если ничего другого от непонимающих нельзя было обрести.

Кто была Стрельникова по профессии, я не знала. Но много лет к ней ходил уже тогда известный Новосибирский оперный театр: она лечила — дыханием — оперных певцов, заболевания их голосовых связок, она вылечивала своей системой дыхания затяжные грудные болезни, заикание и астму. Каждый человек, ее помощи требовавший, был делом ее дня. Я не видела Александру Северовну стоящей, я не видела ее рост. Но представить ее себе роста маленького не могу. Выше среднего должен был быть рост этого человека. Лицо продолговато, голова высоко поднята, черты выразительны. Интонации голоса не забудешь.

Мы сблизились сразу. Узнав, что я пишу, она оживилась. «Отлично, — сказала она. — Я вам изложу всю мою теорию, расскажу практику этого дела. Вы все изложите — и мы издадим книгу».

Но мне пришлось огорчить ее: не назвав слово «ссылная» (а книг ссыльных не издают) я мягко сказала, что мне надо возвращаться в район, где я живу, а ей — ложиться на операцию. Время нашего общения — кратко...

Какую тревогу вызвала весть об операции в Новосибирске, трудно передать! Сколько народу посещало Стрельникову, сколько ей носили цветов (а пора была зимняя), сколько благодарностей от вылеченных мы в палате слышали! Заики, астматики...

Мы больше не увиделись.

Тридцать лет спустя в Москве я вновь услышала фамилию Стрельниковой — Александры Николаевны! И это оказалась ее дочь, продолжившая ее дело, и развившая, и получившая авторское свидетельство. Она лечит многие болезни с большим успехом.

Когда я занялась этой дыхательной гимнастикой — а она легка и вовсе не утомительна, — я в 87 лет очень скоро и к большому удивлению заметила, что ей подчинились неожиданно ревматические и подагрические боли! (В дыхательных упражнениях участвует все тело).

Мир праху зачинателя этого удивительного лечения — Александры Северовны Стрельниковой!

От автора

Анастасия Ивановна Цветаева написала это в своей книге «Воспоминания». Они были дружны с Александрой Николаевной Стрельниковой. Каждый раз, возвратясь от А.И. Цветаевой, моя учительница говорила мне: «Мишуничка, в следующий раз отложи свои дела, и к Анастасии Ивановне сходим вместе. А то мне перед ней уже неудобно — все обещаю вас познакомить!» Но, увы, не суждено было состояться этой встрече — не стало Анастасии Ивановны. «Никогда не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня!» — гласит народная мудрость.

**Лев Иванович Водолазов (доктор технических наук,
профессор, лауреат государственной премии,
заслуженный работник культуры)**

«Наша встреча могла состояться раньше на 20 лет», — сказала мне однажды моя учительница пения Александра Северовна Стрельникова...

Шел 1958 год. Я тогда занимался в самодеятельности в Доме культуры «Москворечье», и Александра Северовна слышала, как я пел в вокальном кружке. У нее было огромное желание взять меня к себе в ученики. В то время у нее занималась еще мало кому известная тогда певица Алла Саленкова и еще не было записи потрясающего алябьевского «Соловья» в ее исполнении. Но как-то так получилось, что мы не пошли навстречу друг другу и встретились только в 1972 году.

Я приехал к ним домой (они жили тогда в Сокольниках). «А знаешь, и не жалею о том, что мы тогда не встретились, — сказала Александра Северовна. — То, что я могла тогда сделать за 10 лет, я теперь сделала за 2 года».



Стрельникова Александра Северовна.



С родственниками и друзьями на даче под Екатеринбургом. А.Н. Стрельникова во втором ряду слева.



Март 1922 года. А.Н. Стрельникова вторая слева.



5 сентября 1989 года. А.Н. Стрельникова с пациенткой.



А.Н. Стрельникова в своей квартире на улице Тухачевского.



В свои 77 лет А.Н. Стрельникова не знала, что такое остеохондроз, гипертония, сердечная недостаточность.



А.Н. Стрельникова и М.Н. Щетинин отвечают на письма пациентов.



М.Н. Щетинин в ЦНИИ туберкулеза РАМН. У экрана зав. детско-подростковым отделением, Засл. врач РФ Зинаида Васильевна Евфимьевская.



Высокая эффективность дыхательной гимнастики Стрельниковой при лечении

туберкулеза подтверждена многочисленными исследованиями, проводившимися в институте с 1992 года.



Людмила Ивановна Касаткина на занятиях с М.Н. Щетинным.



Дыхательная гимнастика Стрельниковой в течение многих лет помогает сохранить работоспособность великой актрисе.



Лариса Ивановна Голубкина 40 лет дышит по Стрельниковой



Маргарита Борисовна Терехова выполняет упражнения стрельниковской гимнастики.



Ольга Борисовна Воронец сохраняет божественное звучание своего голоса благодаря дыхательной гимнастике Стрельниковой.



Дыхательная гимнастика Стрельниковой подружила солиста Большого театра народного артиста России Александра Михайловича Ломоносова (в центре), певца Александра Аатольевича Васильева и М.Н. Щетинина.



М.Н. Щетинин со своими единомышленниками: чл.корр. РАЕН, д.м.н., проф. кафедры норм, физиологии РУДН Александром Евгеньевичем Севериным (слева) и гл. специалистом по функц. диагностике Москвы пульмонологом, д.м.н., проф. Михаилом Ивановичем Анохиным.



М.Н. Щетинин проводит занятие с пациентами.



М.Н. Щетинин на могиле у Александры Северовны и Александры Николаевны Стрельниковых.

Этот случай произошел еще до того, как я пошел в школу. Я катался на качелях, веревка оборвалась, и я ударился лицом о лежащее на земле бревно. Мой нос в течение многих лет был искривлен. Мало того, истинные и ложные голосовые связки от сильного удара переплелись. Говорил и пел неестественно высоким голосом. Это доставляло определенные неудобства, голос был, как говорят в народе, «бабий». Истинные и ложные голосовые связки надо было вначале разъединить, т.е. отделить друг от друга. И вдобавок еще сомкнуть для того, чтобы голос звучал. К Александре Северовне Стрельниковой я попал, когда мне было 40 лет, значит в течение 35 лет мои голосовые связки (истинные и ложные) были переплетены.

Александра Николаевна Стрельникова отнеслась к моему желанию изменить

голос резко отрицательно, но Александра Северовна стала со мной терпеливо заниматься, «вытаскивая» голосовые связки. Я ревел как бык. Александра Николаевна не выдерживала такого моего пения и уходила из дома. Александра Северовна говорила: «Ну и пусть идет гулять, а мы будем заниматься!»

Александра Северовна по звуку моего голоса определяла неполадки. «Вот тут у тебя не сгибается, вот тут заело» — говорила она, указывая на определенные участки моего тела. Потом началась вторая стадия работы над голосом. Александра Северовна была очень проницательным человеком, она терпеливо искала и находила, что надо сделать для того, чтобы голос звучал лучше. Александра Николаевна сидела и писала свои бумажки, а мы занимались. Иногда она заставляла себя терпеливо слушать мое пение.

Александре Северовне Стрельниковой понадобилось всего полгода для того, чтобы сделать мне бас-баритон.

Через полгода замдиректора в Минатоме, где я работал, не узнавал меня, когда я звонил ему.

— Да это же я! — говорил я ему по телефону. — Ну хотите — я сейчас к Вам приду?

И шел к нему в кабинет.

— Что ты делаешь со своим голосом? — спрашивал он меня. Я отвечал:

— Лечусь!

— А чем ты лечишься? — допытывался мой начальник.

— Коньяком! — отвечал я ему шутливо.

— Хватит лечиться, а то сопьешься! — сказал он мне.

Когда мама, побывав в гостях в Донбассе, вернулась в Москву, соседки ее спрашивали: «А правда, что вашему сыну сделали операцию?» И она отвечала: «Правда, только без ножа».

Александра Северовна не только разомкнула переплетенные истинные и ложные голосовые связки. Надо же было еще и натянуть истинные связки и сомкнуть их, чтобы голос зазвучал так, как надо. И она сделала это, совершив практически невозможное!

Мне приходилось иногда ездить в командировки. Александра Северовна очень отрицательно к этому относилась, т.к. боялась, что без ее присмотра с голосом произойдет что-нибудь нежелательное. Но возвратясь на занятия после первой командировки, я убедил ее своим пением в том, что с голосом ничего плохого не произошло, ничего не было потеряно.

Когда у меня уже появился нормально звучащий бас-баритон, со мной стала заниматься Александра Николаевна. «Зачем ему петь в опере? — говорила она маме. — Давай мы с ним попоем романсы». И она стала разучивать со мной романсы и украинские народные песни. Я ведь вырос в Донбассе и хорошо знал украинский язык. Александра Северовна хотела еще большего, но... не успела.

Попав в автомобильную аварию, Александра Северовна все же смогла оправиться после тяжелой травмы, повлекшей за собой опущение внутренних органов. Целый год она постоянно носила бандаж и все так же продолжала заниматься с певцами. Кого только не было в то время у Стрельниковых! Рузанна и Карина Лисициан, молодая, начинающая тогда оперная певица Фидан Касимова, уже известная и популярная на эстраде Гелена Великанова, молодой певец и композитор Евгений Мартынов и многие другие.

Александры Северовны не стало в мое отсутствие. Я был в командировке в Средней Азии. Из Навои сразу же пришлось выехать в Ленинабад, и телеграмма не смогла за мной угнаться. Так что хоронили мою любимую учительницу без меня...

Я был последним ее учеником.

Александра Северовна и Александра Николаевна Стрельниковы были «реставраторами» певческих голосов. Александра Северовна была в Тибете, знала асаны, и Александра Николаевна знала тоже. Однажды Стрельникова младшая вошла в нирвану и еле-еле из нее вышла. После этого у Александры Николаевны навсегда пропала охота заниматься йогой.

Мать и дочь Стрельниковы создали свою, особенную, не похожую ни на какие другие гимнастику. Дыхательная гимнастика Стрельниковых является классической, поскольку сохраняет форму человеческих органов, не нарушает и не деформирует их, как это делают многие другие методики. Впрысните в машину горючее (бензин) — тогда она поедет. Не впрысните — зажигания не будет. Вдохните в человека воздух, и тогда он будет ставить рекорды.

Так как Александра Северовна занималась с певцами (а певцы — это в основном здоровые люди), то, экспериментируя, она иногда усложняла дыхательные упражнения, заставляя нас ходить на корточках, отжиматься от пола, поднимать на вдохе прямые ноги вверх и так далее. Но я не помню такого, чтобы она заставляла певцов до изнеможения приседать (как пишет в журнале «Физкультура и Спорт» один из вокалистов, бравший у нее когда-то уроки пения). Когда человек молодой, здоровый, возможно, он и присядет на корточки 256 раз (почему именно столько, не больше или меньше?) Но для больного человека, да еще в возрасте, это совершенно неприемлемо. Вот почему Александра Николаевна Стрельникова, развившая и усовершенствовавшая дыхательную гимнастику своей матери и занимавшаяся в основном с больными людьми, не любила силовых упражнений. Она старалась помочь прежде всего тяжело больным людям. Это стало смыслом всей ее жизни. Вот почему в основе школы Стрельниковых лежит «реставрация» всего организма.

От автора

13 декабря 2004 года Лев Иванович Водолазов будет отмечать свое 75-летие. Он преподает в ВУЗе, пишет книги, абсолютно здоров, поет арии из опер и украинские народные песни. Кстати, Заслуженного работника культуры он и получил именно за это.

Александр Михайлович Ломоносов (солист государственного академического большого театра, народный артист России)

Любовь к пению у меня была всегда. Служа в армии, был ротным запевалой и даже немного играл на баяне. У меня был школьный товарищ, баянист. Он учился на дирижерско-оркестровом отделении Московского института культуры по классу баяна. И вот этот друг познакомил меня с двумя ребятами, тоже студентами института культуры, которые захотели услышать мой голос. В одной из аудиторий института мы стали петь. Я дошел до верхнего «до», хотя тогда еще нигде не пел, только что вернувшись из армии. Эти ребята и привели меня к Александре Николаевне Стрельниковой. Это был 1961 год.

Александра Николаевна меня «распела» и сказала, что голос есть, надо заниматься. Она тогда работала в Центральном доме культуры железнодорожников (ЦДКЖ). И вот там, в самодеятельном оперном коллективе я впервые спел партию Кассио в опере «Отелло». Затем пел в опере Мурадели «Октябрь», и каждую партию я учил вместе с Александрой Николаевной. В ЦДКЖ был прекрасный дирижер, и наш самодеятельный коллектив вскоре получил звание «Народный оперный театр». Одновременно я учился в народно-певческой школе. Находилась она в то время на Тверской, преподавали в ней Максакова, Алемасова и другие солисты Большого театра. Среди педагогов школы была и Александра Николаевна. С 1961 по 1964 годы я у нее учился.

Закончив народно-певческую школу, я пробовался и на эстраду, и в Москонцерт. Везде пробовался... Была такая гастрольная опера при Московском объединении художественных коллективов на улице Ждановой, около церкви. Там была оперетта, там была опера, там был драмтеатр. И вот в 1967 году я по конкурсу попал в эту гастрольную оперу. Мы готовились, а потом месяц-полтора ездили по всему СССР.

Александра Николаевна в то время «пробивала» авторское свидетельство на дыхательную гимнастику. На мне проводились все эти процедуры — замеры жизненной емкости легких, спирограммы, миллиметровки...

Как только я стал заниматься с Александрой Николаевной, я стал приходить к ним домой. Они меня заставляли с ними обедать. Племянник Александры Николаевны Женя очень меня ревновал к Стрельниковым. Даже однажды меня вызвал и сказал, чтобы я у них больше не появлялся. И я какое-то время не появлялся. Потом Александра Николаевна спросила, в чем дело. Я сказал, что это Ваш Женя постарался. У них произошел серьезный разговор, ведь я был для Александры Николаевны и Александры Северовны как сын. Я занимался, учился, приходил к ним каждый день после занятий.

Я попробовал поступить в консерваторию, тогда еще был жив Александр Васильевич Свешников. Так как я уже работал в Гастрольной опере, то хотел пойти учиться в консерваторию на вечернее отделение. Это был 1969 или 1970 год. Я пошел к декану вокального факультета Гуго Натановичу Тицу. Он со мной немножко

позанимался и мы вместе с ним пошли к Свешникову. «Что ты споешь? — спросил Свешников.— Ну давай Рудольфа!» Нужно ведь было показать полный диапазон голоса. Я спел. Вышел оттуда желто-зеленый от волнения. Через какое-то время они мне дали ответ, что вечерний факультет в Московской консерватории ликвидирован.

— А не могли бы Вы уйти из театра и поступить учиться в консерваторию?

Я ответил:

— Не могу!

— Почему?

— Потому что у меня уже идет с 1967 года стаж, стаж солиста оперы в Гастрольной опере. Если я уйду в консерваторию, стаж прервется. Выучусь у вас, а не известно, что будет дальше!

Я закончил Гнесинский институт, занимался у Белова Евгения Семеновича. Он художественно делал «фразировочку».

Певец Ломоносов — это «продукт» А.Н. Стрельниковой. Она протоптала мне тропиночку. В 1973 году я пришел в Большой театр. В Большом спел все ведущие партии. Бывало так, что я пел в спектаклях по 3-4 дня подряд того же Собинина (опера «Иван Сусанин»), Просили спеть Герцога в «Риголетто». У меня ведь лирико-драматический тенор, я везде чувствовал себя свободно: Герман в «Пиковой даме», Радамес в «Аиде», Кассио в «Отелло», Маврико в «Трубадуре», Дон Альваро в «Дон Карлосе», партию Лыкова в «Царской невесте», княжича Всеволода Юрьевича в опере «Сказание о невидимом граде Китеже и деве Февронии», князя в «Русалке» Даргомыжского. В «Хованщине» Мусоргского я исполнял 2 партии — Андрея Хованского и Голицина, а в «Борисе Годунове» даже 3 — Самозванца, Шуйского и юродивого. Пел Фауста в одноименной опере Гуно, Пинкертон в «Чио-Чио-Сан», Семена в опере Прокофьева «Семен Котко», партию Володи Гаврилова в опере Родиона Щедрина «Не только любовь».

За партию Носа в одноименной опере, которую я исполнил в Камерном театре Бориса Покровского, мне присудили Гран-при в Нью-Йорке и Париже.

И я всегда пел русские народные песни. Большой репертуар.

Александра Николаевна сама ведь какое-то время преподавала в Московской консерватории. Она могла встать и тут же перед всей кафедрой спеть. Безо всяких распевок. Особой красоты у нее в голосе не было, но была очень такая четкая линия ведения звука. У Александры Николаевны была своя неповторимая манера пения, у Александры Северовны — тоже.

Почему официально не признавали метод Стрельниковых? Во-первых, у Александры Николаевны не было специального образования. А это самое главное. Сколько эстрадных и оперных звезд, которые преподают с образованием и ничего не могут. Послушай учеников их классов — одни калеки. Не признавали Александру Николаевну только по этой простой причине, а она занималась и с больными, и с вокалистами.

Помню, к Стрельниковым в Сокольники приезжали Гелена Великанова,

Клавдия Ивановна Шульженко. Одними из первых учеников Стрельниковых были актер и режиссер театра Советской Армии Попов Андрей Алексеевич и его отец, знаменитый режиссер Алексей Дмитриевич Попов. С ним занималась Александра Северовна.

Александра Николаевна каждый раз перед спектаклем занималась с Андреем Мироновым, распевала его. Мы даже ездили с ней в театр Сатиры вместе. И перед выходом на сцену она с ним занималась.

Хочешь жить, хочешь не болеть, хочешь петь — занимайся! Перед тем, как начать вокальный урок — обязательно гимнастика. Мать и дочь были разные. Александра Николаевна — более прямая, открытая. А Александра Северовна — дипломат. Александра Николаевна никогда не шла на компромиссы, а Северовна — давай попробуем вот этот приемчик, давай этот! Александра Николаевна все анализировала, собирала, систематизировала, привносила свое, развивала, и на этой базе пошла гораздо дальше своей матери, запатентовала.

Александра Северовна в общении была интеллигентней, говорила по-французски и даже по-итальянски, а Александра Николаевна только в 50 лет стала учить французский язык. Их дедушка был богатый человек, помогал движению большевиков, но они это скрывали — время было такое.

Начинали они обе с вокалистов, потом Александра Николаевна переключилась на больных. Но ведь основа одна — дыхание. В гимнастике Стрельниковых — культ вдоха. Мышцы живота все время должны быть в состоянии вдоха, на этом принципе нужно и говорить и петь, т.е. надо петь полным диафрагмальным дыханием. Как к этому прийти? Вот этот путь и прошла Александра Николаевна Стрельникова. Она говорила: «Мышцы живота во время пения все время должны быть в состоянии вдоха. Они должны напрягаться. Это стержень, который приводит в порядок вот этот звуковой столб».

Так что главное — ощутить маршрут прохождения воздуха от основания до самой нижней точки. Это основа. Когда ты держишь это дыхание — на нем ты хорошо поешь.

Александра Николаевна применяла в работе со мной наклоны и полуприсядь на обеих ногах. Полная присядь, да еще с одной зажатой ноздрей (как сейчас некоторые пишут) — это глупость! Это ерунда... Александра Николаевна делала вдох с одной зажатой ноздрей в очень редких, исключительных случаях. Когда ты дышишь обеими ноздрями — оттягиваешь слизь, и она уходит.

Я 20 лет был рядом с А.Н. Стрельниковой. Я не помню Девянина. Может быть, он и появлялся, но это было на несколько сеансов. Я не знаю Скрипалева — и слава Богу! (Девянин и Скрипалев — авторы журнала «Физкультура и Спорт» — М.Щ.). Вообще, как можно говорить о каком-то предмете, не зная его? Ты познакомься, посмотри, тогда будешь иметь определенное суждение. Александра Николаевна всегда возмущалась, когда искажали ее метод. Как можно учить и лечить, не имея на это ни морального, ни юридического права?!

