

Михаил Николаевич Щетинин

## Дыхательная гимнастика Стрельниковой



**Серия: Посоветуйте, доктор Издательство: Метафора,  
2007 г.**

**Мягкая обложка, 128 стр. ISBN 978-585407-032-  
4Тираж: 15000 экз. LdGray**

*О феномене так называемой парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой известно далеко за пределами нашей страны. Ее результаты поистине удивительны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, часть которых выполняется при сжатии грудной клетки на вдохе, оказалось возможным остановить приступ удушья при бронхиальной астме, избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос. В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой применяется очень широко: ее рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы, но и при различных сердечно-сосудистых болезнях, вегетососудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин. В короткие сроки она способна творить чудеса и помогает даже лежащим больным в самых тяжелых случаях. В книге читатель найдет наиболее полное описание всех упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой, узнает о том, как их правильно выполнять при различных заболеваниях.*

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой, уникальный оздоровительный метод, созданный несколько десятилетий назад и уже вылечивший не одну тысячу больных людей, наконец становится доступен каждому, кто захочет его освоить и применить. Потому что книга, которую мы предлагаем вашему вниманию, - настоящий самоучитель, где впервые подробно описано все, что необходимо знать для самостоятельных занятий по методу Стрельниковой.

К сожалению, эту книгу не смогла, не успела написать сама Александра Николаевна. Ближе всех в последние годы ее жизни к ней был Михаил Щетинин - вначале пациент, которого она вылечила от хронического ринита, бронхита и аллергии, затем ученик, ассистент и творческий наследник. К нему и обратилась редакция с предложением подробно описать методику А.Н. Стрельниковой, чтобы познакомить с ней наших читателей практически из первых рук и оградить их от недобросовестных популяризаторов и самодеятельных целителей. Однако Михаил Николаевич пошел дальше: он не только щедро поделился всем накопленным опытом применения метода Стрельниковой на практике, но буквально по крупицам собрал сведения о непростой судьбе Александры Николаевны, о ее семье, об истории создания дыхательной гимнастики. И мы надеемся, что вы по достоинству оцените его труд.

Итак, вы держите в руках книгу, которая, уверены, поможет вам и вашим близким укрепить свое здоровье. Но не спешите приступать к занятиям, вначале внимательно прочтите книгу до конца. Затем еще раз изучите главу вторую "Приступаем к занятиям" и соответствующий вашему недугу раздел из главы третьей "Если вы уже заболели..." или главу четвертую "Постановка голоса", если вы страдаете профессиональным заболеванием, связанным с потерей голоса, либо просто хотите иметь красивый звучный голос. И лишь после этой подготовки приступайте к тренировкам.

Все желающие могут обращаться в редакцию с вопросами и проблемами, возникшими в процессе занятий, либо просто поделиться их результатами. Они будут прокомментированы автором книги в журнале "Физкультура и спорт" и учтены при подготовке переиздания.

А нам остается лишь пожелать вам успеха в освоении дыхательной гимнастики Стрельниковой и крепкого здоровья.

*Алла КАСАТКИНА, редактор книги*

*Посвящается моей учительнице*

*Александре Николаевне Стрельниковой*

## **ОТ АВТОРА**

В детстве я перенес тяжелую травму носа, и в течение многих лет мой нос практически не дышал. Три операции не дали желаемого результата. В НИИ уха, горла и носа при Боткинской больнице предлагали четвертую: долбить задние отделы носовой перегородки (поскольку она была сильно искривлена). Уже был назначен день операции, но... внутренний голос мне подсказал: "Не ходи, не делай - не поможет!"

И так как в моей жизни было несколько случаев, которые "материально" объяснить невозможно, то я не пошел на четвертую операцию. Но только несколько лет спустя я понял, что не нужно было делать и три предыдущие. Уже став медиком, я узнал, что слизистая оболочка носа является обширной зоной расположения рецепторов, которые обеспечивают рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами.

Итак, отказавшись от операции, нельзя было сидеть сложа руки. Диагноз "бронхит с астматическими компонентами" уже начал заявлять о себе в полную силу: появились прис-

тупы удушья по ночам, становившиеся все более частыми и продолжительными. И я начал искать средство, которое сделало бы меня здоровым. Я стал активно заниматься традиционной дыхательной гимнастикой, рекомендуемой в лечебных целях при бронхитах и бронхиальной астме. Но проходил месяц за месяцем, а носовое дыхание не восстанавливалось (от точечного массажа гайморовых пазух и втягивания поочередно каждой ноздрей соленой воды слизь вырабатывалась ускоренными темпами, и мне приходилось менять несколько носовых платков в день). Помимо того, что не мог дышать носом, говорил я практически шепотом: на одной голосовой связке образовался певческий узелок величинной в сухую горошину, а другая связка и вовсе была парализована.

В таком состоянии, задышающимся и безголосым, я попал в клинику Большого театра, где работают лучшие специалисты по болезням голосового аппарата. Меня принялись усердно лечить. Но ни физиотерапевтические процедуры, ни многократные вливания на голосовые связки гидрокортизона голос мой не улучшили. И вот однажды, пролечив меня уже более трех месяцев, врач не выдержала и, когда медсестра вышла Из кабинета, быстрым доверительным шепотом сказала: "Молодой человек, вы так добросовестно выполняете мои указания, что мне, право, неловко за то, что я не могу вам ничем помочь..."

Вот телефон очень известного педагога по постановке голоса. Ее фамилия Стрельникова, постарайтесь к ней попасть. Уж если она вам не поможет, тогда не поможет никто!"

Так я очутился в маленькой квартирке на улице Тухачевского и познакомился с Александрой Николаевной Стрельниковой.

Через месяц регулярных занятий дыхательной гимнастикой по ее методике нос у меня наконец-то задышал и одышка прекратилась. Надо сказать, что Александра Николаевна с первых же уроков стала предъявлять мне очень жесткие требования, добиваясь идеального выполнения упражнений в мельчайших деталях. И она сделала невозможное. Мало того, что с помощью дыхательной гимнастики полностью восстановилось носовое дыхание, но был поставлен голос - певческий голос! Я тогда учился на режиссерском факультете Института культуры. Голос был моей профессией.

Так уж получилось, исцелившись сам, я стал помогать в работе Александре Николаевне. И, как оказалось, успешно. Желание помочь больным людям, таким же, каким еще совсем недавно был я, заставило меня отойти от режиссуры.

Александра Николаевна сразу сделала на меня "ставку" как на своего ученика. С тех пор прошло двадцать лет. За эти годы через мои руки прошли тысячи людей с самыми различными заболеваниями. Большинству из них удавалось помочь. Ведь эффективность нашей дыхательной гимнастики поистине чудодейственна. И я рад, что теперь благодаря этой книге метод Стрельниковой может освоить каждый, кто верит в его целебную силу. Хочу только предупредить: чтобы занятия приносили пользу, необходимо точно следовать описанию упражнений, особое внимание сосредоточив на сочетании дыхания и движений. Будьте терпеливы, старательны, и дыхательная гимнастика Стрельниковой обязательно подарит вам здоровье.