От автора

Александр Михайлович Ломоносов—блестящий тенор Большого театра, воспитанник Александры Николаевны и Александры Северовны Стрельниковых. Мы с Александрой Николаевной перебивали на всех его спектаклях в Большом. И каждый раз моя учительница говорила мне: «Слушай, как поет Сашка! Как красиво ведет он линию звука, как легко двигается на сцене... Смотри, запоминай, учись!»

Манера пения Народного артиста России Ломоносова А.М. — это система Стрельниковых в действии. Советую молодым исполнителям слушать, смотреть — и учиться!

Анатолий Михайлович Мищевский (солист московского музыкального театра им. К.С. Станиславского и В.И. Немировича-Данченко)

С Александрой Николаевной Стрельниковой, педагогом по вокалу, познакомился в 1951 г. в г. Новосибирске в Инском доме культуры железнодорожников. Регулярные занятия с Александрой Николаевной продолжались до августа 1953 г. Этому человеку я обязан очень многим, это касается не только пения.

Когда наши занятия начались, я мог только мечтать о поступлении в музыкальное учебное заведение. Голос мой прекращался на «соль» второй октавы. В 1953 г. 15 августа на пробе в Московскую консерваторию я уже смог показать полный диапазон тенора («до» третьей октавы) и был зачислен в консерваторию с оценкой «хорошо».

Во время обучения в консерватории я не мог продолжать регулярные занятия с А.Н. Стрельниковой по зависящим и не зависящим от меня причинам. В 1958 г. я заканчивал Московскую консерваторию и государственная экзаменационная комиссия поставила мне оценку «хорошо». Но обстоятельства сложились так, что мне была предоставлена возможность заниматься в консерватории еще один год. Вторично я сдавал государственный экзамен в спектакле «Богема» в партии Рудольфа в оперной студии 30 мая, перед которым взял у А.Н. Стрельниковой не более 15 уроков и получил оценку «отлично».

Быть может, в силу моей молодости с моим мнением считаться не будут, но факты — вещь упрямая.

3 января 1960 г.

От автора

Все эти годы отзыв ведущего солиста Московского музыкального театра им. К.С. Станиславского и В.И. Немировича-Данченко, Народного артиста России А.М. Мищевского хранился в архиве моей учительницы А.Н. Стрельниковой. На протяжении всех 12 лет, которые я был рядом с ней, я видел Анатолия Михайловича несчетное количество раз. Он постоянно и регулярно приезжал к ней на уроки вокала, мы с Александрой Николаевной пересмотрели в театре все спектакли с его участием. И во всех он исполнял ведущие теноровые партии.

Яркий, звучный голос, необычайный темперамент, импульсивность и экспрессия в каждом движении тела, колоссальная выносливость и работоспособность — таким он был на сцене и в жизни. Он был «пропитан» стрельниковской гимнастикой до кончиков волос. Он делал ее ежедневно, делал всегда, не раскрывал рта, чтобы запеть, не сделав перед этим хотя бы несколько стрельниковских вдохов-движений.

Когда он приезжал распеваться, Александра Николаевна всегда говорила: «Мишуничка, послушай Толю!» Я садился на диван, забиваясь в самый дальний от

фортепиано угол комнаты, и замирал в ожидании удовольствия. Пение Анатолия Михайловича для меня всегда было удовольствием. Он абсолютно ничего не делал для того, чтобы куда-то направить звук, усилить его, как-то «окрасить» тембр и так далее. Он просто открывал рот, и звук шел сам — красивый, сочный. Он заполнял всю комнату, пытаясь прорваться сквозь стены, давил на барабанные перепонки, от него никуда нельзя было деться, спрятаться. И мы с Александрой Николаевной наслаждались звуками этого голоса.

Лицо моей учительницы в такие минуты выражало блаженство. «Смотри, Миша,— говорила Александра Николаевна в перерывах между вокальными упражнениями,— смотри, как нужно стоять на высокой ноте, как нужно держать руки, голову! Смотри: какая спина у Толи!» А Анатолий Михайлович никуда не посылал звук, наоборот, он как бы пытался удержать его в себе, не давая ему выходить, вырываться из тела. И это тело — звучало, звучало все: от паха до макушки! А я сидел, стараясь запомнить каждую рекомендацию, каждое слово Александры Николаевны...

Как будто вчера это было... Несколько лет назад трагически погиб Анатолий Михайлович Мищевский — невосполнимая потеря для всех нас, стрельниковцев. Остались фотографии, в театре сохранились записи его голоса. А память цепко держит те минуты удовольствия, которые подарил мне своим пением человек, петь которого научила моя учительница Александра Николаевна Стрельникова!

Александр Анатольевич Васильев (певец)

В 1973 г. я, демобилизовавшись из рядов Вооруженных Сил, приехал в Москву к родственникам. Так как я очень любил петь, стал заниматься в доме культуры рядом с метро «Спортивная». Народно-певческая школа объявляла о приеме слушателей на вокальное отделение. Несмотря на то, что я был слегка простужен, все же пошел прослушиваться. Сидит комиссия — солисты Большого театра. Александра Николаевна тоже была в комиссии, но сидела не за столом, а на задних партах.

Я запел русскую народную песню «Родина» (Вижу чудное приволье...). Чувствую — силлю, поэтому в самом конце ушел на фальцет. Комиссия сказала: «Все понятно...». По интонации понял, что я не прошел.

И вдруг с задней парты встает женщина (это была Александра Николаевна Стрельникова) и говорит, указывая рукой, как Ленин: «Постойте, я этого парнишку беру к себе!» Я поворачиваюсь и думаю: кто это такая? Выскакиваю в фойе — красный, радостный. Она говорит: «Сашка, пошли со мной, я тебя сейчас маме покажу!» Я думаю: зачем меня еще кому-то показывать?..

Когда мы пришли (Стрельниковы жили в бараке в Сокольниках), я впервые увидел маму — Александру Северовну Стрельникову. Миловидная дама в возрасте, волосы седые. Красивая, очень интеллигентная, аристократического вида. Александра Николаевна говорит: «Мама, я тебе сейчас мальчишку покажу!» Александра Северовна ей отвечает: «Шура, зачем ты его берешь, тебе это надо? У тебя столько учеников, в школе и так одни неприятности!» Александра Николаевна говорит: «Нет, ты его только послушай!»

Села за фортепиано и проиграла упражнения. Я промычал. Она говорит: «Главное, что мне понравилось,— это его фальцет. Из него получится!» Северовна: «Ну ладно, раз берешь — бери!»

С тех пор я стал числиться в народно-певческой школе, но занимался, в основном, у них дома. Перед каждым занятием по вокалу мы с Александрой Николаевной и Александрой Северовной обязательно занимались дыхательной гимнастикой. Распевались на наклонах.

Основой всей их гимнастики всегда был наклон. Все распевки проходили на легком наклоне вперед. Затем «Обними плечи» с откидыванием тела назад, «Большой маятник» (комплекс из двух предыдущих упражнений), повороты туловища («Кошка»), Потом они добавляли «Шаги» (передний и задний) и 3 упражнения головой. Была просто «Присядь» — едва заметная, легкая — на встречном движении рук. «Присядь» делалась на двух ногах и стоя на одной ноге. Александра Северовна любила давать певцам силовые упражнения.

Так как уже тогда у Стрельниковых начали появляться не певцы, а больные люди (астматики, гипертоники, сердечники и т.д.), то Александра Николаевна пыталась создать из набора множества дыхательных упражнений систему, которая подходила бы всем людям, и прежде всего — больным.

У Александры Северовны, которая занималась только с вокалистами, были свои любимые упражнения. Она подолгу заставляла нас ходить по комнате на корточках и шумно нюхать воздух на каждый шаг. Особенно она отдавала предпочтение упражнению, в котором нужно ходить на корточках спиной вперед. Она называла его «Взад пятки». Часто давала упражнение «Вдох на отжатию рук». Но все это — только певцам.

Когда я приезжал к Стрельниковым, у них всегда были люди. Создавалось впечатление, что мать и дочь занимались с утра до вечера. У них была маленькая пушистая белая болонка. Очень игривая, ласковая. Ее звали Чапа. Александра Северовна ее просто обожала, называла Чапкой.

Когда я пришел к Стрельниковым, я не думал о болезнях. Мне нужен был голос, но ангины беспокоили меня всегда. Занимаясь уже какое-то время, я вдруг вспомнил, что горло у меня не болит и ангина меня не беспокоит. Я даже проэкспериментировал: съел зимой мороженое — и ничего. Иду зимой по улице и ем мороженое (нагло так...). Жду результата. А горло не болит. Выпил холодной воды — горло не болит. Вот тут я убедился в том, что гимнастика Стрельниковых закаляет весь дыхательный аппарат.

Сейчас я не делаю гимнастику регулярно, но она в меня «вбита» навсегда. Поэтому перед выступлением мне достаточно 10 минут поделать стрельниковские дыхательные упражнения, и голос начинает звучать. Устал, чувствуешь себя не в форме — подышал по стрельниковски, и усталости как не бывало. Это палочка-выручалочка на все случаи жизни.

Когда я впервые увидел Александру Николаевну, я сразу в нее поверил. В ней была такая энергия, работоспособность. Она притягивала к себе как магнит своей азартностью, увлеченностью. Она была «лампой», на которую летят мошки. Она видела людей насквозь. После смерти Александры Северовны мы все, как могли, помогали Александре Николаевне заниматься с больными людьми. И я должен сказать, что это очень даже непросто. Лично я, да и все мы, ученики Александры Николаевны и Александры Северовны Стрельниковых (они же были не врачами, поэтому всех своих пациентов они называли учениками), не смогли подчинить свою жизнь занятиям с другими людьми, обучению их этой дыхательной гимнастике.

Единственный человек, которому это в полной мере удалось, это Михаил Николаевич Щетинин. Он появился у Александры Николаевны, как только она переехала из Сокольников в крохотную двухкомнатную квартиру на улице Тухачевского. Он посвятил этому делу всего себя, а ведь это — совершенно каторжный труд. Александра Николаевна «вылепила» его по своему подобию, и как она всю жизнь сражалась за свою гимнастику, так и М.Н. Щетинин сейчас сражается за нее вот уже 14 лет.

Я, например, за многие годы не видел и даже не слышал ни от Александры Николаевны, ни от Александры Северовны о таком упражнении, как «Полная присядь с одной зажатой ноздрей». Такого упражнения вообще не было. Почему 256, а не 356?! Он что, сидел и считал? Этот вокалист Девянин, который об этом пишет, пришел на занятия к Стрельниковым, а тут стоит А.А.Миронов. Он встал

рядом и стал считать: сколько раз знаменитый артист присядет с одной зажатой ноздрей? И этот вокалист, которого я за многие годы ни разу не видел и не слышал о нем от Стрельниковых,— присутствовал при этом?!

Напоследок хочу сказать, что мы, близкие дому А.С. и А.Н. Стрельниковых люди, в течение многих лет занимавшиеся у матери и дочери Стрельниковых, находившиеся с ними рядом и знающие их гимнастику из первых рук, не позволим исказить уникальную лечебную методику и тем самым осквернять память наших дорогих учителей и наносить вред людям, пытающимся освоить ее по публикациям в прессе.

Татьяна Викторовна Овчинникова

Я хочу рассказать об Александре Николаевне Стрельниковой и о ее маме Александре Северовне. Когда мне было 18 лет, я работала на заводе «Геофизика» в измерительном секторе. К моей подруге Вере пришел друг Володя, увидел меня — я ему понравилась. Но он спросил, почему у меня такой грубый голос? Я ему объяснила, что когда мне было всего 2 месяца, я очень тяжело переболела коклюшем, который и дал осложнение на голос. Он предложил отвести меня к его соседке, сказав, что она занимается с певцами восстановлением голоса. Я охотно согласилась, так как она жила в Сокольниках — очень близко от завода, на котором я работала.

Так я познакомилась с мамой Александры Николаевны Стрельниковой. Александра Северовна сказала, что у меня на голосовых связках узелки и стала меня учить делась изобретенную ею дыхательную гимнастику. При нашем заводе была медсанчасть, и я показала врачу ухо-горло-носу. Врач подтвердил диагноз и удивилась — как это без осмотра Александры Северовны поставила правильный диагноз. Так я стала обучаться этой удивительной дыхательной гимнастике.

Сначала было очень тяжело, я сильно уставала, но постепенно стала делать до 3 тысяч вдохов за один урок. Помимо дыхательных упражнений «Наклона вперед», «Обними плечи», «Большого маятника», «Полуприсяди», я делала еще и звуковые упражнения, читала скороговорки, ходила на корточках и пела романсы.

И начала так хорошо петь, что Александра Николаевна однажды сказала мне: «Татьяна, ты можешь теперь петь в Театре оперетты». Но Александра Северовна возразила: «Нет, не надо! Татьяна — строгая девушка, ей в театре будет тяжело».

Через какое-то время я вновь пошла на осмотр к тому же самому врачу. Врач удивилась и сказала, что на голосовых связках нет узелков. Когда я, придя от врача, сказала об этом Александре Северовне, она ответила: «Таня, вода точит камень! Так и наша гимнастика рассасывает любую опухоль».

Александра Северовна меня очень любила, ласково называя меня «наша Татьяна». Занималась она со мной бесплатно, т.к. у меня не было денег платить за уроки. Александра Северовна говорила мне: «Таня, надо трудиться. С виду наша гимнастика кажется легкой, но надо не лениться ее регулярно выполнять!»

Александра Николаевна прекрасно пела романсы, очень любила стихи Александра Блока «Соловьиный сад» и «Кармен». Знала их наизусть и часто мне их читала. Александра Николаевна рассказывала мне, как она репетировала «Арлекино» с Аллой Пугачевой и занималась с Софией Ротару.

Мать и дочь Стрельниковы восстанавливали голоса певцам и драматическим актерам. Но в первую очередь они всегда принимали тяжело больных людей, говоря: «Певцы не пропадут, а больные не должны умирать!» Так как у меня все уже было хорошо — голос звучал, я удачно вышла замуж, родила сына, проблем со здоровьем не было — я стала бывать у Стрельниковых все реже и реже, а потом и вовсе прекратила заниматься.

Когда сын Олег был маленьким, мы с мужем работали на двух работах, он еще учился в институте, а я в техникуме. От чрезмерной нагрузки у меня стал пропадать голос. Пришлось снова показываться врачу. В клинике Первого мединститута поставили диагноз: ангиофиброма на голосовой связке. Врач сказал, что срочно нужна операция, сложная, под микроскопом. Иначе я скоро стану немой. Операцию я делать не стала, а снова поехала к Александре Северовне в Сокольники. Но мне сказали, что Стрельниковы здесь больше не живут, они переехали в другой район Москвы.

Добрый и умный мой муж Юра сказал, что мы найдем Стрельниковых через справочное бюро, стал меня успокаивать. Так оно и произошло. Позвонили, к телефону подошла Александра Николаевна, узнала меня сразу и сказала: «Дура, Татьяна, где же ты бегаешь?.. Приезжай скорей, я тебя вылечу!» Александра Николаевна жила на улице Тухачевского в Северо-Западном районе Москвы. Приехав к ней, я впервые увидела ее ученика и помощника Михаила Николаевича Щетинина. Он отвечал на телефонные звонки, записывал на прием, помогал Александре Николаевне заниматься с тяжелыми больными.

От Александры Николаевны я узнала, что Александры Северовны уже нет в живых (после того, как ее сбила машина, она прожила всего 1 год). Посмотрев своим пронзительным взглядом на моего высокого красивого мужа, Александра Николаевна сказала, что у него больное сердце и ему тоже нужно делать гимнастику. Муж вначале какое-то время ее делал, а потом стал лениться и окончательно перестал ею заниматься.

И вот снова начались мои упорные занятия. В маленькой двухкомнатной квартире народу в приемные дни было — не протолкнуться. Для меня очень важны были звуковые упражнения, которые Стрельниковы давали актерам, певцам и заикающимся. Они всегда делались в самом конце, после того, как уже все больные позанимаются дыхательной гимнастикой. Народу было так много, что Александра Николаевна иногда к концу приемного дня выматывалась окончательно. И тогда со мной занимался Михаил Николаевич.

Так как я уже знала гимнастику, то выполняла ее правильно, быстро и легко. Чтобы рассосать ангиофиброму, я делала по 3 тысячи вдохов. Кроме этого, я должна была еще и петь. Александра Николаевна сказала: «Споешь высокую ноту — не будет ангиофибромы». И я должна была во что бы то ни стало ее взять.

На занятия я ездила 2 раза в день. Так решила Александра Николаевна, подумав: а вдруг я дома не буду делать гимнастику. Я очень уставала, но занималась яростно, потому что понимала: без этой гимнастики я пропаду. Я рассказывала мужу и своим родным о том, какие тяжелые больные приходят к Александре Николаевне, как эта гимнастика им всем помогает от самых разных болезней. Но они не понимали, думали: зачем нам гимнастика, и так проживем.

Александра Николаевна говорила мне: «Если хочешь долго жить, хорошо выглядеть,— делай нашу гимнастику... Но если люди не хотят ее делать,— не заставляй их.»

Я сама, своими глазами видела такие потрясающие случаи, о которых потом

рассказывала своим родным и знакомым. Но мне никто не верил. Врач медсанчасти, которая меня наблюдала, была в восторге от стрельниковской гимнастики и даже приезжала учиться у Александры Николаевны. Я поехала на консультацию в Первый мединститут. Врач вспомнил меня и удивленно сказал: «Вы еще живы?!» А посмотрев мое горло, сказал, что это чудо: ангиофибромы нет.

Потом я родила дочь Наташу. Когда ей исполнился год, мой муж умер от сердечного приступа. Я осталась одна, сыну — 14 лет, дочери — год. Я позвонила Александре Николаевне и сказала, что умер мой муж. Она сказала, что это ужасно, что если бы он делал гимнастику, этого не случилось бы. И я опять стала говорить о гимнастике всем своим родным, но они меня не слушались.

Так как дочь была очень маленькая, я все реже ездила к Александре Николаевне на улицу Тухачевского. Она ведь хотела, чтобы я ей помогала вместе с Мишей. Но ведь у меня уже было двое детей, мне было некогда, да и медицинского образования не было. А вот Миша стал учиться на врача. И я была спокойна за Александру Николаевну, потому что рядом с ней был Михаил Николаевич Щетинин, который вскоре стал у нее жить и помогать по хозяйству.

Периодически я звонила Александре Николаевне и изредка все же приезжала к ней на занятия — жизнь закрутила меня. Дома я гимнастику делала регулярно, она давала мне силы работать и одной воспитывать двоих детей. Однажды, когда я в очередной раз позвонила Стрельниковой, Миша сообщил мне, что Александру Николаевну сбили пьяные мотоциклисты, когда она в Серебряном Бору, искупавшись в Москва-реке, переходила дорогу.

Так погибла изумительная женщина, которая благодаря своей гимнастике никогда не болела. В свои 77 лет (кстати, Александра Николаевна не любила цифру 7) она была стройной, очень подвижной, невероятно активной, целеустремленной. Не каждая молодая женщина могла бы выдержать ту физическую и психическую нагрузку, которую ежедневно в течение многих и многих лет выдерживала А.Н. Стрельникова. А ух как она питалась!.. Ей некогда было думать о правильном питании.

Она и Мишу приучила к такому образу жизни. Они вдвоем лечили больных, занимались с певцами, которые приезжали к уникальному педагогу-вокалисту не только со всей России, но даже из других стран. Скольких астматиков они спасли от смерти! Ведь и самого Михаила Николаевича Александра Николаевна когда-то вылечила от астмы.

Говорила я родственникам: «Делайте гимнастику» — не слушались. Умер папа, его брат, жена брата, умер их сын молодой, мужа моего вот уже сколько лет нет в живых. Одна я делаю, 36 лет... Тут вот совсем недавно гимнастику начала делать и моя мамуля. Ей 79 лет. Начала делать после того, как у доктора М.Н. Щетинина стала лечиться ее сестра, моя родная тетя, состояние здоровья которой сразу резко улучшилось.