## ***Глава первая*** ***КАК ЭТО БЫЛО***

*В свои 77 лет Александра Николаевна Стрельникова была абсолютно здоровой женщиной. Она не знала, что такое остеохондроз, гипертония, сердечная слабость. Впрочем, что такое сильнейшая сердечная боль, она знала. Ведь первый сердечный приступ, который Стрельникова остановила своей гимнастикой, был ее собственный...*

***НАЧАЛО***

О своей юности Александра Николаевна никогда никому не рассказывала. Избегала затрагивать эту тему, как будто чего-то боялась. И даже я, ее единственный ученик и ассистент, почти ничего не знал о первой половине ее жизни. Так... отдельные эпизоды из детства и юности, проведенных на Дальнем Востоке.

И вот через шесть лет после трагической гибели моей наставницы меня разыскала в Москве женщина, передавшая весточку от Нины Николаевны Стрельниковой, родной сестры Александры Николаевны, - третьей из сестер Стрельниковых, о существовании которой я и не подозревал. В очень преклонном возрасте живет она сейчас в Австралии, практически обездвижена, больна тяжелой неизлечимой болезнью. Более 60 лет Нина Николаевна пыталась разыскать свою мать и сестер. Уже после гибели Александры Николаевны прочитала о дыхательной гимнастике Стрельниковой в одной из российских газет, где, к счастью, был указан мой адрес и даже телефон.

Единственная оставшаяся в живых из троих сестер, Нина Николаевна написала мне о том, о чем так и не успела рассказать Александру Николаевну.

Их отец, Николай Дмитриевич Стрельников, был красивым мужчиной, старше своей жены - Александры Северовны. Ей было 17, а ему - 37, когда они познакомились на уроках пения у Давыдова... Мама, как пишет Нина Николаевна, удрала с уроков из школы, и они явились к родителям, уже обвенчавшись.

Лето 1919 года застало Александру Северовну и трех ее дочерей, Александру, Нину и Татьяну, во Владивостоке, куда их занесло революционной бурей. Сюда перебралась, спасаясь от красного террора и сестра Александры Северовны Лидия с мужем. А главу семьи, Николая Дмитриевича, девочки видели в последний раз на станции Зима. О дальнейшей его судьбе Нина Николаевна не могла мне больше ничего сообщить. В ее памяти только осталось, что отец много играл с дочерьми, любил сажать их себе на плечи...

В 1924 году Лидия Северовна с мужем уехали в Харбин, забрав с собой Нину - очень слабенькую девочку, чтобы помочь Александре Северовне содержать семью. С тех пор Нина Николаевна больше не видела мать и сестер.

"А ведь я когда-то собиралась переплыть Амур!" - сказала мне однажды Александра Николаевна (она всю жизнь была прекрасной пловчихой, а в юности - даже чемпионкой Новосибирска).

Теперь, спустя несколько лет после ее гибели, я узнал, почему она хотела это сделать! Она мечтала повидаться с сестрой! Но именно тогда она встретила "такие чудесные синие глаза" (из письма младшей Александры сестре Нине, которое та более чем через полвека после его получения переслала мне в Москву), что... "Из-за этих "голубых глаз", - напишет мне Нина Николаевна из Австралии, - Шурка раздумала переплывать Амур и удирать в Харбин. Вышла замуж. Но неудачно. Мама написала: "Шура несчастлива в браке, разошлась. И вообще забудьте о нашем существовании".

Шел 1934 год, в СССР начинались сталинские репрессии.

На старых фотографиях, присланных мне с другой части земного шара, семья Стрельниковых запечатлена на даче с поваром-китайцем и на пикнике с друзьями - белогвардейскими офицерами. Детская память Нины Николаевны Стрельниковой на всю жизнь запечатлела портрет матери, где она изображена в полный рост рядом со стулом из черного дерева ("из спинок стульев мы, дети, пытались выковыривать фарфоровые медальончики в бронзовой оправе").

Александра Северовна Стрельникова была в молодости необычайно красивой женщиной. У моей наставницы на фортепиано стоял тот самый портрет ее мамы в молодости (к сожалению, портрет после гибели А.Н. Стрельниковой пропал). Чудом сохранилась любительская фотография, на которой один мой пациент заснял меня на фоне этого портрета.

Судьба пощадила А.С. Стрельникову и ее дочерей. Их не коснулись репрессии.

В довоенные годы Стрельникова-старшая уже применяла отдельные упражнения будущей уникальной системы дыхания. Просматривая старые бумаги Александры Николаевны, я обнаружил документ из Народного комиссариата здравоохранения, присланный на

имя А.С. Стрельниковой, в котором говорилось: "Ваше предложение под названием "Метод лечения астмы дыхательной гимнастикой" поступило в бюро изобретений Техсовета Наркомздрава СССР 29 апреля 1941 года, зарегистрировано под № 4268 и направлено на заключение. Результаты Вам будут сообщены".

Но разразилась война, и было уже не до гимнастик.

Как же все началось? Из чего возникла эта уникальная система?

Бесчисленное количество раз слышал я от Александры Николаевны одну и ту же фразу, которую она произносила на своих лекциях: "Когда я, молодая певица, потеряла голос, мама стала искать способ его восстановления. Так постепенно была изобретена гимнастика," о Александра Николаевна не любила рассказывать о себе, и лишь по отдельным фразам, по некоторым замечаниям я смог представить себе, как все начиналось.

Они жили тогда с мамой в Сокольниках, в старом одноэтажном доме, в котором когда-то были "конюшни. Мать и дочь Стрельниковых знали лишь в узком кругу столичных певцов. 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 на это особых природных данных.

Стрельникова-младшая в то время была очень больна. От тяжелых, упорно повторяющихся, всегда с равной периодичностью, приступов боли в груди у нее начало сдавать сердце. Стрельниковы имели обширные связи в медицинском мире Москвы, но, увы, никто из врачей, даже самых известных, не в силах был помочь Александре Николаевне.

И вот однажды, осенней ночью, Стрельникову-дочь вывела из забытья резкая боль в груди, сковавшая все тело и комом подступившая к горлу. "Мама! - закричала Александра Николаевна. - Я задыхаюсь!"

Телефона в доме не было, до ближайшего автомата - целый квартал, Александра Северовна в ужасе распахнула настежь все окна в комнате, чтобы дочери было легче дышать. Но легче не стало... И тогда, судорожно ловя ртом воздух, младшая Александра вдруг подумала: "Стрельниковская гимнастика!" Не "моя", не "наша", а именно стрельниковская! Собрав последние силы, со стиснутыми зубами, она стала шумно нюхать воздух, делая по 4 коротких, резких вдоха; И через несколько мгновений поняла, что доживет до утра.

Именно в эти страшные минуты мать и дочь осознали, что создали не только дыхательную гимнастику, возвращающую голоса актерам и певцам, но что-то гораздо большее, что-то, что может сделать человека здоровым! Так было положено начало новой оздоровительной системе.

## ***МАТЬ И ДОЧЬ***

Перед войной Александра Северовна жила в Новосибирске, она работала в местной филармонии педагогом-вокалистом, а Стрельникова-младшая проживала в Москве, ее пригласили петь в Музыкальный театр имени К.С. Станиславского и Вл.И. Немировича-Данченко. Когда началась война, Александра Николаевна переехала к матери в Новосибирск. Здесь она руководила художественной самодеятельностью, разъезжая с агитбригадой по Новосибирской области,

В 1953 году Александра Николаевна вернулась в Москву, привезя троих учеников-вокалистов. Двое из них поступили в Московскую консерваторию, третий - в Институт имени Гнесиных. Чуть позже перебралась в столицу и Александра Северовна. Дочь стала работать педагогом-вокалистом в Центральном Доме культуры железнодорожников, а мать - с артистами Московской государственной эстрады.

Молва об удивительной гимнастике, благодаря которой голос звучит чище и звонче, постепенно распространялась по Москве. К Стрельниковым на уроки пения стали приходить известные певцы и драматические артисты.

Народная артистка СССР Людмила Касаткина (тогда уже известная всей стране актриса, снявшаяся в фильме "Укротительница тигров"), побывавшая на уроках у Стрельниковых, убедила руководство Театра Советской Армии взять в штат этих уникальных педагогов, за считанные дни ликвидировавших у нее кровоизлияние в голосовые связки, которое поликлиника Большого театра не могла вылечить в течение нескольких месяцев. Из этой же поликлиники к Стрельниковым начинают направлять певцов и актеров хирург-фониатр В.А. Загорянская-Фельдман и врач-оториноларинголог Д.А. Шахова. Из лоркабинета Института имени Гнесиных к Стрельниковым стали приходить студенты-вокалисты, а также дикторы, учителя с "сорванными" голосами, направляемые фониатром В. Л. Чаплиным.

Окрыленная поддержкой научных светил и своим успехом, Александра Николаевна решает подать во Всесоюзный научно-исследовательский институт государственной патентной экспертизы (ВНИИГПЭ) заявку на изобретение.

Ей было что регистрировать. Ее дыхательная гимнастика не только восстанавливала певцам дыхание и голос, но и вообще необычайно благотворно воздействовала на организм в целом.

28 сентября 1973 года ВНИИГПЭ впервые в истории музыки зарегистрировал авторское право преподавательницы пения на "Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса", установив его приоритет от 14 марта 1972 года. Свидетельство было зарегистрировано под № 411865.

Сколько раз потом этот документ будет выручать А.Н. Стрельникову! Сколько раз она будет мне говорить: "Какое счастье, что у меня есть авторское свидетельство, иначе меня бы уже давно стерли с лица земли!"...

Применение стрельниковской дыхательной гимнастики на практике показало, что спектр болезней, при которых она помогает, очень широк. Об уникальной целебной гимнастике стала писать центральная пресса. Но вместе с народным признанием росло и неприятие официальной медицины. Высокопоставленные чиновники из Минздрава не хотели мириться с тем, что какая-то "самозванка", у которой не только медицинского, но и педагогического образования, в общем-то, не было, посмела проникнуть на их "территорию" и делать то, что им самим не удавалось. Используя предоставленное в их распоряжение новейшее медицинское оборудование для различных исследований, пульмонологи тем не менее оказались, как сейчас выражаются, неконкурентоспособными перед методикой Стрельниковой.

Александры Северовны Стрельниковой уже не было в живых. Через несколько лет после получения дочерью свидетельства, закрепляющего за ней право на изобретение "Способа лечения болезней, связанных с потерей голоса", Стрельникова-старшая в возрасте 88 лет скончалась от тяжелых травм, полученных в результате наезда автомобиля. (Страшное совпадение: ее дочь смерть тоже будет подстерегать на улице.)

К сожалению, я не знал Александру Северовну, так как познакомился с Александрой Николаевной в начале 1978 года. К тому времени она переехала из Сокольников в крохотную квартирку на улице Тухачевского. Видел лишь хранившуюся у Александры Николаевны старую любительскую киноплёнку, на которой ее мать выходит в сад и садится в кресло-качалку. Кадры длятся несколько секунд.

- Маму любили все, - рассказывала мне Александра Николаевна. - И она очень по-доброму относилась к людям. Я - совсем другая, я не могу любить всех!

- Шуронька! - сказала как-то Людмила Ивановна Касаткина, когда мы с Александрой Николаевной были у нее в гостях. - Вы знаете, как я к вам отношусь...

Но какая у вас была мама! Она была святая!

Только через несколько лет после моего знакомства с Александрой Николаевной она как-то призналась, что незадолго до смерти Александра Северовна сказала ей:

- Через год к тебе придет мальчишка, его будут звать так же, как и твоего мужа (второй муж Александры Николаевны, Михаил, погиб в 1943 году). Научи его всему, он будет лечить после нас!

- Почему ты сказала "ко мне", мама? - спросила удивленно Александра Николаевна. - Почему не "к нам"?

- А меня уже не будет в живых, дочка! - ответила старшая Стрельникова.

## **"ЯЗЫЧНИЦА"**

Александра Николаевна Стрельникова не только была замечательным педагогом, но и сама обладала прекрасным голосом. Она считала, что это в немалой степени заслуга дыхательной гимнастики.

Когда в 1953 году в Московской консерватории прослушивали ее учеников-вокалистов, консерваторские светила засомневались: "То, что они все прекрасно поют и владеют хорошей школой, еще не доказывает правильности методики... Вы, Александра Николаевна, просто собрали лучших самодеятельных певцов Москвы!"

И тогда Стрельникова встала и затянула "каторжное" по сложности исполнения ариозо Кумы ("Глянуть с Нижнего") из оперы П.И. Чайковского "Чародейка". Все оцепенели... Замерев от восторга, слушали женщину, чьи заслуги они еще несколько минут назад отвергали. Ну как же! Какая-то выскочка говорит о собственной методике постановки голоса, идущей вразрез со всеми общепринятыми рекомендациями, традиционными для певческих школ Англии, Франции и даже Италии!

Декан вокального факультета Гуго Натанович Тиц буквально впал в прострацию, а бывшая солистка Большого театра профессор Елена Катувльская воскликнула: "Боже! Какая певица!... Я отказываюсь участвовать в этой гнусной травле!"...

Каждый раз, присутствуя на домашних "сабантуях" у Александры Николаевны, где собирались певцы и актеры, которым мать и дочь Стрельниковы когда-то "чинили" голоса или которых просто учили петь, я давился слезами, слушая, как исполняет Александра Николаевна неаполитанские народные песни и романсы Вертинского... А так, как пела она русскую народную песню "Ноченька", не споет больше никто и никогда! Она обладала таким темпераментом и страстью, что, казалось, будто ее энергия может сокрушить все на своем пути.

Стройная, порывистая, стремительная... Рассыпанные по плечам рыжие волосы, пронзительный, демонический взгляд горящих глаз...

И голос, этот необычайный голос... Те, кому довелось его слышать, будут помнить всю жизнь.

Когда она пела, хотелось плакать... Она пела так, как будто ее сжигали на костре!

"Язычница!" - говорила она о себе.