Я недавно в книжном магазине увидела сразу 3 книги о стрельниковской гимнастике. Их авторы — В.Д. Казьмин, Н.А. Семенова и Н.Н. Лавров. Тут же, в магазине, просмотрела их и ужаснулась. Казьмин и Семенова списали все с книги

М.Н. Щетинина — Казьмин слово в слово, а Семенова переименовала своими словами. Она никогда у Александры Николаевны не училась, и вообще А.Н. Стрельникова относилась ко всем этим чисткам кишечника очень отрицательно.

Автор Лавров из г.Ростова-на-Дону в своей книжечке описывает устаревший малоэффективный комплекс упражнений, переписал его, наверное, из старых газет и журналов. А вот в книге Михаила Николаевича Щетинина подробно описаны именно те упражнения, которые Александра Николаевна давала своим больным в последние годы своей жизни.

Все эти авторы напоминают мне Остапа Бендера из «Двенадцати стульев». Была бы жива Александра Николаевна, они бы носа своего не посмели бы высунуть. А теперь вот делают деньги на ее гимнастике. Я позвонила Михаилу Николаевичу и сообщила ему об этих книгах. Он сказал, что это еще не все книги и что хочет мне дать почитать книжку Н. Кувайкова и сборник, недавно выпущенный журналом «Физкультура и Спорт». Сам он не смог приехать, а прислал одного из своих учеников. Молодой человек долго и внимательно смотрел на меня, а потом спросил фамилию. Я удивилась, а он сказал: «Так Михаил Николаевич сказал, что Вам 54 года, и Вы многое в жизни перенесли...

Я и ожидал увидеть пожилую женщину... А Вы, наверное, ее дочь?» Я ответила: «Нет, это я сама и есть!» В этот же вечер он позвонил М.Н. Щетинину, рассказав ему обо всем, и Михаил Николаевич сказал: «Вот что значит 36 лет делать гимнастику Стрельниковой!»

Хочу сказать всем, кто хочет делать гимнастику Александры Северовны и Александры Николаевны Стрельниковых: делайте ее только по книгам Михаила Николаевича Щетинина! Он — единственный помощник и наследник А.Н. Стрельниковой. Он 12 лет ежедневно помогал Александре Николаевне лечить больных и совершенствовать этот уникальный метод. Он один знает все секреты этой очень эффективной лечебной гимнастики. Только ему одному Александра Николаевна завещала свою гимнастику.

Поэтому я хочу предупредить больных людей, нуждающихся в стрельниковской гимнастике: не делайте ее по книжкам авантюристов, которые зарабатывают на этом легкие деньги, не зная метода из первых рук. Какое право они имеют вообще писать об этом, ведь при неправильном выполнении упражнений можно вызвать нежелательные побочные эффекты и загубить людей!

Будьте осторожны, остерегайтесь искажений!

Ирина Дмитриевна Дунаева (кандидат педагогических наук, доцент кафедры оркестрового дирижирования московского государственного университета культуры и искусств)

С замечательной семьей Стрельниковых я познакомилась в 1976 г. случайно. Я в то время работала концертмейстером в ГМПИ им. Гнесиных и по совместительству в вокальном коллективе ДК ЗИЛ. В этом коллективе пела ученица Александры Северовны Фирсова Нина Петровна. Она с большой любовью и увлечением рассказывала о системе дыхания, изобретенной Александрой Николаевной и Александрой Северовной, об их необыкновенной судьбе, о методе лечения различных заболеваний с использованием дыхательной гимнастики. Я, честно говоря, не очень верила -е рассказам, зная, что увлеченные люди склонны к преувеличению. К тому же мне дыхательная гимнастика была не нужна — здоровье было в полном порядке, я растила детей, занималась любимой музыкой, играла в волейбол, и времени на любопытство не хватало.

Но так получилось, что 20 марта, когда все ученики Стрельниковых собирались, чтобы отметить день рождения Александры Северовны, заболел концертмейстер, обычно участвующий в этом «певучем» празднике. Нина Фирсова попросила меня помочь. Я согласилась, и до сих пор благодарю судьбу за этот незабываемый вечер. Он очень многое изменил в моей жизни.

Поскольку мои заметки не являются мемуарами, я не описываю эту встречу подробно. Но главное впечатление мне кажется важным. Больше всего меня поразила невероятная энергия, которая исходила от Александры Северовны (ей исполнилось 85 лет) и от Александры Николаевны, их творческий энтузиазм и, конечно же, доброжелательность.

Результатом этого вечера стало приглашение приходить к ним на занятия. Отказаться я не могла.

То, что я увидела в доме Стрельниковых, настолько увлекло, поразило, убедило, что я стала сторонником и пропагандистом их дыхательной гимнастики, каковым остаюсь до сих пор.

Вот один из примеров. Однажды я дожидалась прихода Александры Николаевны. Рядом сидела женщина средних лет, и она поделилась со мной своей радостью. Больше года она не могла говорить — только шептала. Все способы лечения оказались бессильными. Кто-то из знакомых посоветовал ей обратиться к Стрельниковым. Она рискнула приехать в Москву из Сибири, встретилась с Александрой Николаевной, и уже на первом занятии голос вернулся. Со мной она разговаривала, дожидаясь третьего занятия. Она рассказывала мне свою историю хрипловатым, но вполне нормальным голосом, а по лицу ручьем катились счастливые слезы.

Несколько раз я видела пожилого мужчину, которого привозили на инвалидной коляске, он двигаться самостоятельно не мог. Но к концу занятия он не только

начинал шевелить ногами и руками, но и мог встать, опираясь на подлокотники коляски, и переступить с ноги на ногу. Я не знаю имен этих людей и их дальнейшие судьбы. Мне очень жаль, что я не фиксировала те факты, с которыми сталкивалась. Я была уверена, что это делает Александра Николаевна, и только много позже узнала, что это не так.

Ей было не до того — она спасала людей.

Заниматься дыхательной гимнастикой со мной начала Александра Северовна. Она прочитала мне настоящую лекцию о сути изобретения, о том, почему они считают свою гимнастику «революционной». Должна сказать, что я прочувствовала, как говорится, на собственной шкуре, что при стрельниковской системе дыхания воздух добирается до корней легких. Дело в том, что Нина Фирсова любезно согласилась подготовить меня к встрече с Александрой Северовной и показала основные упражнения. Они оказались совсем простыми и легко осваиваемыми. Я сделала подряд, наверное, не меньше тысячи вдохов, не чувствуя усталости. Зато на следующий день у меня ощутимо болел низ спины, причем внутри, и снималась эта боль только дыхательными упражнениями. Так как я многие годы занималась различными видами спорта (по-любительски), то мне было знакомо понятие «крепатура» — болезненная усталость тех мышц, которые прежде не испытывали серьезных нагрузок. И с тех пор я знаю, где находятся корни легких.

После нескольких занятий Александра Северовна в свойственной ей ворчливо-доброжелательной манере сказала: «Хватит ерундой заниматься. Ты здоровая девка (мне было около 40), тебе гимнастика не нужна. Давай лучше заниматься вокалом. Ты работаешь с вокалистами, значит должна все знать». Я попыталась возразить, объяснить, что у меня нет голоса, но Александра Северовна уверенно заявила: «Чушь! Голос есть у всех!»

Самое удивительное, что она оказалась права. За то недолгое счастливое время, которое мы занимались, она вытащила из меня голос. Конечно, голос оказался не оперный, но достаточный для того, чтобы около 10 лет постоянно петь в платных концертах старинные романсы, песни, дуэты. Особенно я была благодарна Александре Северовне за то, что она подробнейшим образом объясняла, что и как в различных случаях должен делать вокалист.

Должна сказать, что Александра Северовна занималась в основном с вокалистами, а Александра Николаевна — с больными. Это не значит, что Александра Николаевна не владела искусством работы с голосом. Напротив, у нее были постоянные ученики, в их числе солист Большого театра, ныне Народный артист РФ А. Ломоносов, солист театра им. Станиславского и Немировича-Данченко, Народный артист РФ А. Мищевский. Она держала в надлежащей рабочей форме голоса таких артистов, как Андрей Миронов, Лариса Голубкина, Людмила Касаткина, Ольга Воронец и многих других, менее известных. Просто ее захлестывал поток людей, для которых освоение дыхательной гимнастики Стрельниковых было жизненной необходимостью, и Александра Николаевна отдавала им все свои силы.

Первое время моего пребывания в доме Стрельниковых мне казалось, что

эффективность применения гимнастики определяется яркостью личностей старшей и младшей Стрельниковых, их волевым и эмоциональным воздействием. Но со временем убедилась, что это только усиливающий, а не определяющий фактор. Я проверяла степень увеличения собственной физической выносливости при стрельниковском дыхании. Оказалось, что она возрастает в полтора-два раза. Однажды я попала в необычную ситуацию. Зимой в мороз около 20°C, находясь в 7 км от железной дороги, до которой можно было дойти только на лыжах, я проснулась утром с температурой 39,8°C. Лекарств в деревенской избе не было. Встать на ноги я просто не могла. Выручила гимнастика. Я начала дышать сидя, в медленном темпе и только по 4 вдоха — на большее не было сил. К вечеру я могла уже заниматься стоя, а на следующее утро температуры не было. Я дошла на лыжах до электрички и уехала в Москву. Дома я еще пару дней упорно дышала и не получила никаких осложнений от неожиданного заболевания.

Другой случай произошел много позже. Мне пришлось срочно лечь на серьезную полостную операцию. Я, естественно, сразу же вспомнила о гимнастике (обычно мне не было необходимости в ее использовании) и усердно занималась ею все 2 недели, которые ушли на подготовку к операции. После операции, очнувшись от наркоза, я начала дышать по стрельниковски, изобретая те варианты, которые получались в этом состоянии. В результате, когда я выписывалась из больницы намного раньше обычного срока, моя соседка по палате, которой делали аналогичную операцию в один день со мной, женщина на 10 лет моложе, только начинала вставать.

Спустя некоторое время с благословения Александры Николаевны я стала помогать ей заниматься с больными, а потом она разрешила мне показывать дыхательную гимнастику и моим знакомым. Я особо хочу подчеркнуть слово «разрешила», ибо никто не имеет права использовать эту гимнастику, если у него нет разрешения либо самой А.Н. Стрельниковой, либо ее официального последователя доктора М.Н. Щетинина, с которым я познакомилась в квартире Александры Николаевны в 1978 г. На Западе за использование чужой методики без ведома ее автора вообще сажают в тюрьму.

В книге, изданной журналом «ФиС» о гимнастике Стрельниковых, вокалист Девянин (эта фамилия мне ничего не говорит) пишет о том, что артист А.А. Миронов приседал 256 раз. Такого упражнения никогда не было! Полностью присесть, да еще с зажатой ноздрей, — это физически трудно сделать даже нормальному здоровому человеку. Таких глубоких наклонов и приседаний Стрельниковы вообще избегали. До-пояса — не ниже. Все упражнения должны делаться естественно, легко, удобно, играючи!

Помню, Александра Северовна мне говорила: «Ты запомни, когда тебе будет столько лет, сколько мне сейчас, просыпаясь утром начинай с того, что потянула носочки от себя — вдох, на себя — вдох!»

Стрельниковский ученик не может делать прокол пазух носа (как это делал много раз вокалист Девянин). Ему это просто никогда не понадобится.

Вот почему я прекрасно понимаю ту боль и обиду, которую постоянно

переживала Александра Николаевна. Люди не верили, что можно так просто избавиться от серьезных заболеваний. Ведь эту гимнастику можно применять в любое время, в любом состоянии, только надо иметь терпение и упорство. К примеру, можно сидя или стоя в метро снять головную боль, выровнять сердечную аритмию. Мне удалось, применяя опыт Александры Николаевны, выводить людей из астматического приступа, восстанавливать голос, улучшать двигательные функции без всяких лекарств с помощью дыхательной гимнастики. Но, к сожалению, привычное стремление к использованию таблеток мешало, снижая эффективность гимнастики, удлиняя процесс выздоровления.

Говорить о дыхательной гимнастике Стрельниковых можно очень долго. Но главное, что хочется сказать в заключение,— этой гимнастикой может пользоваться человек любого возраста, в любом физическом состоянии, в любой сезон, в любое время суток. Она всегда поможет, увеличит сопротивляемость организма любому заболеванию, принесет силы, энергию и хорошее настроение.

Борис Григорьевич Тевлин (лауреат государственной премии СССР, премии им. Ленинского комсомола и государственной премии РСФСР им. Глинки, заслуженный деятель искусств РСФСР, народный артист России, профессор искусствоведения, зав. кафедрой хорового дирижирования Московской государственной консерватории им. П.И. Чайковского)

С Александрой Николаевной Стрельниковой я познакомился в середине 80-х годов в Эстонии на летних курсах дирижеров. Это было в одном из курортных мест. Там собрались свыше 100 человек хормейстеров, композиторов, музыкальных деятелей. У них был такой певческий лагерь: были лекционные курсы, и они занимались хоровыми репетиционными занятиями. Я сам по приглашению эстонских хоровых дирижеров работал с хором этих дирижеров — разучивал с ними произведения русских композиторов. Там была такая дружная певческая семья, отличающаяся особой сплоченностью. На воздухе проводились интересные игры в виде распеваний, припевок, распевков. Вечерами мы играли в спортивные игры — волейбол, футбол.

И вот там я впервые увидел А.Н. Стрельникову, которая каждое утро в спортивном зале начинала со всей этой огромной массой людей свои занятия. До этого я очень много знал и читал о стрельниковской гимнастике. В Москве ведь это была очень известная фигура. К ней тянулись нити очень многих известных певцов, музыкантов и просто людей, которые были чем-то больны и пытались на практике применить ее дыхательную систему для лечения различных заболеваний.

Так что для меня то, что я впервые увидел А.Н. Стрельникову, было большим и радостным событием. Я увидел ее и в деле, и в человеческом общении: какой это был целеустремленный, энергичный, совершенно молодой душой, молодой вообще физически человек. Хотя ей уже тогда было, наверное, лет за 70. Эти занятия меня привели в такой трепет! Во мне взыграло чувство зависти, белой зависти. Потому что я уже тогда тоже мечтал приобщить Александру Николаевну к тем хоровым деяниям, с которыми я был связан. И так мы как-то с ней очень близко сошлись, подружились.

И после этого в тот же год я пригласил Александру Николаевну на занятия Московского хора молодежи и студентов, которым я много лет руковожу. И она несколько раз (я ее привозил и увозил) под восторженные возгласы всех участников хора проводила с ними свои занятия. А потом по ее просьбе наш хор снимался в документальном фильме, который делала о ней спортивная программа «Если хочешь быть здоров». И мы в консерватории в «свешниковском» зале (в котором когда-то проводил репетиции с Государственным хором А.В. Свешников) устроили показательный урок. А студия документальных фильмов (тогда еще была такая) снимала эту кинохронику.

Вот такая история моего знакомства с Александрой Николаевной Стрельниковой. И я должен сказать, что то, что я наблюдал, — вот эти ежедневные утренние занятия с хором по 30-40 минут, — они, конечно, оказывали неоценимую поддержку и пользу в дальнейшем певческом процессе. Так что искусство пения — это искусство дыхания. Это уже все знают.

К счастью, все знают, но, к несчастью, никто не знает, как это использовать. Я совершенно четко всегда различаю, когда звук поставлен на вдох и когда звук — бездыханный. И в этом плане после занятий А.Н. Стрельниковой, конечно, можно было хор уже не распевать. Потому что все уже цепко было, все четко было сделано, и можно было переходить сразу к музыке.

В 1986 г. я, являясь заместителем председателя Всероссийского хорового общества (потом это стало Всероссийским музыкальным обществом), возглавил творческую комиссию по академическим хорам. И у меня возникла идея (очевидно, опыт Прибалтики на это повлиял) — создать творческую мастерскую и при ней смешанный хор дирижеров-хормейстеров России. И так как в основу наших деяний легли русская хоровая музыка и русское хоровое исполнительство, то эту мастерскую мы назвали «Русское хоровое пение». И уже в 1987 г. мы провели в Москве первый съезд хоровых дирижеров России. Незадолго до этого я поговорил с Александрой Николаевной. Но так получилось, что она в те дни уже дала согласие поработать в каком-то другом городе.

Следующая творческая мастерская у нас была в 1988 г. в Москве. Но у нас тоже (не помню по какой причине) не было дыхательной гимнастики. Началась она с Саратова. В Москве мы уже сделали на базе этой мастерской смешанный хор хоровых дирижеров. А потом мы решили проводить эти встречи раз в году в различных городах России. Начали в 1989 г. с Саратова.

Я позвонил Александре Николаевне и узнал эту трагическую весть о ее гибели. Тут я познакомился с ее учеником, ассистентом и единственным наследником ее традиций Михаилом Николаевичем Щетининым. Учитывая то, что я все время говорил об Александре Николаевне, он быстро и оперативно откликнулся на мою просьбу. И мы привезли его в Саратов. Вот там, в большом зале саратовской консерватории начались эти первые занятия дыхательной гимнастикой. Первые дни это были собрания дирижеров-хормейстеров. Потом слава о нем и слух о нем пронесся по городу, и к нему уже с утра стали стекаться толпы людей. И вокалисты, и просто больные, и просто любители посмотреть, и просто зеваки, если так говорить. И все это было очень интересно.

Я сам подключился к этому активному процессу в большом зале консерватории. И надо сказать: вот те 40 минут, которые мы ему отводили,— они пролетали мгновенно. Потому что занятия его очень были насыщенными, эмоционально яркими. И всегда как-то это все было теоретически очень быстро и четко обосновано. Ну, практически — тут весь большой зал, весь партер подключался к этому действу. И стены дрожали, и пол трещал. Так что вот в этом году мы и познакомились с Михаилом Николаевичем. И я понял, что надо его и на будущее нам держать в нашей творческой команде.

В следующем году он уже с нами был в Нижнем Новгороде, потом через год он был с нами в Курске. А вот в 1993 г. он уже с нами был в Москве. Здесь у нас опять творческая мастерская была, уже шестая по счету. И вот уже здесь, в Москве, Михаил Николаевич опять участвовал с утра в этих занятиях. И надо сказать, что он умеет найти контакт с людьми. И дирижеры откликались на все его указания, чисто педагогические, творческие. Кроме того, потом они очень интересовались своими личными дальнейшими планами, судьбами, и находили с ним общий язык в этом плане.

Я в течение 12 лет руководил хором студентов Московской консерватории и уже с 1957 г. руковожу хором молодежи и студентов. После того, как я узнал эту систему, у меня каждая репетиция начинается с дыхательных упражнений. Ну, я не в полном объеме их использую, но 10-15 минут стрельниковских дыхательных упражнений — обязательно!

И, кроме того, я сам в какой-то степени, уже болея своими хроническими бронхиальными делами, каждое утро делаю эти упражнения. Каждое утро — это я вам как на духу говорю! И с хором все время: начинаем мы с дыхательных упражнений, потом вокально-хоровые упражнения, а потом уже репетиция, работа над музыкальными пьесами.

Мне эта система пришлась по душе и по нраву. Потому что я вижу на практике ее пользу.

От автора

Профессор Борис Григорьевич Тевлин — крупнейший дирижер современного хорового искусства, первый в стенах Московской государственной консерватории открыто заявил о признании дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и стрельниковской школы «естественного пения». На протяжении ряда лет работая с Б.Г. Тевлиным на съездах дирижеров-хормейстеров в городах России, я не только ему помогал, но и учился у него. Много раз присутствуя на репетициях этого выдающегося мастера хорового пения, я не только получал неопишуемое удовольствие от слияния множества великолепных голосов в одну красивейшую мелодию, но и узнавал, как это делать, видел это. И дай Бог Вам здоровья и активного творческого долголетия, уважаемый Борис Григорьевич! Спасибо Вам за Александру Николаевну Стрельникову, которую Вы со всей щедростью, добротой и широтой Вашей души одаривали своим вниманием и поддерживали в трудное для нее время.