А еще эта талантливая женщина писала стихи. Вот одно из поздних ее четверостиший:

**На пороге Зимы я хочу**

**Увлечься на час, опьяняясь...**

**Не торгуясь - за все заплачу!**

**И ни в чем никогда не раскаюсь!**

У Александры Николаевны было какое-то сверхъестественное внутреннее чутье: она не могла объяснить, по каким признакам, но совершенно точно определяла болезнь человека, достаточно ему было сделать несколько упражнений гимнастики.

Уже потом, через несколько лет совместной работы, я понял, что по тому, как человек двигается, как он дышит, как он смотрит, она могла сказать, чем он болен.

Но были и другие случаи настоящего ясновидения, Помню, как-то летом мы отдыхали с Александрой Николаевной в Крыму, в Судак. Вдруг неожиданно на пляже ее охватило сильное беспокойство. Я спросил, в чем дело.

- Что-то случилось, - сказала Александра Николаевна и, немного подумав, глядя на морской горизонт, добавила: - Случилось в театре... - и еще через несколько секунд уверенно и твердо произнесла: - В Театре Моссовета...

Тут надо уточнить, что последние лет пятнадцать-двадцать Стрельникова работала педагогом-вокалистом в Театре Сатиры и в Театре имени Моссовета.

На следующий день утром я купил в киоске газету "Советская культура". Когда я вслух прочел: "Умерла Фаина Георгиевна Раневская", Александра Николаевна вздрогнула, лицо ее на несколько мгновений помертвело...

Однажды вечером, придя домой из Театра Сатиры, она сказала:

- Миронов и Папанов изменили манеру игры, и ЭТО мне не нравится.

Я понял, что ей не нравится не сама новая манера игры выдающихся актеров, а те причины, которые заставили ее изменить. Вскоре, возвратившись с работы поздно вечером, не раздеваясь, в прихожей, она сообщила каким-то странным, неестественно глухим голосом:

Умер Папанов, - и, прислонившись спиной к двери, глядя остановившимся взглядом в глубь комнаты, тихо и обреченно произнесла: - И мне кажется, следующим будет Андруша...

Она медленно сползла по двери на пол и несколько минут сидела так в прихожей, глядя невидящими глазами куда-то в пустоту. Затем тяжело встала (это при ее-то легкости и порывистости!) и, не раздеваясь, прошла в комнату.

Андрея Миронова не стало очень скоро...

### ***ТРУДНЫЙ ПУТЬ К ПРИЗНАНИЮ***

Первым в нашей стране о необычной дыхательной гимнастике рассказал журнал "Изобретатель и рационализатор" (№ 7 за 1975 год), который поместил фотографию Андрея Миронова, выполняющего комплекс стрельниковских упражнений. Через год там же был опубликован и сам комплекс упражнений. В 1975 году сановный журнал "Советский Союз", выходящий еще и в нескольких странах на Западе, напечатал небольшую заметку о Стрельниковой и ее дыхательной гимнастике, которую Минздрав СССР всегда воспринимал в штыки.

Заставило журнал это сделать заявление известной в то время эстрадной певицы Ларисы Мондрус, которая, покинув пределы нашей страны, сказала на пресс-конференции в ФРГ западным журналистам, что в СССР "нет условий для творческой личности! Пример? Пожалуйста! Мой педагог по вокалу Александра Николаевна Стрельникова!..." Буквально в ближайшем номере журнал "Советский Союз" написал о том, что А.Н. Стрельникова - известный педагог и работает в лучших театрах Москвы. Западный обыватель должен был сделать вывод, что Мондрус клеветает на советскую действительность.

Александра Николаевна Стрельникова всю свою оставшуюся жизнь была благодарна Ларисе Мондрус за это заявление. И когда кто-либо приезжал из-за границы, всегда интересовалась ее судьбой. И пусть не обижается Лариса на мою учительницу за то, что та так никогда и не решилась позвонить ей. Боялась... Не за себя - за дело, которым занималась, ведь гимнастику еще надо было утверждать! Слишком хорошо помнила Стрельникова сталинские времена...

При жизни Александры Северовны мать и дочь поддерживали друг друга. После смерти матери Александре Николаевне пришлось сражаться с Минздравом в одиночку. Официальная медицина требовала от нее "научного" обоснования дыхательной гимнастики (можно подумать, что чем полнее и серьезнее так называемое научное обоснование метода, тем уникальнее его лечебные свойства!).

А людям, приезжавшим к А.Н. Стрельниковой за помощью со всех концов Советского Союза, было не до научного обоснования гимнастики. Болезнь - вот в чем была их пробле-

ма. Они надеялись на эту дыхательную гимнастику как на чудо, которое поможет им избавиться от приступов удушья, головных болей или эпилептических припадков.

Да и какие научные обоснования можно было требовать от Стрельниковой, ведь она не работала в клинике, у нее никогда не было своей лаборатории.

Александра Николаевна металась из одной клиники в другую, прося, умоляя провести исследования и тем самым доказать, что ее гимнастика поможет несчастным задыхающимся людям. Но ей везде отказывали. А пока не было официального научного обоснования, она постоянно слышала в свой адрес: "Вы не медик! Не имеете права лечить!"

К счастью, спасало авторское" свидетельство: по советскому законодательству она имела право принимать дома, благо никакого дорогостоящего оборудования для "внедрения изобретения" Стрельниковых в практику не требовалось. Наоборот, такое лечение само могло бы приносить доход государству, организуй оно прием Александрой Николаевной больных из-за рубежа.

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 еще фрагмент из того же письма:

"Примерно 4 года назад ко мне пришли две пожилые дамы: полная и худая. Обе врачи. Полная сказала: "Я писала Вам. Вы выслали описание гимнастики, и, несмотря на то, что мне 63 года и у меня тяжелая астма, мне стало лучше... Проверьте, все ли я делаю правильно?"

Худая сказала: "Я из Австрии, доктор медицинских наук. Проверьте и меня. Считаю, что в такой необыкновенной гимнастике надо немедленно сообщить министру здравоохранения!"

Наш медик, сопровождавшая ее, возразила: "Да ее сразу удавят/ Пусть сидит и не рыпается!" И я сидела и не рыпалась"...

Однажды на вечер в Доме актера к Александре Николаевне подошел ведущий врач-фониатр столицы и, брызжа слюной ей прямо в лицо, прошипел: "Вас убить мало!" Кстати, в свое время этот врач безуспешно лечил меня от потери голоса таблетками прозерина"...

Вслед за журналом "Советский Союз" о гимнастике Стрельниковой написали газеты "Вечерняя Москва", "Московская правда", "Советская культура", "Социалистическая индустрия". Начал писать об А.Н. Стрельниковой и любимый народом журнал "Физкультура и спорт". Опубликовав первую статью в мартовском номере за 1980 год, этот журнал снова и снова возвращался к материалам об удивительной гимнастике. И даже в годы беспрецедентной "минздравовской травли моей учительницы, когда все остальные издания хранили гробовое молчание, "ФиС" продолжал публиковать на своих страницах материалы о стрельниковской дыхательной гимнастике. Скольким читателям облегчил он страдания, знакомя с ее принципами и методикой!

Газета "Труд" также опубликовала (21 апреля и 21 мая 1981 года) две прекрасные статьи о дыхательной гимнастике, обладающей фантастическими лечебными свойствами. И что же? Журналиста, написавшего эти статьи, - Николая Гоголя - уволили за это с работы!

Однако именно после публикаций в "Труде" тесная двухкомнатная квартирка Александры Николаевны подверглась настоящей осаде больных! Очередь желающих попасть на лечение стояла в ширину всего лестничного пролета с первого этажа по четвертый. Помню, соседка, живущая на третьем этаже, возвращаясь из магазина с полными сумками, не могла пройти к себе в квартиру (лифт кто-то из предусмотрительных больных вывел из строя, чтобы вновь прибывшие, входя в подъезд, вставали в очередь на первом).

- Куда лезешь без очереди?! - рывкнул кто-то на соседку, пробирающуюся в свою квартиру.

- Живу я здесь! Понятно?!

- Знаем мы вас, "жильцов"!... Небось специально продуктов накупила, чтобы без очереди пролезть!

Вполне естественно, что жильцы стали принимать экстренные меры для "самозащиты": звонить и писать в ЖЭК, в отделение милиции, в исполком и даже на Петровку, 38, требуя выселить "целительницу" за сто первый километр от Москвы.

В жаркую погоду, правда, проблемы с жильцами временно снимались. Мы выводили всех своих пациентов (иногда их количество достигало более двухсот пятидесяти человек) на "собачью площадку" перед домом, ставили в круг и занимались. Александра Николаевна считала, а я ходил по кругу и исправлял ошибки.

Однако жалобы соседей все же дошли и до районной прокуратуры. Приехал молодой, энергичный главный прокурор Хорошевского района Москвы, посадил Александру Николаевну в служебную машину и, привезя в свой кабинет, заставил написать заявление об отказе от частной практики.

Толпа на лестничной клетке ломилась в дверь, я периодически выходил за порог квартиры и объявлял, что Стрельниковой запретили принимать больных. А сама Александра Николаевна в это время в бессильной ярости металась по квартире.

Понятие "Мой дом - моя крепость!" в то время абсолютно ничего не значило. Участковый, а иногда и целый наряд милиции несколько раз вваливались в квартиру Александры Николаевны даже среди ночи. Посмотреть, не ведется ли здесь прием больных?

В течение нескольких дней задыхающиеся люди вместе с детьми молча стояли под нашей дверью. Иногда кто-то из малышей, у которого начинался приступ удушья, закатывался в плаче. Больные никак не могли понять: как это - им "не имеют права помочь"... Почему?! И надеялись, что Стрельникова наконец-то "смилостивится" и начнет обучать их гимнастике, ради которой они съехались с разных концов огромной страны.

В один из таких дней, когда видеть и слышать задыхающихся детей стало уже невозможно, Александра Николаевна не выдержала. Рванувшись к двери, она распахнула ее настежь и сказала:

- Входите!...

### ***ПРОТИВНИКИ И СТОРОННИКИ***

А теперь, дорогой читатель, я приведу отрывки из писем и статей. Их много, они написаны разными людьми или подготовлены в различных учреждениях.

Я познакомлю вас лишь с некоторыми. Прочитайте внимательно, и вы поймете, через что пришлось пройти Александре Николаевне. Но она все это вынесла, стерпела, смогла достойно ответить и убедить. Ведь именно от этого зависела судьба ее гимнастики, а значит, и судьбы тысяч больных.

Из письма Стрельниковой в "Правду"\*, где она рассказывает об эксперименте, который Минздрав СССР наконец разрешил провести: "... и дали мне на 12 уроков 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°, а сердечники и астматики стояли плечом к плечу. Я имела право отказаться, но была так уверена в своей гимнастике, что даже не колебалась... Результаты были прекрасные! Люди менялись на глазах!

Правда, ко мне иногда подходили ученики и говорили: "Что происходит? Я лежала и сидела. Теперь хожу, бегаю, поднимаюсь на четвертый этаж, а докторша, к которой я прикреплена, смотрит зелеными от ненависти глазами и говорит: "Не вижу улучшения!" Мне бы надо забеспокоиться. Но результаты были так хороши, уроки коллективные шли так красиво, что я была счастлива и думала: "Пустьки! Они поймут!..." И они поняли, что,

если дать ход нашей гимнастике, надо перестроить всю медицинскую практику. Проще завалить Стрельникову.

После окончания занятий с первыми тремя группами Н. Ф. Солошенко из Минздрава мне сказал, что гимнастика признана полезной при аллергической форме астмы и, комиссия считает, что ее можно рекомендовать "наравне с другими гимнастками". Я знала, что это ложь, что по силе и результативности наша гимнастика неизмеримо сильнее. Она просто **МОГУЩЕСТВЕННА!!!**

За тридцать лет практики не было случая, чтобы наша гимнастика не помогла при болезнях органов дыхания. Дети-астматики поправляются даже гораздо быстрее, чем взрослые. Так неужели невозможно создать мне нормальные условия для работы?"

Однако заметка "На поверку - знахарство", опубликованная в газете "Советская Россия" 27 апреля 1982 года, заявляла прямо противоположное:

"Мне довелось участвовать в комиссии, созданной Минздравом СССР, - пишет в ней председатель комиссии В.А. Силуянова. - В задачу ее входило дать научную оценку занятиям А.Н. Стрельниковой. Членам комиссии она изложила свою малограмотную "научную" концепцию. Это и неудивительно, 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, сердечнососудистыми заболеваниями: гипертоническая болезнь, пороки сердца. Сеансы давались частным образом и за определенную плату.

Поскольку немалому количеству легковых больных надо было дать четкий и научно обоснованный ответ, члены комиссии решили предоставить Стрельниковой возможность продемонстрировать на больных так называемую дыхательную гимнастику.

Было создано три группы. В первую входили больные с "заиканием", во вторую - с сердечнососудистыми заболеваниями, в третью - с бронхиальной астмой. В каждой группе было примерно от 21 до 28 человек.

Все больные были предупреждены, что идут на эксперимент. Врачебный контроль осуществлялся на самом высоком методическом уровне. И что же? Через 21 день занятий ухудшение большинства показателей, отражающих функциональное состояние органов и систем, наблюдалось практически во всех трех группах.

Отрицательные данные выявлены во время и после занятий А.Н. Стрельниковой (они проводились ею самой) у больных с сердечнососудистыми заболеваниями. Трех человек, что недавно выписались из больницы и чувствовали себя относительно хорошо, пришлось снова определять в стационар. Несколько человек, почувствовав себя плохо, ушли со второго-третьего занятия.

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

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

После публикации в "Советской России" интервью В.А. Силуяновой, заведующей кафедрой лечебной физкультуры 1-го Московского медицинского института им. И.М. Сеченова (сейчас это академия), председателя Ученого совета Минздрава СССР/ председателя "проверочной" комиссии по оценке результатов "эксперимента", Александра Николаевна кинулась в Институт курортологии с просьбой дать ей посмотреть медицинские карты занимавшихся у нее людей и заодно списать их адреса и телефоны.

Дорогая моя учительница, доверчивая и бескорыстная, посвятившая себя милосердию, привыкшая дарить, а не брать (сколько бесплатных уроков она дала тяжелобольным людям за всю свою жизнь - не сосчитать!), не записала во время "эксперимента" адреса и телефоны пациентов. Не послушалась советов, постеснялась. Не знала тогда, с кем имеет дело...