Людмила Ивановна Касаткина (народная артистка СССР, лауреат государственной премии СССР и РСФСР)

Я не могу молчать, я обязана рассказать людям о замечательных педагогах, с которыми довелось мне встретиться в жизни — с Александрой Северовной и Александрой Николаевной Стрельниковыми.

Я — актриса Центрального театра Советской Армии. Большая сцена нашего театра требует от актеров огромного напряжения физических сил и, особенно, голосового напряжения, так как в зрительном зале очень плохая акустика.

В результате напряженной работы на этой сцене я получила кровоизлияние истинной голосовой связки. Профессор отоларинголог В.А. Фельдман-Загорянская, которая поставила этот диагноз, запретила мне разговаривать. После у меня образовался узел на связке, и я понимала, что стою перед операцией. И вот тут-то счастливый случай познакомил меня с этими замечательными педагогами.

Помню, иду я по улице, печальная, грустная. Встречает меня певец из театра Станиславского и спрашивает: «Как Вы поживаете?» А я ему пишу на бумажке: «У меня узлы на голосовых связках, не могу говорить!» Он тогда останавливает машину и везет меня в Сокольники. А я была уже назначена на операцию.

Александра Северовна начинает со мной заниматься. И утром, и днем, и вечером. Я не уезжала от них домой. И вот 8 дней я прозанималась. Она говорит: «Идите, покажитесь ларингологу» Прихожу к В.А. Фельдман-Загорянской, она говорит: «Что произошло? Узлов нет!»

И вот потом уже все их рвали на части — и в театре Маяковского, и в Оперетте, всюду.

Позднее начала с нами совершенно блистательно заниматься Александра Николаевна. Она была такая крепкая, физкультурного телосложения, еще молодая. И она требовала от нас невероятной затраты физических сил.

С тех пор, как я поправилась и начала играть, я уже просто не могла жить без этой гимнастики и этих людей. Они ко мне приезжали, они меня выручали, они меня спасали. Однажды я увидела у Стрельниковых молодого человека — Мишу. Я тогда уже обратила внимание на этого мальчика, который был очень способным учеником. Теперь он — Михаил Николаевич Щетинин.

Когда я преподавала потом 12 лет в нашей студии с Сергеем Николаевичем Колосовым в ГИТИСе, я поняла: научить никого нельзя. Человек может только сам научиться. Александра Николаевна мне рассказала, как спасла Мишу от астмы. Он вылечился и начал тоже заниматься с больными, ассистировать ей. Единственный человек, действительно, по-настоящему овладевший этой гимнастикой и их системой, — это Мишенька Щетинин.

Я очень верю, не верю — верую в эту дыхательную гимнастику! Когда мне становится хуже, ко мне буквально летит Мишенька. Я уже не представляла себе

жизни без него, хотя я сама хорошо умею делать упражнения. Я овладела этой гимнастикой, могу заниматься сама и даже уже могу еще кого-то спасти. Овладев этой гимнастикой, делюсь с людьми, стараюсь им помочь. Но Миша это делает блистательно! Дело в том, что когда ты сама занимаешься, то все равно не затрачиваешь такое количество сил, которое нужно затратить за урок. А он своей энергетикой, очень сильной, своим спортивным духом заставляет меня заниматься с такой отдачей, что голос начинает сразу звучать!

Дикция — это вежливость артиста. Не заставляй напрягаться зрителя, слушателя. Понять можно головой, а почувствовать можно через оттенки звучания голоса. Голос для меня очень много значит, и потому я, действительно, занимаюсь дыхательной гимнастикой Стрельниковой всю Жизнь.

Я должна сказать всем певцам и актерам: если у вас возникнут проблемы с голосом, — немедленно обращайтесь к доктору М.Н. Щетинину. Являясь специалистом высочайшего класса, он в кратчайшие сроки поможет вам восстановить утраченное звучание голоса и решить другие проблемы со здоровьем.

Я счастлива, что Александра Николаевна Стрельникова воспитала себе достойную смену!

От автора

Еще мальчишкой я помногу раз смотрел фильмы с участием Л.И. Касаткиной «Укротительница тигров», «Вызываем огонь на себя», «Операция «Трест», «Душечка». Думал ли я тогда, живя в поселке Кубанский Краснодарского края, что вот эту актрису, на которую я с обожанием смотрел из зрительного зала маленького сельского клуба и сидя дома перед экраном черно-белого телевизора, я неоднократно буду видеть в театре? Мало того, — общаться с ней на протяжении целого ряда лет, видеть рядом с собой ее глаза, ее очаровательную улыбку, слышать ее неповторимый «касаткинский» голос! И помогать ей «чинить» этот голос, голос пантеры Багиры из бессмертного мультфильма «Маугли» — разве это не счастье?!

Я не знаю другой драматической актрисы, которая так серьезно относилась бы к постановке голоса, как Людмила Ивановна Касаткина. Поэтому, когда она мне звонит и говорит, что у нее проблемы с голосом, я бросаю все и мчусь к ней на помощь.

Она невероятно работоспособна и удивительно послушна. Заниматься с ней — одно удовольствие. Она ловит каждое слово, мгновенно и беспрекословно выполняет каждую рекомендацию. И — преображается! Тут же, на глазах, с каждой «сотней» стрельниковских вдохов-движений! Через 10-15 минут после начала занятий глаза у нее начинают сверкать, голос — звучать, и с восторгом победительницы она проговаривает фразы из монологов своего очередного спектакля.

Помню, Людмила Ивановна позвонила и сказала, что она «вдребезги» простужена, а ей через 4 дня играть королеву Елизавету в спектакле «Ваша сестра и пленница». Отменить спектакль или, может быть, я смогу что-нибудь сделать?.. «Будете играть» — ответил я легендарной актрисе.

Она занималась неистово! Каждый день она бросала вызов своей болезни. В день спектакля мы с утра занимались у нее дома, а вечером я поехал к ней в театр. Людмила Ивановна уже ждала меня в гриме и в костюме Елизаветы. Мы позанимались минут 15, и я пошел в зрительный зал смотреть спектакль. Вообще, это пьеса о Марии Стюарт. Ее играла очень известная и очень талантливая актриса. Но что делала на сцене Народная артистка Касаткина, — не поддается никакому описанию! Я замирал от восторга, давился слезами, я был на грани шока!

Господи, дай этой актрисе долгой жизни и потрясающих ролей — какое счастье, что она у нас есть!

Маргарита Борисовна Терехова (актриса, народная артистка России)

Гимнастика Стрельниковой была со мной всегда и везде. Когда у меня был свой коллектив, — куда мы только не ездили, — и перед каждым спектаклем я делала эту гимнастику. Не помню точно год, когда мы познакомились с Александрой Николаевной, но уже тогда года два она была у нас в театре. Уже кого-то спасала, уже я что-то слышала. Я просто видела что-то такое рыжее, окрашенное, смешное... И совершенно не подозревала, что рядом ходит гений и феноменальное существо. Но когда мы с ней пересеклись, наконец, познакомились...

Я бы счастлива была вспомнить, какой был повод. Но я уверена, что это было спасение чего-то — голоса или чего-то еще. Это мгновенно получилось — такой взаимный контакт и, в общем, любовь.

Помню, как она кричала мне вслед: «Рита! Только не коли мальчику антибиотики!» Это была дружба, любовь и дружба. Душевная любовь... Я уезжала в Белоруссию на съемки фильма «Давай поженимся» с маленьким ребенком (меньше года было Сашке). Вспоминаю ее слова, потому что месяц я боролась! Положили в блок с нянечкой мальчишку. Мгновенно оба заболели. Я забыла, что там повышенная влажность.

Я специально подробно говорю — кто такая Александра Николаевна. Она мне-то кричала вслед...

Месяц я сопротивлялась антибиотикам, месяц! Передо мной стояла тетка, вот такими слезами плакала и говорила: «Я 25 лет... Впервые мне не доверяют!» Я говорю: «А у меня один ребенок! Один мальчик у меня... Другого — нету!» Я не говорила: «Александра Николаевна предупреждала» — кто знает Стрельникову? Я говорила: «А я — не допущу!» Я говорила: «Таблетки все спускайте в раковину через кран», выбрасывать — видно было...

Месяц я держалась. Потом, наконец, консультация профессора. Видела я, как других детей выносят пластом. Выносят из больницы, лежащих пластом, исколотых антибиотиками. И профессор говорит: «А мама — права...» Посмотрел на мальчишку, осмотрел его и сказал: «А мама — права».

Вот что такое Александра Николаевна!

Я не буду называть фамилию актрисы, потому что ей не будет это очень приятно. Она должна была играть главную роль. Замены не было, а она без голоса вообще. И Александра Николаевна спасла эту актрису, она ей восстановила голос — я свидетельствую. Та сыграла весь спектакль и снова замолчала. Я говорю: «Александра Николаевна, чего же она не продолжает занятия?» Я и актрису спросила: «А в чем дело?» А она говорит: «Там надо двигаться, нагибаться, разгибаться — она ведь заставляет! Представляете?!»

Актер, действительно, должен быть здоров. Особенно, киноактер, который то в горах, то невесть где. И, причем, с травмами... Во ВГИКе^[7], к сожалению,

преподают Стрельникову (так называемую!) при закрытых окнах, в совершенно душных классах...

Мы должны снова вернуть истину людям. Конечно, кто работал с Александрой Николаевной, кто глубоко знает гимнастику и передает ее другим, тот никогда не забудет стрельниковскую гимнастику. Тот всегда ее носит с собой. Другое дело, что как бы невольно получается так: сам-то ты делаешь, но у тебя нет времени доказывать. Ты же не можешь доказывать всю свою жизнь, как она тебя спасала. А кто-то ведь ничего про это не слышал, ничего не знает. Смеются...

Сейчас самое время вспомнить об Александре Николаевне. «Запомните, эту гимнастику придумали артистки, — говорила она. — Поэтому это должно быть легко, весело и просто». Она сама была певицей, она всегда была в театрах — ей это очень нравилось. Она очень любила театр. Сколько у нее оперных было!

Однажды к ней пришла молодая оперная певица и в очень быстром темпе стала делать гимнастику. Я спрашиваю: «Александра Николаевна, почему так быстро?» Она отвечает: «Ей — можно!» Но это только тем, кто уже хорошо владеет техникой. Вначале, конечно, этого делать нельзя. В начале занятий гимнастику нужно делать точно: нужно овладеть дыханием и совмещать его со сжатием воздуха в легких. Это — основное.

И только чистый воздух! Пойди сейчас, найди в Москве чистый воздух. Я сколько раз слышала: 60-80% выхлопных газов — это то, чем мы дышим. В такой атмосфере, рядом с машинами, когда тебе в нос ударяет выхлопной газ, нельзя делать стрельниковскую гимнастику! Глубокой ночью или на рассвете нужно открыть окошко и проветрить квартиру, а уж потом можно делать. Александра Николаевна всегда говорила: «Только на свежем воздухе!» И опять же можно найти вариант — внутренние дворы. Если вы за городом — ничего не бойтесь! Выходите в сад и там дышите себе, сколько хотите. Просто дышать хорошо, но со стрельниковской гимнастикой — лучше! Она этим свежим воздухом все у вас там внутри исцеляет.

Александра Николаевна купалась до первых белых мух, до первого снега, на балкон всегда выскакивала, поэтому иногда простужалась. «Когда мы заболеваем? — говорила она.— Когда мы не делаем стрельниковскую гимнастику! Не допускайте болезни. Вы просто делайте гимнастику заранее!» Ну и сама для нас была примером с этими купаниями аж до полыньи. Думаю, она здоровела от того, что столько людей спасала.

Сама Александра Николаевна, конечно, появилась в театре раньше нашего знакомства. Я целых 2 года пропустила, не зная, кто со мной рядом в театре Моссовета. Она всегда приходила, когда я играла «Царскую охоту» и другие спектакли. В театре Сатиры Александра Николаевна очень любила Андриюшу Миронова и Таню Васильеву.

Свою профессию она бросила, когда стала всех лечить. Она сама нам рассказывала, как стала с трех лет брать детей. Трехлетние дети — астматики... Она стала их жалеть — она просто не могла иначе. Она говорила: «Ты меня вспоминай — и делай!»

Сколько времени прошло с тех пор, как уже нет Александры Николаевны... Как нет?.. Она — есть! Потому что мы все время делаем ее гимнастику. Она с нами все время!

Александра Николаевна мне рассказывала, как один раз ее допустили до международного симпозиума, где были иностранные представители. Ее же никуда не выпускали... Подошел к ней наш какой-то «великий» врач. Он подошел к ней лицом к лицу, чтобы остальные не слышали. (Но все услышали!) И говорит: «Мог бы — своими руками удушил!» А она ему звонко так: «Ну, конечно, если меня признают, — надо позакрывать все ваши институты!»

Она нам рассказывала, как она ученых на своих лекциях поднимала с мест (у нее голос такой, все время повышенный, хохочущая такая). Она заставляла их подняться и начинала сразу делать «Рок-н-ролл». И они с удовольствием все делали. Не было ни разу ни одного зала, который бы она не расшевелила.

А когда ей выдали авторское право, ей соревнование устроили. Дали какую-то очень тяжелую больную. А для сравнения был какой-то другой больной, полегче, пользующийся всеми химическими лекарствами и медицинскими препаратами. Ну, естественно, у ее больной сразу стала снижаться температура, все пошло на лад. И только таким путем, абсолютно практическим, они вынуждены были выдать ей авторское свидетельство. Просто потому, что сделали вот такую публичную проверку.

Ведь были же публикации в журналах о ее гимнастике, и почему-то много писем присылали деревенские люди. Она рассказывала (из письма): «Вы знаете, я теперь копаю картошку на Ваше дыхание, и мне теперь не тяжело...» Другая пишет: «Я шла от электрички с тяжелейшими сумками... И теперь хожу с дыханием Вашим, и мне совершенно не тяжело!..» Люди пишут в 70 или в 80 лет: «У нас были двойные подбородки — их нету теперь... Мы только с Вашей гимнастикой все наши работы совершаем...» Это, конечно, совершенно гениально!

Вот почему мы обязаны сохранить эту гимнастику — мы, как носители истины. Вот кусочки истины, вот эти маленькие искорки мы все в себе сохранили. И все должны снова вернуть людям. Я должна сказать: когда я делаю эту гимнастику, люди замечают, — они всегда в конце концов приобщаются.

Когда мы снимали «Собаку на сене», я приехала в Ялту. Там, в Ялте, весной, когда все время в декольте и тебя продувает насквозь, только стрельниковская гимнастика меня спасала. И все побережье, все пляжи делали стрельниковскую гимнастику (мамочка прислала мне описание)! Потому что видели, что я там такое творю на берегу! Александра Николаевна говорила: «Делай в метре от моря, не дальше».

Она говорила про горы, что горы — да, это тоже хорошо. Если ты там поживешь, ты будешь себя хорошо чувствовать. Но когда ты спустишься, у тебя все вернется обратно. Потому что живешь ты не в горах. А вот, — говорит, — море — действительно целительно. Но только надо быть от него не дальше, чем в метре. Чуть-чуть дальше — уже не доходит до тебя целительный воздух самого моря. Этот метр мне четко запомнился. Это удивительно... И я всегда, кстати, где бы я ни была

у моря, всегда сажусь у самого краешка.

Но вот последний раз меня совершенно поразило — я была одна... Это было первый раз этим летом. Я была в Судаке, был август. И я одна там делала стрельниковскую гимнастику. Никто, никто не делал! И вот это меня поразило. Обычно ну хоть где-то кто-то тоже делал. Поколения сменились, и никто не помнит, никто не вспоминает. Сидят себе, лежат в лежку — прожигаются, как на сковородке. И никто ничего не помнит. Я даже спрашивала...

И поэтому вот сейчас мы, конечно, обязаны это возродить. Мы с вами, которые живы-здоровы и которые (слава тебе, Господи) только ею и держимся!

Мы — продолжатели дела Александры Николаевны

Стрельниковой. Это совершенно точно. А про Мишу она всегда нам говорила: «Все предавали... Но Мишка — никогда не предавал!» Михаил Щетинин был последний, не просто преданный ученик, а последний, кто действительно знает метод Александры Николаевны, годами совершенствовавшийся. И традицию эту полностью в себе сохранил и вынес. Сохранил до сегодняшнего дня.

Мы сейчас все обеспокоены тем, сколько появляется невесть какой литературы. Мы — носители истины. Но мы не будем писать книжки. А Михаил Щетинин, дай Бог ему здоровья, действительно продолжает последовательно заниматься только этим — стрельниковской дыхательной гимнастикой, которая исцеляет. Поистине исцеляет. Поэтому на самом деле дай Бог ему здоровья и выдержки.

И все мы с Вами — все! Никогда не забывайте сразу к нам обращаться, кинуть клич, если нужна какая-то поддержка. Потому что искажения — хуже! Лучше вообще не знать. Искажения истины — хуже. И здесь — нюансы. Она легкая, эта гимнастика. Но попробуй здесь что-нибудь спутай. Попробуй сделать наоборот — не при сжатии двух локтей вдох (ты сжимаешь легкие). И какой вдох — специальный: короткий, шумный! И не думать о выдохе. Это — заповедь. Это просто. Но это надо делать точно. Значит, обязательно нужно практически показать. Поэтому эта школа совершенно необходима.

От автора

Маргарита Терехова! Одна из гениальнейших актрис современности, любимица Юрия Александровича Завадского, любимица Андрея Тарковского, любимица Александры Николаевны Стрельниковой! Александра Николаевна называла Маргариту Борисовну Риточкой, и всегда смотрела на нее какими-то «особыми» глазами. В них было столько ласкающей теплоты, нежности, любви. Это были глаза любящей матери. У Александры Николаевны Стрельниковой не было детей, но Маргариту Терехову она любила, как свою родную дочь.

Маргарита Борисовна творит высочайшее искусство. Необычная, несвойственная никакой другой актрисе пластика движений, переливающийся, искрящийся, необыкновенного «хрустального» тембра голос, фейерверк эмоций и внешность царицы! И энергетика, лавиной сползающая со сцены в зал, хватающая за горло и заставляющая сердце подпрыгивать до подбородка!

Этой актрисой невозможно не восхищаться. «Кто? Терехова?— сказала мне

одна известная писательница. — Да у нее же гипноз! Я однажды после ее спектакля забыла, куда я еду!»

Уже после того, как не стало Александры Николаевны, я по приглашению Маргариты Борисовны был на премьере эстонского фильма «Только для сумасшедших», в котором она сыграла главную роль. Все, что делает актриса М.Б. Терехова на сцене и на экране, приводит меня в восторг. Но то, что мы увидели в просмотровом зале Киноцентра на Красной Пресне, просто ошеломило меня! На международном кинофестивале в Сан-Ремо Маргарита Терехова получила «Гранд-при» за лучшую женскую роль в этом фильме.

Совсем недавно я побывал в театре Моссовета на спектакле «Милый друг» по Мопассану, в котором занята Маргарита Борисовна. Блестящий спектакль! Как жаль, что он идет всего лишь один раз в месяц!

Актрису такого масштаба нужно снимать в кино непрерывно! Народная артистка России Маргарита Борисовна Терехова, слава Богу, находится в прекрасной артистической форме и регулярно делает стрельниковскую гимнастику. Хотите соприкоснуться с духом А.Н. Стрельниковой — посмотрите в театре спектакль с участием М.Б. Тереховой.

Анна Савовна Терехова (актриса)

Мама привела меня к Александре Николаевне Стрельниковой не только потому, что мне нужен был голос — его постановка и правильное дыхание... Дело в том, что в детстве я немножко заикалась.

Начиная занятия со мной, Александра Николаевна всегда говорила замечательные слова про Маргариту Борисовну. Она мне каждый день говорила, какая мама замечательная актриса — она ее видела в таком-то спектакле. В начале урока всегда была 10-минутная лекция, а потом я начинала делать дыхательную гимнастику. Это было здорово с воспитательной точки зрения.