Директор Института курортологии и физиотерапии усмехнулся ей в лицо:

- Я не имею права дать вам медицинские карты. Вы - не медик!

Пытаясь найти справедливость, А.Н. Стрельникова обратилась в Минздрав:

"Я занималась в Институте курортологии в июне-июле, ноябре-декабре 1981 г. Занятнее больными проводила действительно я, дала каждой из 5 групп по 12 уроков..."

Программа обследования моих учеников мне была абсолютно неизвестна, неизвестна и сейчас; и я была удивлена тем, что ни одно обследование не проводилось у меня на глазах. И когда я сказала, что для исследования стрельниковской гимнастики пневмограф не годится, его немедленно принесли в комнату для занятий и заставили некоторых учеников делать выдохи непосредственно после каждой моей команды "стоп", зная, что это ухудшает результаты, потому что пневмограф тренирует выдох, а стрельниковская гимнастика - вдох... Стрельниковские уроки по восстановлению голоса состоят из дыхательных и певческих упражнений, для которых необходимо пианино. Его в Институте курортологии не было, и никто не имел права обследовать звучание голоса там, где не было звуковых уроков, Считаю обследование звучания неправомочным. Да и зачем оно нужно сердечникам и астматикам, не понимаю.

Мне очень хорошо известно, что от нашей гимнастики статуса астмы не бывает. Бывает одышка, которая имеет форму приступа. Надо дать ученику передохнуть и снова учить дышать. Статусы я много раз останавливала, и не только я, но и мои ученики.

В 57-й больнице, по просьбе медиков, я остановила приступ астмы у молодого человека во время своей лекции на глазах у всех, у дочери билетерши Театра Сатиры - у нее дома, хотя там был такой случай, что я не надеялась на это.

Не надо быть медиком, чтобы с первого взгляда на запись спирографа понять, почему стрельниковская гимнастика останавливает приступ астмы, и с первого взгляда на запись капнографа - насколько улучшается газообмен. Почему в Институте курортологии ни одной такой записи не было сделано? Почему, когда нашу гимнастику проверяли биологи, результаты были отличные, а когда медики- якобы плохие?

С решением Института курортологии согласиться не могу и еще раз прошу немедленно дать мне возможность списать адреса всех учеников, занимавшихся у меня тогда, чтобы я могла доказать истину. Я знаю, что не все медики были моими противниками. Были и сторонники стрельниковской дыхательной гимнастики, поэтому прошу сообщить мне имена и адреса всех членов комиссии Института курортологии".

В Минздраве СССР ей, конечно же, никаких адресов не дали, отправив снова в Институт курортологии. Вот так и металась Стрельникова между двумя государственными учреждениями. И везде один и тот же ответ: "Вы не медик, не имеете права!"

Обессиленная, почти что сломленная, уже ни на что не надеясь (именно в один из мрачных дней того безысходного периода ее жизни она сказала: "Я устала становиться на колени потому, что я выше многих докторов медицинских наук!..."), она одно за другим пишет три письма главному редактору газеты "Советская Россия", опубликовавшей заметку "На поверку - знахарство".

Вот отрывки из Них:

"...Среди биологов, физиков, физиологов противников у нашей гимнастики нет, да и число медиков, которые лечатся ею, лечат своих детей и родителей, неудержимо растет.

Я читала лекции о нашей гимнастике в сотнях советских предприятий и учреждений, в первую очередь в медицинских, в том числе и в Четвертом управлении. С удовольствием прочту и у Вас в редакции, потому что Вы должны знать человека, о котором пишете.

Из Кишинева доктор Седун, из Ленинграда подполковник медицинской службы Коган сообщают о хороших результатах применения нашей гимнастики для больных. И еще многие, которых я не знаю, так как учета не веду, нет возможности!

Но не это главное. Не надо быть медиком, чтобы с первого взгляда на миллиметровки биологического кабинета понять, почему у астматиков от нашей гимнастики прекращаются приступы астмы. Видно, что объем вдоха увеличивается сразу, с первого урока...

Два года назад мне ученик рассказал: "Мой приятель работал в нашем посольстве во Франции. Часто болел. И какой-то француз ему сказал: "Пойдите к месье такому-то, я имени его не знаю, он отлично лечит органы дыхания какой-то странной гимнастикой". Приятель пошел. И через неделю сказал француз: "Что значит Европа! Как мы отстаем!" На что тот ответил: "Вы ошибаетесь... Это ВАША, а не наша гимнастика. Я ее привез из Москвы, из Сокольников. Обучила некая Стрельникова". Я спросила, как живет француз. "Скромно. Небольшой двухэтажный особняк". А у меня 12-метровая комната для занятий. И я 30 лет не могу добиться зала.

Мне думается, что советский человек должен думать прежде всего так: полезно ли то, что я делаю, государству.

Наша гимнастика закрыла сотни бюллетеней, десятки, а может быть, и сотни людей сняла с инвалидности. Иногда даже без встречи со мной: люди делали гимнастику по описанию! А сколько детей растут здоровыми, потому что их вовремя ко мне привели? И я не тяну с государства зарплату, как многие доктора наук, а плачу ему сколько могу. Создайте условия - заработаю валюту, а она ой как нужна сейчас!

Опровержения мне не нужно. Высказывание Силуяновой вызвало горячее сочувствие ко мне, и приток учеников еще увеличился! Надеюсь, что и в Вашей редакции захотят познакомиться со стрельниковской гимнастикой. В конце лекций я всегда демонстрирую ее и вызываю желающих ее сделать. Надеюсь, что и Вы захотите услышать мой рассказ".

"В дополнение к моему письму я хочу рассказать только случай из моей практики.

26 апреля этого года в двенадцать часов ночи в моей квартире прозвучал телефонный звонок, и женщина, заливаясь слезами, закричала: "Не бросайте трубку! Я говорю из Киева! У меня умирает (она так и сказала: УМИРАЕТ) девятилетний сын! Второй месяц статус астмы, а у него аллергия на лекарства. Ваша гимнастика- последняя надежда. Можно ли делать ее в таком состоянии?" - "Должно! Вы ее знаете?"- "Да, я один раз была на Вашей лекции и Вы там ее показали!" - "Начинайте сию же минуту!" И я объяснила по телефону темп и дозу гимнастики. 28 апреля в 8.30 утра я снова услышала ее голос: "Александра Николаевна! Благословляю имя Ваше! Благословляю встречу с Вами! Мы остановили приступ за 30 минут.

Сын ходит, ест, говорит! Мы уже в Москве. Можно привезти его к Вам?" "Везите скорее!"- закричала я. И через 30-40 минут они были у меня. Вошел бледный худенький мальчишка, но с нормальным дыханием, и стал делать стрельниковскую гимнастику...

Вы позволили глупой, злобной, бездарной женщине облить меня грязью на страницах Вашей газеты. Вы знаете и я знаю, что ни Силуянова, ни весь институт, в котором она работает и который стоит государству многие тысячи, за все свое существование ничего подобного не сделали. И Вы стали соучастником черного силуяновского дела! И Вам не жаль детей? И не страшно? И никто у Вас в семье не задыхается по ночам от астмы? И не заболит никогда?...

Медики считают себя оскорбленными, а Вы-то, Вы-то, как могли этого не понять? Ведь страшно жить, когда видишь, как всенародное, да что там - глобальное, открытие душат люди, потерявшие совесть!"

И еще один отрывок - из третьего письма главному редактору газеты "Советская Россия":

"Разве Вы не знаете, что у современной медицины нет, - слышите?- нет средств борьбы с астмой? Я видела детей, оглохших совсем, навсегда, потому что антибиотиками лечили пневмонию, на фоне которой шла астма. Результаты: слух потерян навсегда, а пневмония

и астма все те же. Видела взрослых с перерезанным горлом, иногда с двух сторон. Им обещали, что астма кончится, а она продолжалась. И мне стоило нечеловеческих усилий научить их дышать, Я это делала, и астма отступала. А гормоны?., которые калечат не только почки и надпочечники, но и половую сферу, хотя медицина не любит признаваться в этом.

У меня перед глазами стоит 7-летний мальчик из ГДР, которому давали гормоны, потому что он задыхался. А моя гимнастика могла бы остановить приступ шутя и предупредить новые: Советский народ "повально", по вашим же словам, делает стрельниковскую гимнастику, следовательно, она нужна ему. Так почему же Вы пошли не с ним, а против него?! Я уверена, что редакция Ваша, телевидение, радио, "Правда" завалены письмами с требованием показать, описать стрельниковскую гимнастику. Она пришла вовремя, и на нее ушли две жизни: моей матери и моя. Как Вы могли, не видя меня, не зная, кто я, облить грязью не меня, а огромное всенародное дело. Да что там всенародное! Глобальное!

Молодые корреспонденты Вашей газеты несколько раз были у меня, брали интервью. Одна, видимо наиболее добросовестная, была на семинаре врачей, съехавшихся из многих городов, в том числе и зарубежных, и видела восторженный прием, оказанный мне медиками. И все-таки корреспонденция не пошла. Почему?

Почему Вы стоите не на стороне нового и великого, а на стороне старого и отжившего, а главное, недобросовестного? Ну подумайте, подумайте честно, как гражданин и человек: кто может понять и найти правильное дыхание: медик или певец, ставший педагогом-вокалистом? Стоматолог, венеролог, уролог, хирург - отпадают сразу. Ларинголог, который встречается с певцами ежедневно? Нет, он смотрит гортань и связки - и все. Профессор Загорянская говорила: "Мы видим до сих пор, а Стрельникова до сих!" И показывала первый раз до основания шеи, а второй - до пояса. И она была права. Терапевт слушает дыхание, но не вникает в его сущность. Он констатирует: то и то-то затемнено. Но не думает о том - почему и что сделать, чтобы исправить. Певца, потерявшего голос и понявшего, что его не вернуть, если дыхание организовано неверно, ищет правильный вдох как средство к жизни и находит его.

Я могу одно Вам сказать: Вы губите не только взрослых, но и детей, совсем маленьких детей, которые задыхаются по ночам и у которых единственная возможность спастись - стрельниковская гимнастика. Я не предполагаю, я знаю, знаю это из 30-летней практики, а остальное пусть решит Ваша совесть".

Но только четыре года спустя, заваленная письмами в защиту Стрельниковой, редакция "Советской России" была вынуждена напечатать объективную статью о ее методе. Она наконец-то вышла 14 февраля 1986 года под заголовком "Дышать или не дышать?"

Корреспондент газеты С. Каленикин, прежде чем написать статью, побывал на приеме у А.Н. Стрельниковой и побеседовал с присутствовавшими на сеансе гимнастики пациентами, с матерями детей, больных астмой.

Но скептики не унимались.

В ответ на статью в "Советской России" "Медицинская газета" 21 марта 1986 года, спасая честь мундира, поместила статью председателя Ученого совета О. Гаврилова, в которой он сообщал, что при "эксперименте" Стрельниковой у 40% пациентов самочувствие осталось без изменений, у 29% результат был отрицательный и только у 31% - положительный.

Александра Николаевна в ответ пишет письмо в "Медицинскую газету":

"...29% - результат отрицательный? Но ведь может быть, что хроническая пневмония, на фоне которой шла астма, дала от гимнастики вспышку с повышением температуры, в результате которой пошла многолетняя мокрота, пробки и сразу могло наступить облегчение, но мне не дали довести дело до конца.

Легкое головокружение бывает в первый урок. Но оно бывает и когда человек, долго находившийся в душном помещении, выходит на свежий воздух. Неужели этого не знали медики Института курортологии? Сообщите им, что это не вредно.

В качестве отрицательных результатов было упомянуто у 1-2 человек повышение давления и нарушение мозгового кровообращения. Но давление может повыситься от любого движения, и это не может доказать, что движение - вредно, а что касается мозгового кровообращения, то откуда это стало известно, если не было ни одной энцефалограммы? Впрочем, ни одной спирограммы, то есть решающего документа, когда речь идет о дыхании, тоже не было.

Было повышение давления? Почему же мне никто не сказал об этом? Я бы изменила темп и дозу! Во всяком случае, все эти последствия незначительны и временны. А так как истина познается в сравнении, сравните отрицательные результаты общепринятой медицины и стрельниковской гимнастики. Вот письма, которые я получаю.

"У моего старшего сына был диатез. Лечили - перешел в экзему. С экземой мы были в Ростовской, Краснодарской и двух московских больницах. Лечили. Получили астматический бронхит и потерю зрения. (Рост, обл., Замовниквоский р-н, п.о. Камышев, Давыдова Н. И.)".

"Болею 4-й год. Заболел воспалением легких. Положили в больницу, стали колоть. Давление поднялось до 280/145. Кололи. Лучше не стало. Давление-220/110, стабилизировалось. Прочитал в газете о Вашей гимнастике, стал ее делать. Давление 140/80, 160/90. Но дышать пока трудно. Там мало написано. Вышлите комплекс. (Саратовская обл., г. Пугачев, Юрьев В.П.)".

"Нашей дочери 9 лет. 5лет болеет астмой. Что только мы не делали! Нашему ребенку становится все хуже. Появились приступы с потерей сознания. (Владимирская обл., г. Гороховец, Тункина Т.Н.)".

"В моей семье страдают этим, недугом трое. Все попытки лечения заканчиваются неудачей. Помогите! Фронтовик, инвалид ВОВ. Иркутская обл., Тайшетский р-н, Новосибирский пос. Выставкин С. Г."

"Пришлите комплекс. Инвалид II группы, мне 55 лет. Не могу сходить за хлебом. Сухо-вей А.В. Ростовская обл., г. Сальск".

"Ей сейчас 34 года, 4 раза лежала в больнице в тяжелом состоянии. Ничто не помогает. Из выступления "Советской России" видно, что Минздрав будет исследовать Вашу гимнастику. Это, вероятно, кончится после ее или Вашей смерти. Просим выслать методичку. Амурская обл., г. Свободный. Отец и дочь Розановы".