Александра Николаевна очень любила Маргариту Борисовну Терехову. И я думаю, что она, наверное, занималась со мной только из-за нее, потому что однажды она мне сказала: «А для чего тебе нужно быть актрисой? Я вообще считаю, что если мама — такая актриса, то дочери делать уже абсолютно нечего!» Меня это так потрясло! Я так растерялась, стою, молчу. Я вообще была очень стеснительной.

И вот для меня одним из стимулов было доказать, естественно, не самой Александре Николаевне, а всем. Я поняла, что очень многие так думают и будут думать все время. Раз уж я дочь такой мамы, то мне нужно обязательно все время доказывать.

Я вылечилась тогда благодаря занятиям с Александрой Николаевной. Она давала мне специальные трудно произносимые слова, и я повторяла их помногу раз. И мне все это очень помогло. Мама всегда перед спектаклем занимается; и я тоже стараюсь это делать. Для меня стрельниковская гимнастика — это обязательная тренировка перед спектаклем. После нее — сразу совершенно другое состояние, другое ощущение. ...Она помогает мне сыграть тяжелый спектакль. Я стараюсь хотя бы понемногу делать ее утром и вечером перед сном.

Александра Николаевна всегда наказывала делать дыхательную гимнастику на берегу моря, на чистом морском воздухе, и мы с мамой, когда были в Ялте, где снимали фильм, делали ее — мама на одном пирсе, я на другом. Мама, бывая на море, делает эту гимнастику при любых обстоятельствах. Когда съемки проходили на Плещеевом озере, мы с мамой делали гимнастику и там, живя в санатории. Самочувствие — совсем другое.

Александра Николаевна говорила: «Нужно от этого получать удовольствие!» И я часто во время тренировок достигаю такого момента, когда мне не хочется ее прекращать.

Я должна сказать и про свою бабушку, мамину мать, Томашевич Галину Станиславовну, которая тоже была актрисой и несколько раз встречалась с Александрой Николаевной. Они любили говорить про мою маму. Моя бабушка прекрасно делала стрельниковскую гимнастику, и это тоже было для меня стимулом. Мы с ней по 1000-1500 вдохов-движений делали, и я очень благодарна бабушке за то, что она дома заставляла меня делать эту гимнастику. У нее сохранились описания упражнений, перепечатанные со слов Александры Николаевны, которые я

даю своим знакомым, нуждающимся в этой гимнастике.

Теперь мой сын, которому 16 лет, тоже прекрасно знает и делает стрельниковскую гимнастику. У него тоже легкие запинки в речи. Мы ходили во многие логопедические группы, и Миша даже демонстрировал ее... Он делает гимнастику каждый день хотя бы понемногу, и ему это очень помогает. Он приходит из школы уставший, но я ему говорю: «Не получишь есть, пока не сделаешь гимнастику!» Он начинает ее делать — и усталости как не бывало. Не говоря уже о разных болезнях, которые неизбежно возникают у каждого человека.

У меня всегда слабым местом было горло. Недавно мне пришлось играть спектакль с ангиной, но я все время делала стрельниковскую гимнастику. А у Миши, если он начинает делать гимнастику, быстро проходит насморк.

Так что результат — налицо. Но ее нужно делать правильно. Малейший нюанс не так — и уже не будет того лечебного эффекта, который должен быть.

Лариса Ивановна Голубкина (актриса, народная артистка России)

Впервые увидела Александру Северовну Стрельникову как только пришла в театр. Это был 1963-й или 64-й год, ей уже лет за 70 было тогда. Это была такая старая интеллигентная дамочка, и сначала я занималась только с Александрой Северовной.

До этого я 5 лет занималась в оперном классе у Максаковой, пела Аиду. Меня взяли как меццо-сопрано, а потом Максакова повысила мне голос. Звуковедение мне было понятно, но мне не хватало дыхания. Я никак не могла выработать вот это длинное дыхание, которое нужно для оперного певца. Мария Петровна мне долго объясняла, как могла. Я от страха-то и пошла в драматический театр. Если бы я раньше Александру Северовну встретила, может быть, я и продолжала бы быть певицей. Она меня научила самому главному — понять это самое дыхание, необходимое для оперного певца. Откуда оно идет и куда его посылать. Ведь благодаря правильному дыханию идет правильный звук.

Александра Северовна была в театре Советской Армии уже давно, где-то с 1959 г. Я еще занималась оперным голосом, да и у нас в театре какие-то оперетты шли. И я ездила к ним домой в Сокольники. Они жили в каком-то бараке. Просто барак был с длинным-длинным коридором. У них была одна большая комната, вся увешанная коврами: ковры были на стенах, на полу.

Александра Северовна занималась только с певцами. Это были певцы с настоящими голосами. Нынешним певцам не нужно ничего — ни дыхание, ни голос. Александра Северовна абсолютно четко заставляла работать вот эту гимнастику, железно работать. Чтобы человек понял физически, откуда берется дыхание и куда оно посылается. К сожалению, добрая половина населения все равно дышит верхней частью легких. Поверхностное дыхание — это гибельное дело.

После того, как мы с Александрой Северовной позанимаемся дыханием, она перевязывала мне мою тонкую талию солдатским ремнем плотно-плотно (у нее был такой солдатский ремень с металлической пряжкой), заставляла меня сесть на корточки и петь те оперные арии, которые были в моем репертуаре. И я шла вперед от двери к ней на корточках, упираясь в этот ремень, и пела. Идешь вот так вприсядку и поешь.

Не заниматься дыханием, приседая, а петь на присяди. Полной присяди с дыханием у Стрельниковых никогда не было, а вот петь на корточках очень полезно. Это очень неплохой тренаж для любого артиста. Если бы я не прекращала это делать, может быть, я бы до сих пор ходила на корточках, всю жизнь. Потому что это очень хорошая гимнастика. Но, вы же понимаете, какие мы все ленивые: мы можем это делать, а можем и не делать.

Александра Северовна Стрельникова была из дворянской семьи, пела в опере. Она говорила мне, что она училась в Италии. Только мы ведь молодыми были. А молодость знаете какая — все мимо ушей. Она говорила, где конкретно она училась

и где пела. До 1917 г. они жили прекрасно и благополучно, все было нормально. А дальше уже все как пошло!

Александра Северовна никогда не говорила, что она что-то там лечит. Она занималась только пением. Она приходила в театр к Андрею Алексеевичу Попову. И хотя он был не певец, но она всегда его «разогревала» перед спектаклем, учила, как правильно дышать.

Когда ее не стало, я время от времени занималась с Александрой Николаевной. Она тоже в театр приходила заниматься с Л.И. Касаткиной. Ф.Я. Чеханков у нее занимался, еще кто-то — не помню. Александра Николаевна для меня была немножко резковата. Она постоянно сражалась с официальной медициной. Она же все время говорила: я вот это лечу, то лечу. И этим самым вызывала раздражение. Конечно, если бы не было результата, то мы, актеры, наверное, даже не вспомнили бы. Но был очень хороший результат, поэтому мы вспоминаем добрым словом.

Александра Николаевна очень любила Андрюшу^[8]. Он очень часто занимался с Александрой Николаевной. У него были очень слабые голосовые связки, потому что он неправильно дышал, курил и, конечно, очень много работал, работал «на горле». Поэтому у него были кровоизлияния.

Александра Николаевна его «ставила» на место. С ней он разговаривал и даже пел. Он очень много работал, часто уезжал, переезжал. Может быть, в этой суете он и мог пропустить какие-то занятия, но он никогда не забывал про Александру Николаевну. Андрюша был очень воспитанный человек.

Как только вот эти сложные спектакли — «Ревизор», «Фигаро», — Александра Николаевна тут же ему об этом напоминала. Еще до того, как Андрюша приходил на грим, Александра Николаевна уже была «на стреме». Она уже сидела и ждала его на служебном входе. И даже если ему лень было, — «Извините, пойдете заниматься!» И он шел, как миленький, он ведь был очень обязательный. И ему это было необходимо.

Что касается книжки, в которой написано, что Андрей Миронов приседал по 256 раз, то я могу сказать одно: никто не должен без специалиста по книжке делать эти упражнения. Вот я лично — не буду делать 256 приседаний, заткнув одну ноздрю. Это может быть чревато последствиями. Надо обращаться только к специалисту. Я абсолютно точно ручаюсь, что Михаил Щетинин способен показать. Если не хотите у него заниматься, так придите посмотрите, как точно это нужно делать. Нельзя просто так огульно писать.

Вот этот товарищ Девянин. Я его никогда не видела у нас в доме и никогда не видела его на занятиях у Андрюши. Андрюша занимался со Стрельниковой или у нас дома, или в театре. В театре он занимался перед спектаклем. Я не уверена, что Девянин сидел перед спектаклем в театре Сатиры и считал: сколько раз он приседал. Просто этого не может быть. Это просто додумано, дофантазировано.

Вот удивительная вещь, я вам хочу сказать, удивительна для драматических артистов. Вообще это по-дурацки как-то все устроено: драматические артисты не обращают внимания на голос и на постановку дыхания. Это же самое главное!

Раньше в старой русской школе занимались дыханием. Сейчас другое время — голос не нужен. Сейчас наши певцы поют — визжат! Сейчас все компьютер делает. Молодым актерам это надо давать, воспитывать их. Им нужно ставить дыхание. Они просто не в курсе.

Ведь Александра Николаевна действительно могла правильным дыханием снять покраснение, отек связок, предузелковое состояние. Это точно — 100%. Это лучше, чем хирургическое вмешательство. Ведь хирургическое вмешательство меняет звуковедение. Вот у меня, я считаю, очень хорошее, очень длинное поставленное дыхание. Оно происходит у меня автоматически. И в этом мне помогла именно школа Стрельниковых. И я «утрамбовала» в себе эту школу.

А еще от гимнастики А.Н. Стрельниковой, если ею заниматься серьезно, появляется невероятная энергия. И я «засекретила» это. У меня часто спрашивают: «Откуда ты ее берешь?» Ведь у меня же могут из глаз искры сыпаться! Я знаю: я вот сейчас вздохну по стрельниковски, и у меня сразу мгновенно появляется энергия. Именно от этого. И это — мой секрет.

Когда мне нужно «взять власть в свои руки», я делаю стрельниковские упражнения. Упираюсь в диафрагму так, как меня учили Александра Северовна и Александра Николаевна, и — порядок! Это уже профессионально, за много лет. Это уже на всю жизнь.

Однажды я была в Новосибирске — там была такая «тусовка», на которой я пела. Перед выступлением, как обычно, подышала по Стрельниковой. И вот Малахов^[9] так смотрел на меня! После этого я села, а потом пошли обедать. Он на меня смотрит и говорит: «Лариса, ну как же так! У тебя только что — ты вот пела, — а у тебя из глаз сыпалось что-то такое... Какая-то энергия!»

Почему Александра Николаевна всегда была такая энергичная? Потому что она сама, показывая свою гимнастику больным людям, все время находилась в этом энергетическом состоянии. Александра Николаевна ведь 1912-го года рождения. Значит, ей сейчас было бы 92 года. Она старше моей мамы. Моя мама к 72 годам совсем еле живая была, а эта бегала! *Гимнастика, которую они изобрели, — энергетическая.*

Мы же все занимались у Александры Николаевны, а передалось-то только одному — одному передалось! Я не задаю вопросы: кто он, что он, откуда он? Но я понимаю: есть какая-то связь между людьми. Значит, его так заинтересовало это! Ему так это стало необходимо, что оно вошло в него так естественно... Вот это — способ стрельниковской гимнастики! Других таких людей я не видела. Я когда увидела его — я поняла, что у него можно взять урок. Вот так я бы сказала. То есть не можно, а нужно!

Михаил Николаевич Щетинин абсолютно точно, один в один показывает гимнастику Стрельниковых такой, какой она должна быть. Это я подтверждаю. И я абсолютно точно это знаю, зная мать и зная дочь Стрельниковых. Я знаю это из первых рук!

От автора

Моя встреча с этой удивительной актрисой не могла не состояться. Я знал о ней все, так же как знал все о любимце Александры Николаевны Стрельниковой — актере Андрее Миронове. А Миронов и Голубкина — это ведь было единое целое!

Но так получилось, что моя учительница не успела нас познакомить. Она всегда знакомила меня с дорогими и близкими ей людьми. Лариса Ивановна Голубкина является одной из них. Жизнь моей учительницы была не сахар. Она часто не успевала делать то, что планировала. Вот не успела и здесь.

Из уст Александры Николаевны я знал, что Александру Северовну Лариса Ивановна любила больше, была одной из самых ее прилежных учениц. И Александра Северовна говорила дочери, что если бы Голубкина захотела, она могла бы из нее сделать прекрасную оперную певицу.

На протяжении многих лет я работал в санатории-профилактории «Знамя революции». Это район Тимирязевской улицы. В этом профилактории работал известный врач, занимающийся «чистками» кишечника. Я занимался с его пациентами дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой, т.к. она великолепно «расшлаковывала» весь организм.

И вот занятия с очередной новой группой. В начале сеанса, рассказывая о своей учительнице, я обратил внимание на одну пациентку, лицо которой мне было очень и очень знакомо. И я стал лихорадочно вспоминать, где и при каких обстоятельствах я мог ее видеть. А если она у меня занималась, то когда и где?..

Надо сказать, что уже несколько дней эта группа сидела на голоде, на женщинах не было абсолютно никакой косметики, и вообще вид у них был довольно изможденный. Я как мог вселял им веру в «светлое будущее». И вот мы стали заниматься. Так как эта женщина делала стрельниковскую гимнастику лучше всех, то я про себя отметил: ага, значит, точно у меня была, но где и когда? И тут вдруг на одном из упражнений эта пациентка сделала какое-то едва уловимое «лишнее» движение. Я сделал ей замечание. Она не отреагировала никак. Продолжаем заниматься, я снова пытаюсь вспомнить, где и когда она у меня занималась. Снова на одном из упражнений у нее какое-то лишнее движение. Я опять делаю ей замечание. И она вскользь бросает: «Ну... потом!»

И тут вдруг я неожиданно свирепею, делаю шаг к ней навстречу (а они стояли вокруг меня полукругом) и цежу сквозь зубы: «Если Вы думаете, что после сеанса я буду возиться с Вами с одной, то Вы глубоко заблуждаетесь!» Отворачиваюсь от нее с намерением продолжать занятия и вдруг чувствую, как у меня от ужаса начинают в прямом смысле слова шевелиться на голове волосы. Я понял, кто эта женщина, я наконец-то ее узнал — Лариса Голубкина!

За те 12 лет, которые я был рядом с Александрой Николаевной, у нас каких только артистов не было, поэтому я привык к знаменитостям. Но ведь это же Голубкина — любимица Александры Северовны!

Кое-как мне все же удалось взять себя в руки и довести лечебный сеанс до конца. Закончив занятия, я предложил пациентам, которые после 2000 стрельниковских вдохов-движений уже не выглядели такими «замученными», как до сеанса, присесть в кресла и отдохнуть. Посыпались вопросы. Кто-то что-то спросил

об Александре Николаевне, и я вдруг подумал: «А — была — не была, пропадать так с музыкой!» И, повернувшись к сидящей в кресле Л.И. Голубкиной, сказал: «Вот здесь присутствует Лариса Голубкина. Она занималась еще у Александры Северовны Стрельниковой и подтвердит мои слова!» И приготовился к «мести».

Лариса Ивановна Голубкина, сиди в кресле, кладет ногу на ногу и говорит: «Я потрясена — та же манера двигаться, та же манера говорить, даже интонации те же! У меня такое ощущение, как будто я побывала на уроке Александры Николаевны Стрельниковой!»

Уж чего-чего, но такого я не ожидал. Я готов был встать перед ней на колени! Она не стала сводить счеты в ответ на мое (если говорить честно) хамство, а высказала свое объективное мнение о лечебном сеансе. А ведь это — главное!

Вот так состоялась моя первая встреча с актрисой Ларисой Ивановной Голубкиной, которую множество раз до этого я видел в кино и в театре. Это был, наверное, 1995-96-й год.

Но и это еще не все. На втором телевизионном канале была передача «Врача вызывали?» Вела ее Е.В.Мальшева.

Она обычно приглашала в студию кого-нибудь из известных артистов, а уже тот представлял врача. Вот так она пригласила и Л.И. Голубкину. И та сказала: «А вот я много лет занимаюсь дыхательной гимнастикой Стрельниковой... В Москве живет и работает единственный продолжатель ее дела доктор М.Н. Щетинин». И практически вынудила Мальшеву показать в своей передаче небольшой сюжет обо мне.

И вот такая она во всем — бескорыстная, бесхитростная, отзывчивая, справедливая — талантливейшая актриса, Народная артистка России Лариса Ивановна Голубкина!

Ольга Борисовна Воронец (певица, народная артистка России)

Это было несколько десятков лет тому назад. Меня только что перевели из областной филармонии в Москонцерт. Нагрузка у нас всегда была большая — масса концертов. И случилось так, что я вдруг простудилась и заболела. Попела с больным горлом — и совершенно осипла. Была в ужасе! Никакие снадобья не помогали. Врачи сказали, что у меня узлы на голосовых связках. Что нужно оперативное вмешательство и какое-то особое лечение.

Кто-то мне подсказал пойти к замечательному врачу-фониатру В.А. Загорянской-Фельдман, которая работала в поликлинике Большого театра. Валентина Александровна посмотрела мое горло и говорит: «Нет, у Вас узлов нет! Это у Вас маленькие кусочки мокроты, которые прилипли к связкам. И такое впечатление, что у Вас на голосовых связках певческие узелки. Знаете... есть замечательная женщина... Она педагог вокала и работает у Вас в Мосэстраде (тогда Москонцерт еще назывался Мосэстрадой). Она Вам поможет». И дала мне адрес и телефон Александры Северовны Стрельниковой.

Я позвонила и поехала по указанному адресу. Это было в Сокольниках. Там еще была такая пожарная каланча недалеко от их дома. Я пришла. Сидит пожилая женщина, приятная, интеллигентная. Это и была Александра Северовна (необычное отчество — сразу запоминается). Я ей рассказала о диагнозе, поставленном В.А. Загорянской-Фельдман, и она стала со мной заниматься. Потом она познакомила меня со своей дочерью Александрой Николаевной.

У Александры Северовны уже было много учениц в Москонцерте, и я, поговорив с начальником нашего отдела, стала официально заниматься у нее вокалом. Она показала мне дыхательные упражнения, которые тогда у них существовали только для певцов. И я перед каждым уроком вокала стала делать с ней эту дыхательную гимнастику.

Прошло 2 недели, я запела, и на этом закончилась вся моя болезнь. Никаких узлов, ничего. С Валентиной Александровной Загорянской-Фельдман я потом в течение нескольких десятков лет поддерживала отношения. И в случае простуды, болезни — я ходила к ней в поликлинику Большого театра, в которой она много лет проработала фониатром-оториноларингологом. Она всегда абсолютно точно и безошибочно могла поставить диагноз.

А с Александрой Северовной я продолжала заниматься уже просто вокалом. У меня было очень много гастролей. И как-то однажды, вернувшись с гастролей, я узнала, что Александры Северовны уже нет с нами. Она умерла.

С тех пор я всегда стала обращаться со своим нездоровьем (особенно, когда несмыкание связок) к Александре Николаевне. Я приезжала к ней домой на улицу Тухачевского, и она распевала меня всегда только после занятий дыхательной гимнастикой. И всегда выручала меня, спасала меня!

Вообще, это женщина необыкновенная. Мало того, что она — человек

немолодой, тогда уже была, слава Богу, в приличных летах. Но она настолько была современна, настолько она была веселой, жизнерадостной, жизнеутверждающей! Ходила ежедневно купаться в Серебряный Бор, и никаких болезней она не признавала. Все вылечивалось дыхательной гимнастикой.

Я помню, однажды, когда я была у Загорянской-Фельдман, Валентина Александровна мне рассказала: случилось так, что она простудилась. У нее было жесточайшее, чуть ли не крупозное воспаление легких с температурой под 40°. Валентина Александровна позвонила Александре Северовне и сказала, что у нее приключилась вот такая беда. Северовна говорит: «Мы сейчас с Шурой к Вам приедем». Когда приехали, Александра Северовна сказала: «Вставайте, нечего разлеживаться!» Стрельникова старшая ведь была на язык остра, и Александра Николаевна в этом отношении была в нее. Никаких почестей, регалий, чинопочитаний, званий для нее не существовало. К ней пришел человек лечиться или заниматься вокалом (естественно, с дыхательной гимнастикой одновременно). Поэтому все остальное ей было безразлично — она оказывала помощь.

И Александра Северовна подняла ее с температурой 40° и заставила заниматься (ну, конечно, немножко полегче, чем делает здоровый человек). Валентина Александровна думала, что она сейчас здесь и умрет! Действительно, она была в ужасе... Но ведь ничего не помогало, никакие лекарства. Поэтому Валентина Александровна делала все, что ей говорили Стрельниковы. Когда кончился урок, измерили температуру. Оказалось, что она почти нормальная, около 37°.

Северовна сказала: «Вставать и заниматься каждый день!» И когда на следующий день пришел врач, он был просто потрясен: температура нормальная, воспалительный процесс закончился, все в порядке. И она еще больше возлюбила Стрельникову и всегда, когда были какие-то трудные случаи, посылала к ней своих пациентов.

Александра Николаевна ведь работала в двух театрах и дежурила на многих спектаклях, в первую очередь на тех, в которых был занят Андрей Миронов (она сама мне рассказывала). Ведь у него была очень большая нагрузка на голос: практически во всех спектаклях он пел и танцевал. Это же все безумно трудно. Бывали случаи, когда посередине спектакля бежали за А.Н. Стрельниковой: Миронов обезголосил, что делать?! Она говорила: «Продлите, пожалуйста, антракт на 10-15 минут». Он к ней приходил. Александра Николаевна делала с ним свою «железную» гимнастику, садилась за рояль и распевала его. А.А. Миронов выходил на сцену и прекрасно доигрывал спектакль.

И не только его одного она выручала в театре, но и многих других артистов. Я помню такой случай. У нас в Москонцерте был такой ансамбль, очень хороший, — квартет «Улыбка». И девушка, которая пела четвертым голосом (самым низким), вдруг неожиданно его потеряла. Пошла к врачу. Врач посмотрел и сказал, что от вокальной перегрузки у нее образовались узлы на связках, их надо срезать.

И вот тогда она попала к Александре Николаевне и Александре Северовне. И буквально за месяц узлов у нее не стало. У нее же действительно были певческие узелки, но когда она после занятий со Стрельниковыми пришла к своему

профессору-ларингологу, он спросил:

— Вы что, делали операцию?

Она отвечает:

— Нет.

— Как нет, когда у Вас не только узелков, но даже намек на них нет!..

Она ему все рассказала. Профессор был совершенно потрясен.

Я знаю эту женщину, знаю квартет «Улыбка», так что это все доподлинно.

Мне рассказывала одна очень известная эстрадная певица о том, как она впервые побывала на уроке у Александры Николаевны, и та ее погоняла как следует. Она говорит: «Я вышла от нее и чувствую — теряю сознание. И упала на скамейку возле ее дома... А когда очнулась, то попыталась вспомнить: что это со мной было? Посидела еще минут пять, пришла в себя и поехала домой. Приехала, взяла октаву — и поняла, что у меня абсолютно полное смыкание. Голос звучал так, как будто никакого несмыкания голосовых связок и не было!»

Ведь Александра Николаевна всегда будь здоров как гоняла певцов по своим дыхательным упражнениям. Конечно, та певица устала физически, да еще переволновалась. Вот и завалилась на скамейку возле дома, на несколько секунд потеряв сознание.

Мы ж, певцы, еще страшно волнуемся. Думаешь: вот заболел и теперь уже никогда на сцену не выйдешь! Голос — такая штука: сегодня звучит, завтра — нет. Иногда думаешь: ой, не спою! А выходишь — и поешь, как соловей. В другой раз: ну вот, все прекрасно — звучу! Выходишь — и с трудом допеваешь до конца даже одну песню. Это ж такое дело...

Многие десятилетия делая стрельниковскую дыхательную гимнастику, я убедилась в том, что она — палочка выручалочка для певцов. Несколько минут позанимаешься — и голос начинает звучать чище, ярче, звонче! Вот что я могу сказать...

И конечно, когда я узнала об этой трагической истории, что такое несчастье произошло с Александрой Николаевной, что ее уже нет, я была в шоке! Стала звонить, узнавать — так ли это? Оказалось, что так. У нее же была масса пациентов, она же лечила и от астмы, и от заикания, и от многих-многих других болезней. И все уже были оповещены...

Когда-то Александра Николаевна впервые представила мне молоденького парнишку и сказала: «Это Миша — мой ученик, мой последователь. Правда, я его за многое ругаю: он легкомысленный, слишком веселый, он не следит за своим здоровьем... Он очень любит долго спать!» Это было лет 20 тому назад, а то и больше.

Когда я с ним познакомилась, Александры Северовны уже не было. Были случаи, когда Александра Николаевна уезжала в другие города (она любила ездить по стране), а мне срочно нужна была ее помощь. И тогда со мной занимался Михаил

Николаевич Щетинин. Только ему одному Александра Николаевна передала все секреты своей гимнастики. К нему приезжают отовсюду, и он не только помогает, а просто спасает тяжелобольных людей.

Мало того, что он последователь, продолжатель дела Стрельниковых. Он еще очень многого достиг сам. Ведь в нашей жизни все идет в развитии. Тем более в медицине, в физической гимнастике, в вокале... М.Н. Щетинин не только сохранил стрельниковскую гимнастику в подлиннике, применяя дыхательные упражнения, которые давала певцам еще Александра Северовна. Он укрепил ее, научно обосновал и обогатил новыми, уже своими очень результативными дыхательными упражнениями. У него еще много своего и в вокале появилось.

Я знаю массу певцов, которым помогла Александра Николаевна, певцов, которые занимались еще у Александры Северовны, и до сих пор эта гимнастика их здорово выручает. Они всегда спрашивают у меня: «Ты пользуешься стрельниковской гимнастикой?» И я говорю: «Конечно, пользуюсь!» Теперь уже она — гимнастика и Михаила Николаевича Щетинина. Много моих знакомых певцов уже побывали у него, и все остались очень довольны. Так что я могу посоветовать всем певцам, кто, не дай Господь, заболит: обращайтесь к М.Н. Щетинину.

И не надо лекарств, не надо каких-то там заумных вливаний и операций. Стрельниковская гимнастика в минимальные сроки прекрасно восстанавливает здоровье. Когда вы будете знать хотя бы ее основы, то в дальнейшем сможете пользоваться ею перед спектаклем, перед концертом, а при необходимости — даже во время концерта. И полное выздоровление, полное смыкание голосовых связок!

Слава тебе, Господи, что я не так уж часто болею и, зная эту гимнастику, могу сама дома позаниматься, когда мне надо. Но если что, — то только к Щетинину! И всех, кого я знаю, посылаю к нему. Я думаю: Боже, какое счастье, что есть Михаил Николаевич, есть к кому обратиться. Это же просто спасение для нас, певцов. Так что он — не то, что достойный ученик, он — наш спаситель!

От автора

Я слышу голос этой певицы с детства, я вырос на ее песнях. В шестидесятые годы в деревне, в которой я рос, редко у кого был телевизор. Зато радио было у всех. Из него лились голоса Л.А. Руслановой, О.Б. Воронец, Л.Г. Зыкиной, К.И. Шульженко. Это была сказка, это был праздник!

Я помню впервые услышанные мной «Тополя», «А где мне взять такую песню», «Мой костер», «Калинку», «Ухаря-купца», «Зачем вы, девочки, красивых любите» и другие шедевры из репертуара Ольги Борисовны. Боже, какой голос! Какой дивной красоты тембр! Думал ли я, будучи еще мальчишкой, живя в поселке Кубанский Краснодарского края, что я наяву, а не во сне буду в течение не одного десятка лет общаться с этой женщиной, с этой поистине русской певицей, горячо любимой всем народом, всей страной. И слышать ее уникальный, чарующий голос не только на пластинках и в концертах по телевизору, но и в жизни, в быту — по телефону, за чашкой чая и бокалом шампанского у нее дома, за рулем автомобиля, который она водит как заправский водитель-профессионал. И главное — помогать ей восстанавливать вот этот самый уникальный, услышанный еще в далеком детстве

голос, являющийся достоянием нации! Боже, какое счастье!

Когда-то, много лет назад Александра Николаевна рассказала мне, что когда она впервые распела Ольгу Воронец, они с мамой ахнули, услышав, какие звуки полились из горла этой молодой эстрадной певицы, стоящей перед ними. Обе Стрельниковы были в прямом смысле слова шокированы этим голосом. «Миша, ты не поверишь, — сказала мне Александра Николаевна. — Голос — на уровне Большого театра... Меццо-сопрано сказочной красоты! Но она пришла к нам уже будучи очень известной эстрадной певицей. И менять манеру пения на академическую, делать голос оперным не было смысла!»

Бывая у Ольги Борисовны дома (благо живем почти рядом), я всегда стараюсь что-нибудь еще услышать от нее о кумирах своего детства и юности. Клавдия Ивановна Шульженко, оказывается, жила с ней в одном доме, они были подругами. Дружила Ольга Борисовна и с великой русской певицей Лидией Андреевной Руслановой, которая тоже жила неподалеку. Каждый раз, проходя мимо дома Л.А. Руслановой на Ленинградском проспекте, я на несколько секунд останавливаюсь у мемориальной доски с ее профилем и вспоминаю знаменитые «Валенки», «Липу вековую»... Какое счастье, что остались записи ее голоса!

Помню, несколько лет тому назад видел девчушку по телевизору, десятилетнюю... Очень здорово пела руслановские «Валенки». После выступления ее спросили: «Вот ты исполняешь песни из репертуара Л.А. Руслановой. Наверное, она — твой кумир, твой идеал исполнения русских народных песен?» А девчоночка равнодушно ответила: «Нет, она не мой идеал!»

Где сейчас эта девочка? А Русланова останется на века!

Недавно Ольга Борисовна Воронец вернулась из гастрольной поездки по стране. Голос звучит, как и прежде,— совершенно потрясающе! Почему музыкальные учебные заведения не приглашают ее на мастер-классы? Жаль, конечно... Певица такого уровня могла бы многому научить молодых!

Максим Максимович Штраух (народный артист СССР, лауреат ленинской и государственной премий)

Я отнюдь не являюсь специалистом в области теории постановки голоса. Больше того — я в этом деле ничего не понимаю. Знаю только, что среди преподавателей этого предмета существует много споров и взаимных непризнаний. В эту область я не вмешиваюсь. Но о практической стороне сей проблемы могу сказать на основе собственного опыта.

Случилось так, что во время киносъемок «Ленин в Польше» меня застудили. Все «село» на связки. Лечиться и молчать несколько недель я не мог. Все это печально отразилось на моем голосе — он стал тусклым.

Врачи существенной помощи мне не оказали. И вот в таком авральном положении я обратился к Александре Николаевне Стрельниковой, работавшей у нас в театре им. Маяковского с большой энергией и темпераментом. То, что она со мной сделала, я приравниваю к чуду. Я только жалею, что не обратился к ней раньше. Она оказала мне неоценимую услугу, и я ей бесконечно благодарен за это.

Заключения специалистов

Интервью с хирургом-оториноларингологом, фониатром, доктором медицинских наук, профессором В.А. Загорянской-Фельдман

8 декабря 1991 г.

М.Н. Щетинин: Валентина Александровна, в каком году и при каких обстоятельствах Вы познакомились с Александрой Николаевной и Александрой Северовной Стрельниковыми?

В.А. Загорянская-Фельдман: С Александрой Северовной я познакомилась раньше, чем с Александрой Николаевной. Я работала не только в Большом театре, но и в театре Советской Армии. Во время гастролей в провинции актриса Л.И. Касаткина играла больная. И у нее образовался отек в виде полипа на правой истинной голосовой связке. Она пришла ко мне. Голос не звучал. Я дала ей больничный лист и велела 2 недели молчать и все писать, не говорить. Через 2 недели она пришла, отек у нее прошел. Я дала ей еще 3-4 дня, чтобы она начала немножко разговаривать, чтобы приучить связки к разговору. А потом выписала на работу. После первого спектакля у нее был такой же отек.

М.Н.: Чем Вы это объясняете?

В.А.: Когда у нее был первый отек, а ей надо было играть, она старалась обойти трудное место, не следила за дыханием и стала неправильно направлять звук. Я это ей объяснила и сказала, что нужно найти педагога по дыханию, чтобы правильно поставить дыхание. Она в первый момент возмутилась и сказала: «Я много лет актриса, и у меня дыхание поставленное!» Я ей объяснила, что когда начинаешь играть больной, то неправильно направляешь звук. Поэтому надо заняться с педагогом дыханием. Такого педагога ей надо найти. У меня есть педагоги певческие, и насколько они ставят дыхание артистам драмы, я не знаю. Поэтому ей бы надо поискать.

Кто-то ей рекомендовал Александру Северовну Стрельникову. Она прозанималась 10 дней или 2 недели (я точно не помню), пришла и показала мне связки. Я говорю: «Связки — идеальные. Если у Вас дыхание поставлено,— идите играть». Она говорит: «Завтра выйду на сцену!» Больше у нее связки никогда не отекали. Она поговорила с дирекцией театра Советской Армии, и Александру Северовну пригласили в театр.

С тех пор я горя не знала. У тех, кто занимался, никогда не было проблем с голосовыми связками. Александра Северовна тут же пришла ко мне познакомиться. Мы с ней поговорили, и она мне очень понравилась. Она мне сказала, что она «рассасывает» узелки.

М.Н.: Вы стали с Александрой Северовной дружить творчески?

В.А.: Да, я стала ей направлять больных и с кровоизлиянием в голосовые связки, и с острым отеком. Посылала больных с узелками, с полипами.

М.Н.: Как Вы познакомились с Александрой Николаевной?

В.А.: До этого я только слышала от Александры Северовны, что у нее есть дочь, и она научила ее всему. Что Александра Николаевна занимается вместе с ней и даже больше, а она сама только следит. Потому что она уже старая, а Александра Николаевна — молодая. И попросила, чтобы я направляла больных к Александре Николаевне. А она будет проверять, что делает Александра Николаевна. Потом ее дочь пришла ко мне домой познакомиться.

М.Н.: Валентина Александровна, я хочу задать Вам один очень «щепетильный» вопрос: Вы сами кому из обеих Стрельниковых отдавали предпочтение?

В.А.: Александре Северовне — по многим причинам. Во-первых, потому что у Александры Северовны всегда был отдельный подход к каждому больному.

Я послала к ней своего приятеля, профессора-физика. У него почти после каждой лекции отекали связки. Я ему говорю: «Яшенька, что-то Вы не то делаете. Поезжайте-ка к Александре Северовне!»

Он поехал. С ним стала заниматься Александра Николаевна. Она делала с ним все эти упражнения. А Александра Северовна бегала по комнате и кричала: «Не то, не то, не то!» Тогда Александра Николаевна ей говорит: «Мать, не мешай! Он еще поделает — и будет то!» А Александра Северовна отвечает: «Нет, не будет!» И опять начала бегать. Подбежала к шкафу, достала большой солдатский ремень и перевязала ему живот. И вдруг он сразу почувствовал, что ему стало легко приседать и у него ничего не болит. Александра Северовна удовлетворенно сказала: «Вот теперь — то!»

После этого занятия он позвонил, пришел ко мне и все это мне рассказал. Я сказала: «Александра Северовна — гениальна! Она ведь не знала, Яшенька, что у Вас — блуждающая почка. Вы лекции читали с бандажом или без?» Он отвечает: «Без...» Я говорю: «Так Александра Северовна по слуху догадалась, что Вам нужно завязать живот. А я знала, что у Вас блуждающая почка. Но мне в голову не пришла мысль о том, что Вы можете читать лекции без бандажа. Я знаю, что люди с блуждающей почкой надевают с утра бандаж и с ним ходят. Поэтому я Вас не спросила. А Александра Северовна по звуку голоса поняла...»

И второй случай про Александру Северовну. У меня была больная, которая на нервной почве потеряла голос.

Когда я ей предлагала сомкнуть связки, дать звук, — она не могла. Связки не смыкались. Тогда я ей предложила кашлянуть. При кашле связки сомкнулись. Я поняла, что это связано с нервами. И для того, чтобы вернулся голос, надо вызвать острую боль, чтобы человек закричал. Но мне, как врачу, вызывать острую боль не очень удобно. Я послала ее к Александре Северовне и написала: «Александра Северовна! Потеря голоса на нервной почве!»

Александра Северовна минутку подумала, взяла 2 утюга, заставила эту больную сесть на корточки и с 2 утюгами ходить на корточках, делая вдох на каждый шаг. На третьем шаге эта больная уронила утюг себе на ногу и дико заорала. Александра Северовна ей спокойно говорит: «Ну вот,— голос возвратился... Иди домой!»

М.Н.: Александра Николаевна получила авторское свидетельство на эту гимнастику, Вы — первый врач, которая собственноручно подписала свидетельство о полезности. Мне бы хотелось, чтобы Вы подробнее об этом рассказали.

В.А.: Александра Николаевна пришла ко мне. Я сказала: «Эта дыхательная гимнастика не Ваша, а Вашей мамы. И подписывать не буду». С этим она ушла. А потом пришла ко мне Александра Северовна и сказала: «Валентина Александровна, душенька, я ведь скоро помру — мне 84 года. А Шура начинает свою жизнь, я ей эту гимнастику передала. Ну, пускай будет нашей! Мне-то все равно уже, а ей это важно. Я Вас очень прошу — подпишите!» Я подписала. А вначале я отказалась наотрез. Я сказала: «Это — Ваша мама, а не Вы...»

М.Н.: А как на это среагировала Александра Николаевна?

В.А.: Обиделась и ушла. А потом она пришла второй раз. Я ей подписала и сказала: «Не сердитесь, я не знала, что мама хочет! Я считала, что это все-таки изобретение Вашей мамы, а не Ваше. Я не хотела обижать Вашу маму...»

М.Н.: Александра Николаевна много раз обещала меня привести к Вам, но так и не успела. Она говорила: «Мишунчика, нам с тобой надо сходить к Фельдман. Ты должен обязательно ее увидеть. Это человек, которому я практически обязана всем!»

В.А.: Да, она много раз говорила мне о Вас, о том, что она вырастила достойного наследника их метода. Она говорила: «Мне нужно обязательно Вас с ним познакомить!» Я говорю: «Александра Николаевна, ну так приводите!» Она говорит: «Никак не соберусь!» Так и не привела...

М.Н.: Валентина Александровна! Когда несколько лет назад журнал «Театральная жизнь» брал у Вас интервью, Вы сказали одну потрясающую фразу: «Результаты применения стрельниковской гимнастики блестящи — метод, безусловно, перспективен!» А в чем ее слабые стороны, над чем мне работать в дальнейшем?

В.А.: Слабых сторон нет! А что касается этой фразы, так я и сейчас могу ее повторить. От вашей гимнастики кровоизлияния быстрее рассасываются. Гимнастика улучшает кровообращение, лимфообращение, — и певческие узелки начинают быстрее рассасываться...

Когда я в больнице много оперировала,— очень уставала после операции. Я уходила к себе в кабинет и минут 10 делала стрельниковскую гимнастику. И чувствовала, что я отдохнула. И могла опять оперировать и что-то делать, и хорошо соображать. Она бодрит, она снимает усталость, она улучшает кровообращение мозга. Начинаешь лучше думать и соображать.

М.Н.: Марину Евгеньевну Вы научили всему, что можете сами?

В.А.: Всему, что могу. Но у нее были и хорошие учителя.

От автора

Через 2 дня после трагической гибели Александры Николаевны мне домой (в стрельниковскую квартиру) позвонила Валентина Александровна Загорянская-Фельдман и сказала: «Михаил Николаевич, звонит Валентина Александровна. Знаю

— Александры Николаевны не стало!.. Хочу Вас видеть — приезжайте!»

У меня дух перехватило, и я не смог удержаться от слез благодарности. Звонила сама Валентина Александровна Загорянская-Фельдман! На следующий день после похорон Александры Николаевны я помчался к ней в Воротниковский переулок рядом со станцией метро «Маяковская». И в течение 11 лет я старался несколько раз в году бывать у нее. Она была непревзойденным хирургом-фониатром, она была уникальным человеком! Так, как видела голосовые связки В.А. Загорянская-Фельдман, не видел никто!

Такие врачи рождаются раз в 100 лет. Дочь знаменитого профессора В.И. Фельдмана, который в 20-е-30-е годы прошлого века лечил всю театральную Москву, она делала невероятные по сложности операции (и не только на голосовых связках). Сохранились магнитофонные записи бесед с ней, сохранились фотографии. И я могу с гордостью сказать: я — счастливый человек, я знал саму В.А. Фельдман!

Какое счастье, что у нее есть дочь, прекрасный хирург-отоларинголог Марина Евгеньевна Загорянская, которую Валентина Александровна всему научила. Так что спите спокойно, господа артисты московских театров (и не только московских): ваши уши, носы и ваши голосовые связки всегда может посмотреть и помочь при любом их заболевании уникальный врач и прекрасный человек, дочь знаменитой В.А. Фельдман — М.Е. Загорянская!

Отзыв протоиерея казанского собора на красной площади отца Валентина (в миру — В.Л. Чаплина, врача-фониатра музыкально-педагогического института им. Гнесиных, кандидата искусствоведческих наук)

Александр Николаевну Стрельникову я знаю где-то года с 1967-го. Я очень хорошо помню и ее мать Александру Северовну. Помню: она была такая выносливая, так активно показывала свою гимнастику, у нее так хорошо звучал голос! Хотя ей было уже очень много лет. Она была очень древняя...

Худенькая такая была, но очень шустрая. Некоторые певцы почему-то считали, что Александра Северовна это делает лучше, чем Александра Николаевна. Мне кажется: просто у нее было чувство меры, какая-то интуиция, чутье. Она чувствовала, когда хватит давать нагрузку и надо заканчивать тренировку.

Я приходил к ним домой с Сокольники, сидел, смотрел, как они занимались с певцами. И мне они все это показывали. Кстати сказать, и я в своей педагогической деятельности, и мои ученики тоже применяли их методику. Но, конечно, более упрощенно. Выбирали какие-то одно — два упражнения и пользовались.

И даже одного упражнения было вполне достаточно, и это уже давало результаты. Мы брали самую суть их метода. Многие певцы до сих пор дышат по Стрельниковой. В театре Станиславского и Немировича-Данченко было очень много певцов, которые пользовались этой методикой. У меня дочь до сих пор ее применяет — она занимается постановкой голоса и использует дыхательную гимнастику Стрельниковых.

С теоретической позиции я с Александрой Николаевной часто не соглашался, потому что в отношении лечения болезней у нее был такой, слишком «панацейный» подход. Вполне естественно, что во всяком деле бывают ошибки, осечки. Александра Николаевна была человеком горячим, эмоциональным, очень увлекающимся. Она была, конечно, необыкновенной женщиной: порывистая, с горящими глазами, такая убежденная! Она иногда забывала о возможностях каждого человека. У нее не было вот этой «аккуратности», индивидуального подхода. Это немножечко и портило ее работу. Но я ей говорил об этом, и она, конечно, старалась быть осторожной. Но иногда, увлекаясь, забывала об этом.

С практической стороны я могу сказать много доброго. И это естественно, потому что я видел: были очень хорошие результаты. До последнего дня пребывания в лор-кабинете института Гнесиных я поддерживал Александру Николаевну от всей души. Ее гимнастика приносила пользу очень многим певцам. И то, что А.Н. Стрельникова очень многим помогала, уже стоит того, чтобы ее добрым словом помянуть!

От автора

Разбирая бумаги Александры Николаевны, я натолкнулся на толстую пачку официальных бланков со штампом лор-кабинета Гнесинского института. На каждом

бланке было написано, что направляется больной такой-то с диагнозом таким-то (у всех больных были проблемы с голосом). Подписаны все эти направления были врачом-фониатром Валентином Львовичем Чаплиным. Это имя я много раз слышал от самой Александры Николаевны, от больных, которые приходили к нам лечиться.

С самым известным фониатром мне довелось увидеться уже после гибели моей учительницы. В.Л. Чаплин был в числе тех немногих врачей, которые всегда, несмотря ни на что, честно и открыто поддерживали А.Н. Стрельникову. В то время, как официальная медицина в лице чиновников из Минздрава не только не признавала «парадоксальную» дыхательную гимнастику, но даже относилась к ней откровенно враждебно. Благодаря свидетельству о полезности, подписанному В.А. Загорянской-Фельдман и В.Л. Чаплиным, Александра Николаевна Стрельникова получила авторское свидетельство на свою гимнастику. И это «авторское» в течение 16 лет было единственной защитой А.Н. Стрельниковой, не позволявшей Минздраву ее растоптать.

Низкий Вам поклон за мою учительницу, дорогой Валентин Львович!

Заключение врача-фтизиопульмолога высшей категории, кандидата медицинских наук, заслуженного врача России Н.Д. Егоркиной

В связи с растущей популярностью дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой в последние годы вокруг нее складывается, на мой взгляд, нездоровая обстановка. Вышло несколько книг различных авторов, в которых искажается суть этого метода лечения. И мой долг — не только как врача, но и как близкой подруги Александры Николаевны Стрельниковой — дать оценку происходящему.

Я неоднократно была свидетелем лечебных занятий, которые проводила А.Н. Стрельникова. Должна отметить, что дыхательная гимнастика, изобретенная Стрельниковой, не так проста, какой может показаться на первый взгляд. Поэтому методист, применяющий с больными этот метод лечения, должен не только владеть безупречной техникой выполнения упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, но и иметь еще большой стаж практической работы по этой системе.

При выполнении дыхательных упражнений большое значение имеет темп их выполнения, дозировка при различных заболеваниях, возрастные особенности и физическое состояние. При дозированной нагрузке следует также учитывать перенесенные болезни и операции. Последнее особенно важно, так как активное насыщение организма кислородом и активизация общих обменных процессов на клеточном уровне во время выполнения стрельниковских упражнений может вызвать не только мышечную крепатуру, но и возникновение болевых симптомов со стороны оперированных органов.

Стрельниковская дыхательная гимнастика подробно изложена в книжках Михаила Николаевича Щетинина, ученика и преемника Александры Николаевны. Могу ответственно заявить: Щетинин — единственный, кто досконально и мастерски владеет сложной методикой дыхательных упражнений по Стрельниковой. На протяжении более десяти лет М.Н. Щетинин осваивал все нюансы гимнастики под непосредственным руководством А.Н. Стрельниковой и получил ее благословение на самостоятельную работу с пациентами.

Уже 14 лет как Стрельникова трагически погибла. Я потеряла счет книгам, вышедшим за это время в печати. Надо сказать, качество изложения даже основ гимнастики Александры Николаевны оставляет желать лучшего. Не придавала бы этому такого значения, если бы не знала, какую надежду, зачастую последнюю, больные люди возлагают на этот метод лечения. Вот одна из книг «Дыхательная гимнастика Стрельниковых» (самая одиозная), выпущенная издательством «ФиС». Один из авторов этого сборника В.С. Скрипалев преподносит искаженный комплекс стрельниковских дыхательных упражнений в качестве собственного изобретения. Из текста понятно, что Скрипалев общался с Александрой Николаевной. Я, по-правде, ничего о таком «друге и ученике» не слышала. Понимает ли автор этого околomedicalского опуса, какой вред здоровью людей наносят его рекомендации?

Еще одно «пособие» из этого же сборника написано А.Н. Девяниным. Основная профессия автора — хорист ансамбля, как он сам о себе пишет — бесспорно, вызывает уважение. Я как врач-фтизиопульмонолог с сорокалетним стажем могу допустить, что артистам хора полезно дыхание вприсядку (256 раз да еще с одной зажатой ноздрей!) для развития голоса. Но для больного человека такие олимпийские рекорды смерти подобны! Уверена, А.Н. Стрельникова не стеснялась бы в выражениях, комментируя подобную отсебятину.

А.Н. Стрельникова была творческим человеком и всю свою жизнь совершенствовала свою гимнастику, не боясь признавать ошибки. Поэтому к середине девяностых ее комплекс претерпел значительные изменения. Хочу отметить, в последние годы Михаил Щетинин был не только соратником Александры Николаевны, но и соавтором комплекса упражнений Стрельниковой. Тем более странно читать «методичку» Н.Н. Лаврова из Ростова-на-Дону, в которой содержится переписанный на свой лад давным-давно устаревший комплекс упражнений двадцатилетней давности.

Более качественное изложение дыхательной гимнастики Стрельниковой у известной целительницы Н.А. Семеновой. Отношу это к бесстыдному плагиату: автором полностью использовано издание М.Н. Щетинина «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» (Москва, ФиС, 1999 г.). Семенова, кажется, единственная писательница, не фантазирующая на тему близкой дружбы с Александрой Николаевной. Они просто никогда не видели друг друга.

При жизни Александра Николаевна могла только мечтать о такой шквальной популяризации собственного изобретения. И я очень рада, что ее дело помогает тысячам людей бороться с болезнями. Но хочется отметить, что описание метода лечения — это не столько литературное творчество, но, в первую очередь, результат медицинской практики. В этом смысле Михаил Николаевич Щетинин — единственный, кто полноценно владеет и излагает дыхательный комплекс Стрельниковой. Предостерегаю доверчивых читателей: беря в руки книгу с описанием дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, не поленитесь посмотреть — кто автор.

Заключение врача-физиотерапевта высшей категории З.П. Мелиховой

Занимаясь лечением и реабилитацией больных (в том числе и бронхиальной астмой) более 30 лет, после апробации нескольких реабилитационных методик я пришла к выводу о безусловных преимуществах методики, разработанной А.Н. Стрельниковой.

С Александрой Николаевной Стрельниковой я познакомилась в 1978 г. и лично у нее обучилась ее методике. Вместе со мной у нее обучался и в дальнейшем ей ассистировал Михаил Николаевич Щетинин. Вначале он занимался с больными под руководством Александры Николаевны в моем присутствии, а затем с 1984 г. начал лечить больных самостоятельно.

А.Н. Стрельникова часто ездила по стране с лекциями о своей дыхательной системе. В свое отсутствие она поручала вести прием больных в своей квартире М.Н. Щетинину. Александра Николаевна рассказывала, что до него у нее было немало помощников, но все они быстро «отсеялись». Лучшим и практически единственным, кто хорошо усвоил методику этой гимнастики, она считала М.Н. Щетинина. Возможно, это связано с тем, что ему одному удалось прочувствовать биологический ритм этой дыхательной гимнастики, являющийся в методике Стрельниковой важнейшим компонентом.

Непонимание этого ритма — обычная ошибка всех, пытающихся практиковать эту методику и нередко выдающих себя за «последователей» А.Н. Стрельниковой. Все они, как из рога изобилия, появились после выхода в свет книги М.Н. Щетинина «Дыхательная гимнастика Стрельниковой». В ряде публикаций авторов, применяющих эту гимнастику (Н.А. Семенова, В.С. Скрипалев), проявляется полное непонимание физиологического механизма данной гимнастики. Рекомендуются необъяснимое ни с каких точек зрения количество вдохов-движений за время, отведенное на одно занятие, отсутствует необходимая последовательность движений, даются безответственные рекомендации по выполнению конкретных дыхательных упражнений. Да и о каком научном анатомо-физиологическом обосновании предлагаемых читателям рекомендаций может идти речь, если эти авторы не имеют никакого медицинского образования!

Все это не только не приносит положительных результатов, но может даже вызвать ухудшение состояния больного.

Многолетний опыт занятий дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой позволяет прийти к выводу, что данная методика вовсе не является такой простой, как ее пытаются трактовать некоторые издания (в частности журнал «Физкультура и Спорт»). При выполнении упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики следует обращать внимание, во-первых, на последовательность упражнений, во-вторых, на количество упражнений (вдохов-движений) и, в-третьих, самое главное — соблюдайте определенный ритм дыхания, который может определить только опытный методист с учетом состояния каждого больного.

Поэтому для больных, желающих лечиться по данной методике, опасно как самолечение, так и — порой еще в большей степени — лечение под руководством неопытных самозванных «учеников» А.Н. Стрельниковой.

Заключение врача высшей категории, заслуженного врача России, заведующей детско-подростковым отделением ЦНИИ туберкулеза РАМН З.В. Евфимьевской

С 1992 г. М.Н. Щетинин на благотворительной основе проводит сеансы дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой в детско-подростковом отделении Центрального НИИ туберкулеза РАМН с целью реабилитации детей и подростков, больных различными формами туберкулеза.

В нашем отделении высококвалифицированное лечение получают дети препубертатного возраста и подростки из московского региона, Чечни, Ингушетии, Краснодарского края, Сибири. В течение года курс лечения проходят 90-100 больных. Каждый второй больной имеет выраженную сопутствующую патологию — вегетососудистую дистонию, астеноневротические реакции, дерматиты различного генеза, заболевания желудочно-кишечного тракта, дискинезии желчевыводящих путей, сахарный диабет, нарушение менструальной функции у девочек и др.

Известно, что нужно лечить не болезнь, а больного. Именно так мы и поступаем. В некоторых газетных и журнальных публикациях гимнастику Стрельниковой называют парадоксальной. Это абсолютно неверно. Разве есть парадокс в носовом дыхании? Дыхание через нос — самое физиологичное дыхание человека! Любая процедура, восстанавливающая дыхание через нос, является физиологичной и эффективной.

Так как основой гимнастики Стрельниковой является резкий короткий вдох носом и бесконтрольный самопроизвольный выдох, эта гимнастика не имеет противопоказаний. Нет человека, которому противопоказано дышать носом. Эта гимнастика может проводиться с разными модификациями, в положении лежа, сидя, стоя — в зависимости от состояния больного. Она очень легко дозируется, и нагрузка тоже определяется состоянием больного.

На базе нашей клиники работает кафедра туберкулеза Российского государственного медицинского университета, клиническая ординатура и аспирантура, а также проходят курс усовершенствования врачи из различных регионов нашей страны. Большинство клиницистов интересуется реабилитационными методиками, применяемыми в нашем институте, и, в частности, гимнастикой по методу Стрельниковой.

Многие слышали об этой гимнастике ранее и даже применяют ее в своей практике. Но когда они присутствуют на занятиях, проводимых М.Н. Щетининым, выясняется, что они делали стрельниковскую гимнастику неправильно — кто затягивает вдох, кто не держит ритм, кто задерживает воздух в грудной клетке и т.д. Это нарушает газообмен в организме, и поэтому положительные результаты не достигаются. М.Н. Щетинин долго работал под руководством А.Н. Стрельниковой и является единственным официальным продолжателем ее дела. Дыхательная

гимнастика А.Н. Стрельниковой — очень эффективный метод лечения и реабилитации больных с различной патологией и должна проводиться под контролем специалистов, владеющих этой методикой «из первых рук».

В последнее время выпускается много научно-популярной литературы, авторами которой являются, к сожалению, люди, в большинстве не имеющие никакого отношения к медицине. Они, как «маги-волшебники», часто дают совершенно безграмотные рекомендации, которые могут навредить здоровью. Хочу предостеречь доверчивых читателей: выполняя упражнения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, посмотрите, по чьей книге вы их делаете. Остерегайтесь подделок!

Еще хотелось бы отметить, что в нашей клинике не прижилось дыхание по Бутейко, не оправдал себя и аппарат Фролова. Нами эти методы не используются и не рекомендуются для применения.

Заключение заведующей кафедрой детских болезней российского Университета Дружбы Народов, д.м.н., профессора Л.Г. Кузьменко

Одной из издержек современного цивилизованного общества является широкое распространение в нем гипокинезии — пониженной двигательной активности. Особенно подвержены гипокинезии жители крупных городов. В современных условиях она наблюдается у людей разного возраста, в том числе и у детей. Одним из важнейших средств борьбы с гипокинезией является лечебная физкультура. Биологическая основа физических упражнений — мышечная деятельность — сильный стимул разных функций организма.

Среди различных методик особой оригинальностью выделяется комплекс дыхательной гимнастики, разработанный и предложенный оперной певицей и театральным педагогом А.Н. Стрельниковой. Данный комплекс был первоначально предложен для восстановления голоса, но оказалось, что его можно использовать при лечении ряда различных заболеваний, в том числе бронхиальной астмы. Более того, этот комплекс дыхательной гимнастики может использоваться для лиц разных возрастных групп.

Технически несложные дыхательные упражнения этого комплекса вполне доступны детям, включая возможность исполнения ряда упражнений даже детьми 3-4-летнего возраста. Опыт использования комплекса дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой у детей с бронхиальной астмой имеется и на нашей кафедре. Наблюдение за детьми, с которыми проводились занятия с выполнением упражнений из комплекса дыхательной гимнастики, предложенного А.Н. Стрельниковой, свидетельствует, что в конце каждого занятия у детей учащалось отхаркивание мокроты и улучшалось дыхание. Использование данного комплекса у детей во время приступов бронхиальной астмы приводило к прекращению приступов удушья у большинства из них.

Комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой можно использовать в детской практике и как комплекс упражнений, направленный на снятие мышечных зажимов и воспитание правильной осанки у здоровых детей.

Отзыв врача высшей категории, аллерголога клинко-диагностического центра детской городской поликлиники № 69 Т.А. Гращенковой

С доктором М.Н. Щетининым я сотрудничаю более 2 лет. В течение этого времени у нас в группах занималось более 100 человек детей в возрасте от 10 до 15 лет с диагнозом астматический бронхит и бронхиальная астма. Клинически у большинства детей отмечено уменьшение кашля и частоты приступов удушья, улучшение носового дыхания. Спирографические показатели претерпевали положительную динамику. Наиболее существенно повышались показатели, характеризующие уменьшение обструкции в крупных бронхах. Дети, занимающиеся гимнастикой более полутора лет, физически окрепли и стали заниматься спортом, о чем раньше не могло быть и речи.

Заключение врача-терапевта высшей категории Л.А. Моисеевой

В основе метода гимнастики по Стрельниковой лежит система ритмичного носового дыхания (вдоха-выдоха), сопровождаемого комплексом физических упражнений, направленных на массаж внутренних органов и последовательно-избирательную физическую нагрузку на мышечную структуру. Ритмичное дыхание основывается на предельно коротком активном носовом вдохе и пассивном носовом или ротовом (в варианте) выдохе.

Для каждого отдельного заболевания разработан и применяется специализированный комплекс упражнений. Основной принцип, лежащий в основе лечебного эффекта гимнастики, заключается в насыщении в течение относительно короткого промежутка времени клеток тканей организма человека, и в первую очередь клеток головного мозга, кислородом и азотом воздуха. В течение предельно короткого вдоха и не менее стремительного пассивного выдоха характеристики скорости и объема выработки углекислоты в легких человека меняются. Формируются условия для резкого ускорения всех обменных процессов.

При этом центры регуляции всех важнейших функций организма человека — дыхания, сердечно-сосудистой системы, терморегуляции и т.д. — оказываются в значительной степени детерминированы и насыщены значительно большими объемами кислорода, чем им требовалось в режиме гиподинамии. Изменяется и гормональный фон: гипофиз под воздействием внутриклеточной оксигенизации стимулирует и синхронизирует деятельность органов внутренней секреции (щитовидной железы, надпочечников, яичников, семенников и т.д.), а улучшение питания нервных клеток способствует также восстановлению качества прохождения сигналов (нервных импульсов) между ними во всех структурах центральной нервной системы.

Продолжительные занятия дыхательной гимнастикой способствуют восстановлению синхронизации нейрогуморальных процессов. Повышается общий иммунный статус. Происходит оздоровление, в какой-то мере обновление всего организма. Этими факторами объясняется выздоровление при неврозах, депрессиях, половых расстройствах (специальные упражнения) и аллергиях, которые являются пусковым механизмом подавляющей части всех заболеваний дыхательных путей.

Приведем лишь один пример. В ходе амбулаторного лечения наблюдался гормонозависимый пациент с тяжелой формой бронхиальной астмы. Длительность заболевания составляла 10 лет. Лечение традиционными средствами положительного эффекта не давало. Эозинофилия периферической крови доходила до 24%. После проведенного курса лечения у Щетинина М.Н. (12 сеансов) и нескольких недель самостоятельных занятий пациент был переведен из группы полной нетрудоспособности (ДТП) в группу практически здоровых людей (Д-Н). Аллергические проявления полностью исчезли. Эозинофилия периферической крови снизилась до 3%. Из инвалида человек стал полностью трудоспособным. И этот случай далеко не единичен.

Эта гимнастика дает эффект и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Улучшение происходит до полного выздоровления.

Следует заметить, что вся мировая фармацевтика работает над препаратами-транспортировщиками кислорода к клеткам. Гимнастика же по Стрельниковой при ее длительном и регулярном применении решает эту проблему как бы автоматически, не принося организму никакого вреда, который может иметь место от использования лекарственных препаратов. Немаловажное значение имеют и материальные затраты на лечебные препараты. Для инвалидов и пожилых людей это особенно важно.

Следует заметить, что ритм дыхания, темп сопровождающих его физических упражнений и последующее включение в гимнастику звуковых (голосовых) упражнений приводит к включению в работу (в том числе и на основе ускорения обменных процессов) и факторов пола. Происходит значительная внешняя психологическая и внутренняя психосоматическая коррекция организма. К тому же «просыпается» и генетическая память, поскольку по дыханию (80 вдохов-выдохов в минуту) гимнастика моделирует физическое состояние древнего человека-охотника, десятки тысяч лет жившего в ритмах погони за добычей и спасения от угроз среды обитания.

Заключения медицинских учреждений

Московский ордена Трудового Красного

знамени медицинский стоматологический институт.

Кафедра хирургических болезней

13 мая 1988 г.

В течение 1986-88 г.г. М.Н. Щетинин проводил на базе торакального отделения Городской клинической больницы № 50 занятия по системе А.Н. Стрельниковой с больными бронхиальной астмой до и после их хирургического лечения.

Большая часть больных, прошедших курс дыхательной гимнастики, отмечает значительное субъективное улучшение самочувствия. Кроме того, метод с успехом применялся для ускорения реабилитации больных бронхиальной астмой в раннем послеоперационном периоде.

Старший научный сотрудник, ответственный за лечебную работу группы хирургического лечения бронхиальной астмы, к.м.н. М.Р. Геллер

Центральный научно-исследовательский

институт туберкулеза

Акт

о внедрении дыхательной гимнастики

по методу А.Н. Стрельниковой

в подростковом отделении ЦНИИТ РАМН

22 сентября 1992 г.

На базе подросткового отделения ЦНИИТ РАМН с 1.03.1992 г. по 1.08.1992 г. в течение 5 месяцев М.Н.Щетинин проводил дыхательную гимнастику по методу А.Н. Стрельниковой с больными детьми и подростками с различными формами туберкулеза, осложненного сопутствующими заболеваниями.

Углубленному исследованию для оценки эффективности дыхательной гимнастики было подвергнуто 17 человек. До начала занятий дыхательной гимнастикой проводились исследование ФВД с определением газов крови, измерялось АД и ЭКГ.

Рентгенологическое исследование проводилось 1 раз в 3 месяца.

Гимнастика проводилась 3 раза в неделю с нарастающей нагрузкой от 1000 до 3000 движений за 1 урок. Отмечено, что при правильном дыхании даже при максимальных нагрузках не возникает мышечных болей после выполнения упражнений. Не возникают тахикардии и одышки. В среднем у больных отмечено увеличение ЖЕЛ на 0,3 л, нормализация ЭКГ.

Первые положительные результаты примерно через 1 месяц были получены у больных, которые кроме туберкулеза страдали вегетососудистой дистонией. У них нормализовались артериальное давление, температура (которая была обусловлена вегетативными кризами). Прекратились боли в сердце, нормализовалась ЭКГ (клинический пример: больная Л.— и.б. № 840).

У больной, страдающей диффузным зобом с тиреотоксикозом (и.б. №120, 1992 г.), на фоне которого развился инфильтративный туберкулез, дыхательная гимнастика была подключена в раннем периоде при поступлении в стационар по поводу туберкулеза. За эти месяцы нормализовалась кровь, рассосались инфильтративные изменения в легких, закрылись полости распада, нормализовались газы крови, показатели ФВД значительно улучшились.

Исследование эффективности дыхательной гимнастики по методу А.Н.Стрельниковой на базе подросткового отделения ЦНИИТ РАМН будет продолжено.

Руководитель детско-подросткового отдела, к.м.н. Овсянкина Т.С.

Зав. подростковым отделением Евфимьевская З.В.

Клинический ординатор Косарева М.В.

Гарнизонная поликлиника №9 МО СССР

Акт

о внедрении дыхательной гимнастики

17 декабря 1993 г.

На базе 9-й поликлиники Московского гарнизона с 1988 г. по настоящее время в отделении лечебной физкультуры проводится лечение дыхательной гимнастикой по методу Стрельниковой следующих заболеваний: бронхиальной астмы, бронхитов с астматическим компонентом, пневмонии, вазомоторных ринитов, астено-невротических состояний, энцефалопатий различной этиологии, вегетососудистой дистонии, хронических простатитов, аденомы простаты и др.

В течение 1988 г. в отделении проводились занятия параллельно в 2 группах: в первой — по стрельниковской методике (под непосредственным руководством Стрельниковой А.Н. и ее ассистента Щетинина М.Н.), во второй группе—по общепринятой официально рекомендованной Министерством здравоохранения СССР. В результате эксперимента выявлено, что эффективность лечения более показательна и стабильна по методу Стрельниковой. Сроки реабилитации сократились в 2 раза.

Учитывая особенность прикрепленного контингента, который по роду службы не может длительно посещать занятия в поликлинике, с 1989 г. в отделении лечебной физкультуры лечение больных с вышеуказанными заболеваниями проводим только по методу Стрельниковой с периодическими консультациями Щетинина М.Н.

За истекший период прошло лечение 278 больных. В среднем на каждого больного 8-10 процедур. Практически у всех больных лечение прошло с положительным эффектом. С первых занятий улучшается ритм дыхания, увеличивается пириметрия, проба Генча, нормализуется АД, ЭКГ. До и после занятий дыхательной гимнастикой проводилась спирометрия, пульсометрия, пневмотахометрия, измерялось артериальное давление. У подавляющего большинства больных после первого же урока ЖЕЛ увеличивалась на 0,1-0,2 л. После 10 занятий (через день) при нагрузке от 600 до 1500 вдохов-движений в урок ЖЕЛ увеличивалась на 0,3-0,4 л. Исчезала одышка, прекращались боли в сердце, нормализовалось АД, ЭКГ, исчезали усталость, депрессия, повышалась половая активность.

Гимнастика по методу Стрельниковой А.Н. показана при многих заболеваниях, но имеет и противопоказания; острое лихорадочное состояние с СОЭ выше 30 мм/час, кровотечения, острые тромбозы.

Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой — единственная гимнастика в мире, в которой вдох делается на сжатии грудной клетки, активизируя носовое дыхание, обеспечивает высокий уровень снабжения всего организма кислородом, тем самым улучшает обменные процессы, повышает иммунитет, уменьшает гиподинамию, проста в исполнении, полезна для профилактики многих заболеваний и поэтому рекомендуется для самого широкого применения.

Начальник поликлиники В. Евстифеев
Начальник медицинской части Г. Маляренко
Зав. отделом ЛФК З. Мелихова

Центральная поликлиника № 1 МВД СССР

Акт

о внедрении дыхательной гимнастики

по методу Стрельниковой А.Н.

во фтизиопульмонологическом

отделении ЦП № 1 МВД СССР

12 января 1994 г.

В отделении фтизиопульмонологии с 1989 г. применяется дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой — вдох на сжатии грудной клетки (Авторское свидетельство №411865 от 28.09.1979).

Этот вид лечебной гимнастики назначается в комплексе с другими видами лечения (антибиотики, сульфаниламидные препараты, общеукрепляющие средства, отхаркивающие препараты) в соответствии с показаниями на амбулаторном приеме врачом, который дает инструктаж и демонстрирует ее выполнение.

Произведено наблюдение 118 больных, из которых 90 было мужчин и 28 женщин. Возраст от 20 до 30 лет — 28 человек, от 31 до до 40 — 35, от 41 до 50 — 29, от 51 до 60— 16 и старше— 10. Из 118 человек наблюдались по поводу обострения хронического бронхита 56, острой пневмонии — 30, острого бронхита —19, обострения бронхиальной астмы — 6.

Проводимое лечение дало выраженный положительный эффект у 92,4% больных, отсутствие такового отмечалось у 7,6%, ухудшений или осложнений со стороны основного заболевания или других органов и систем не было отмечено ни у одного пациента.

Полученный положительный эффект данного метода лечебной дыхательной

гимнастики А.Н. Стрельниковой позволяет рекомендовать его в комплексном лечении больных с неспецифическими заболеваниями органов дыхания.

Начальник поликлиники Ю.Л. Ковалев

Зам. начальника по лечебной части К.А. Полушкина

Начальник фтизиопульмонологического отделения Н.Д. Егоркина

Российский университет дружбы народов

Отзыв

на работу М.Н. Щетинина

по методике дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

20 февраля 2001 г.

Михаил Николаевич Щетинин — квалифицированный специалист, автор ряда статей и монографий, посвященных использованию метода дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой в клинической практике.

На кафедре нормальной физиологии Российского университета дружбы народов М.Н. Щетинин проводил совместные исследования, заключающиеся в применении дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой у пациентов с бронхиальной астмой, хроническими неспецифическими заболеваниями легких и рядом других заболеваний. Хотя до настоящего времени остается до конца не выясненным механизм действия дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, однако объективное исследование после проведенного курса дыхательной гимнастики показало у большинства пациентов увеличение проходимости трахеобронхиального дерева, жизненной емкости легких, снижение остроты и частоты приступов бронхиальной астмы, существенное улучшение состояния у больных хроническими неспецифическими заболеваниями легких.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой является приоритетной отечественной научно-практической разработкой, позволяющей минимальными средствами достигать ощутимых результатов в профилактике и лечении ряда серьезных заболеваний бронхо-легочной системы.

По нашему глубокому убеждению, работы по исследованию научных основ и практическому внедрению уникальной отечественной разработки— дыхательной

гимнастики А.Н. Стрельниковой — в практику клинических и профилактических медицинских учреждений следует всемерно поощрять и поддерживать, а опыт М.Н. Щетинина по внедрению данной методики в практику лечебных учреждений г. Москвы следует оценить безусловно положительно.

Профессор кафедры нормальной физиологии, академик РАМН, д.м.н. НЛ. Агаджанян

Профессор кафедры нормальной физиологии, член-корреспондент РАЕН, д.м.н. А.Е. Северин

Московский институт повышения квалификации работников образования

15 марта 2001 г.

Щетинин Михаил Николаевич в течение многих лет сотрудничает с Московским институтом повышения квалификации работников образования, лабораторией дефектологии, принимает активное участие в проведении курсов повышения квалификации для учителей-логопедов школ и дошкольных учреждений г. Москвы: читает лекции, проводит семинары и практические занятия по использованию дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой в логопедической работе с детьми дошкольного и школьного возраста, страдающими заиканием и имеющими общее недоразвитие речи.

Михаил Николаевич также проводит занятия для дефектологов и в окружных научно-методических центрах г.Москвы, школах и детских садах.

Лекции и занятия Щетинина М.Н. всегда вызывают неизменный интерес и одобрение у слушателей, а главное — приносят большую практическую пользу в коррекционной работе с детьми с отклонениями в развитии.

Ректор МИКПВО А.Л. Семенов

Зав. лабораторией дефектологии Н.С. Челей

Детская городская поликлиника № 69

Акт

о внедрении дыхательной гимнастики

по методу Стрельниковой А.Н.

На базе клинико-диагностического центра при Детской городской поликлинике № 69 Юго-Западного административного округа, обслуживающего районные поликлиники №№ 56, 62, 72, 221 в течение 1998-1999 гг. проводились занятия дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.

В течение этого времени прошло лечение 70 больных детей с бронхиальной астмой, астматическим бронхитом. Бронхиальная астма у большинства детей имеет atopический характер и среднетяжелое течение болезни, 5 детей — с тяжелой бронхиальной астмой. Возраст детей от 7 до 14 лет. Из них 43 мальчика и 27 девочек. Основная группа, в которой занятия проводились повторно через 3 месяца, составляет 7 человек. Эти дети получили 4 курса дыхательной гимнастики.

У остальных детей курс гимнастики состоял из 6 занятий 1 раз в неделю по полтора часа, в остальное время дети занимались самостоятельно дома под контролем родителей.

До и после занятий дыхательной гимнастикой проводились спирометрия и клиническая оценка состояния.

Клиническое наблюдение и оценка спирографических данных проводились под контролем пульмонолога профессора Анохина М.И. Клинически у большинства детей (58 человек) к концу курса отмечено улучшение: уменьшение частоты приступов затрудненного дыхания, уменьшение кашля, улучшение носового дыхания. Остальные 12 человек до конца курса не прошли. У одного больного после первого курса расправились ателектазы и в течение года не было обострений. Во время занятий обострений бронхиальной астмы не было отмечено ни у кого из детей.

Сезонные обострения (поллиноз) в дальнейшем протекали легче и требовали меньшего медикаментозного лечения.

Спирографические показатели у большинства детей (50 человек) претерпевали положительную динамику. Так, у больных, начавших лечение в послеприступном периоде, до первого занятия в среднем в процентах FVC — 89 и FEV1 — 81, после последнего сеанса — 100 и 95. У больных во внеприступном периоде эти показатели, соответственно, равны 101 и 99, 110 и 104. Наиболее существенно во всех группах повышались PEP и FEF25, характеризующие уменьшение обструкции преимущественно в крупных бронхах.

Наблюдение и занятия в основной группе детей продолжаются.

Исследования эффективности дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой на базе КДС при детской городской поликлинике № 69 продолжаются. Полученный положительный результат данного метода лечебной

дыхательной гимнастики позволяет рекомендовать его в комплексном лечении детей с бронхиальной астмой и астматическим бронхитом.

Зам. главного врача по лечебной работе Муханова Т.В

Главный специалист по функциональной диагностике г. Москвы, профессор Анохин М.И.

Врач-аллерголог I кат. Граценкова Т.А.



Напутствие тому, кто держит в руках эту книгу

Уважаемый соотечественник!

Вы просмотрели (а возможно, даже прочитали!) эту книгу. Подумайте: а стоит ли начинать делать стрельниковскую дыхательную гимнастику? Нужна ли она вам? Если сомневаетесь,— не нужно даже начинать. Поберегите свое драгоценное время, ведь его у вас так мало! Займитесь чем-нибудь более полезным с вашей точки зрения.

Одна моя пациентка сказала однажды: «Не веришь — не ходи!» А Александра Николаевна Стрельникова всегда говорила так: «В нашу гимнастику мало верить — в нее нужно верить!» Поэтому, если сомневаетесь в успехе, попробуйте что-нибудь другое. Здесь ведь нужно «вкалывать» ой-е-ей как! А ведь гораздо проще насыпать в ладонь нужное количество выписанных врачом таблеток, проглотить эту горсть и прилечь отдохнуть, ничего не делая! Это так заманчиво...

Попробуйте так вылечить свою гипертонию, сердечную недостаточность, бронхиальную астму, эпилепсию и многие-многие другие болезни. Это так просто — ничего не делать, лежать и ждать чудес! Александра Николаевна не любила, когда параллельно со стрельниковской гимнастикой лечились чем-то еще. Она так говорила: «Вы лечитесь чем-то еще? А вот не надо тогда делать нашу гимнастику. Полечитесь медикаментами, иглоукалыванием, гомеопатией, попринимайте физиопроцедуры, поделайте ингаляции... И когда поймете, что все это абсолютно бесполезно, вот тогда приходите ко мне!»

Я говорю так: «Вы не верите в стрельниковскую гимнастику? Попробуйте вылечить свою бронхиальную астму (или заикание) у другого специалиста. И если у вас это получится, — сообщите мне, пожалуйста, телефон этого врача (или логопеда). Я буду посылать ему пациентов». «Ни один логопед в мире не вылечил ни одного заикающегося!» — говорила Александра Николаевна.

Но есть люди (и таких немало), которые, зная о стрельниковской гимнастике, не хотят ее делать. Им просто лень. Им, вероятно, не мешает данный дефект речи или приступы удушья по ночам. Да-да... Может быть им даже нравится то состояние, когда лицо перекашивается гримасой ларингоспазма или глаза лезут на лоб от нехватки воздуха. Лично я это уже испытал и больше не хочу испытывать, даже если меня озолотят.

Поэтому я каждый день благодарю Господа за то, что 25 лет назад он даровал мне встречу с Александрой Николаевной Стрельниковой! Страшно представить, что было бы со мной, если бы этого не произошло. При моей плохой наследственности, при моем абсолютно ненормальном образе жизни она, слава Богу, держит меня в форме. Какое счастье, что я вот уже два с половиной десятилетия дышу по Стрельниковой!

Огромная просьба к тем, кто, делая стрельниковскую дыхательную гимнастику, добился определенных успехов в улучшении своего здоровья: напишите мне об этом (мне, а не в газету «ЗОЖ» или журнал «Физкультура и Спорт»), ответив при этом на

следующие вопросы:

- Сколько вам лет?
- В каком возрасте появились первые симптомы вашего заболевания?
- Чем вы лечились?
- Каковы результаты этого лечения?
- Когда начали заниматься дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой?
- Когда появились первые положительные результаты после начала занятий стрельниковской гимнастикой и каковы они сейчас?

О результатах применения стрельниковской дыхательной гимнастики сообщайте по адресу:

123103, Москва, ул. Тухачевского, дом 56, корп.3, кв.124, Центр дыхательной гимнастики им. А.Н. Стрельниковой, доктору М.Н. Щетинину.

Всего вам самого доброго!

Михаил Щетинин

Спасибо, что скачали книгу в [бесплатной электронной библиотеке BooksCafe.Net](#)

[Оставить отзыв о книге](#)

[Все книги автора](#)

notes

Примечания

Адрес Министерства здравоохранения СССР — прим. авт.

Замечу, что наша гимнастика тренирует не выдохи, а вдохи, а председатель проверочной комиссии так и не смогла этого понять — прим. авт.

Все отчаянные письма моей учительницы с просьбой восстановить справедливость в 1-й медицинский институт, в ЦК КПСС, в Комитет партийного контроля при ЦК КПСС, в Комитет советских женщин, в редакцию газеты «Правда» и другие организации всегда в конечном счете «оседали» в Минздраве СССР — прим. авт.

И это в гимнастике, предельно насыщающей кору головного мозга кислородом. Действительно, в борьбе с врагом все средства хороши! — прим. авт.

Племянник А.Н. Стрельниковой — прим. авт.

На самом деле это было не так. Все были против — прим. авт.

Институт кинематографии — прим. авт.

Андрей Александрович Миронов — муж Ларисы Ивановны Голубкиной —
прим. авт.

Популярный телеведущий — прим. авт.