"Запишите на прием. И материнское Вам спасибо. Вы поставили на ноги дочь. 4 года она не знает лекарств. Начала заниматься аэробикой. Калининград, Корнакова".

"Славик лежал, не мог приподняться. Стал делать "Повороты", "Ушки" и "Малый маятник". Через несколько минут дыхание стало ровным. Киев, Кулишенко".

Было и такое письмо: "Спасибо за методичку, но девочка уже умерла в машине "скорой помощи".

И зная все это, специалисты оценили "однозначно отрицательно" гимнастику Стрельниковой!

Разве от нее кто-нибудь ослеп или оглох, как от антибиотиков? Или были навсегда калечены почки, надпочечники, нервная система, половая сфера и позвоночник, как от гормонов?

И даже если положительный результат был у 30 процентов больных, и тогда 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.

Прошу Вас, члены редакции "Медицинской газеты", во имя клятвы Гиппократы, когда-то данной вами, вместо того, чтобы присоединяться к противникам нового, - помочь мне размножить методичку, чтобы не повторилось письмо о том, что девочка умерла раньше, чем ее получила".

Однако "Медицинская газета" так и не опубликовала комплекс стрельниковской гимнастики.

Но вот в январском номере журнала "Здоровье" за 1989 год была опубликована статья, которая называлась "Дышать по Толкачеву или по Стрельниковой?" В связи с ухудшившейся в последние годы экологической обстановкой и ростом заболеваний бронхолегочной системы редакция журнала в ответ на многочисленные письма с просьбой рассказать о различных дыхательных методиках собрала за "круглым столом" ряд ведущих специалистов в этой области. Б.С. Толкачева-то за "круглый стол" пригласили, а вот А.Н. Стрельникову позвать "забыли". Вместо нее выступила доктор медицинских наук Е.И. Сорокина из Всесоюзного научного центра медицинской реабилитации и физиотерапии (бывший Институт курортологии), кстати, кардиолог, а не пульмонолог.

Она сообщила:

"Сейчас очень многие увлекаются дыханием по Стрельниковой. Мы у себя в институте проверяли эффективность этого метода. Преимуществ перед классической дыхательной гимнастикой не обнаружили. Мало того, были зарегистрированы даже случаи обострения бронхиальной астмы. А вот при хроническом бронхите парадоксальную гимнастику Стрельниковой можно использовать более широко".

Обратите внимание на слова: БОЛЕЕ ШИРОКО. Впервые представитель официальной медицины признал за стрельниковской гимнастикой право лечить, хотя и с оговорками.

Лед потихоньку начинал трогаться...

### ***ВСЕ ОСТАЕТСЯ ЛЮДЯМ***

Сентябрь 1989 года. Потрясающей красоты бабье лето!... Александра Николаевна не ведет официального приема больных, потому что у нее отпуск и она собирается отдохнуть. Как всегда, хочет поехать в Крым, в свой любимый Судак. Но обстоятельства потребовали ее присутствия в Москве. Стрельникова ждет свою ученицу, солистку "Гранд-опера", которая, позвонив из Парижа, предупредила, что приедет на уроки пения не одна, а с двумя французскими врачами, очень заинтересовавшимися дыхательной гимнастикой.

Днем Александра Николаевна занимается с одним-двумя внеплановыми иногородними больными, которые были в Москве проездом, а к вечеру спешит в свой любимый Серебряный Бор. Она всегда плавала до самых морозов, пока Москва-река не покрывалась льдом.

Проходит день за днем, Александра Николаевна начинает нервничать: ученица уже давно должна быть в Москве, а ее все нет. И даже не звонит! Что случилось?...

Уговариваю не ждать и ехать отдыхать (год был особенно напряженный). В случае чего дам телеграмму, и, кажется, она готова уступить.

На несколько дней собираюсь съездить к матери в подмосковный Сергиев Посад. В пятницу днем прощаюсь с Александрой Николаевной. Она стоит посередине комнаты возле стола, как-то виновато улыбается и смотрит на меня, будто хочет запомнить.

Думал ли я тогда, обнимая свою учительницу, что больше уже никогда ее не увижу? Нет, конечно! Но было странное ощущение чего-то вставшего между нами. Словно она была уже где-то далеко-далеко...

После нескольких дней, проведенных в Сергиевом Посаде, я вдруг почувствовал возрастающее с каждым днем чувство тревоги, безысходности, тоски. Начал звонить в Москву Александре Николаевне. Никто не поднимал трубку, хотя я знал, что она должна быть дома. И я рванул в столицу.

Дверь квартиры была почему-то опечатана, а в ней торчала записка: "Миша, срочно позвони. Евгений Михайлович" (племянник А.Н. Стрельниковой. - М.Щ.). Ключ не всовывался в замочную скважину, и я не сразу понял, что врезали новый замок...

Как рассказывали, мне позже, этот день в Москве был теплым и солнечным. Но вечером небо быстро заволкло тучами, и начался дождь. Александра Николаевна, выкупавшись,

спешно засобиравалась домой. Стала переходить дорогу... Из-за поворота на огромной скорости вылетели два пьяных парня на мотоцикле и сбили Александру Николаевну. Потеряв управление, врезались в столб и погибли сами. Три нелепых смерти одновременно...

Хоронили Александру Николаевну 20 сентября. И снова было тепло и солнечно. Листья на деревьях, желтые-желтые, почему-то не опадали...

Не буду описывать похороны. Дай Бог, чтобы те дни остались самыми страшными в моей жизни!

После гибели Александры Николаевны предстояло сделать все, чтобы метод Стрельниковых продолжал жить и приносить пользу людям. Это лучшее, что можно было сделать в память об Александре Николаевне.

Хотя задача эта была очень сложной. Ведь даже сама Стрельникова с невероятным трудом отстаивала право на жизнь для своего детища.

Первыми на помощь пришли драматические актеры, много лет знавшие Александру Николаевну и испытывавшие на себе чудесные свойства ее гимнастики: Армен Джигарханян, Маргарита Терехова, Галина Яцкина, певица Ольга Воронец.

Несокрушимой стеной встала на мою защиту народная артистка СССР Людмила Касаткина. Именно она, добрый гений стрельниковского дома, выбивала в 60-е годы первое жилье тогда еще никому не известным провинциальным педагогам матери и дочери Стрельниковым. Именно она открыла для актеров стрельниковскую гимнастику. И вот теперь Людмила Ивановна снова была в числе тех, кто помог мне встать на ноги как специалисту-профессионалу.

Вот уже девять лет работаю я один, без моей наставницы. Я бережно храню документ, подписанный Александрой Николаевной, свидетельствующий, что я являюсь ее 'единственным учеником и творческим наследником. Так же как при жизни Александры Николаевны, раздаются частые звонки с просьбами о помощи, приезжают больные люди с надеждой получить исцеление.

Хочется помочь всем, особенно больным детям.

До сих пор достаю из почтового ящика письма, адресованные А.Н. Стрельниковой, до сих пор по телефону нет - нет да и услышу: "Александру Николаевну пригласите, пожалуйста, к телефону!"...

Первое медицинское учреждение, в котором я еще при жизни моей учительницы начал внедрять дыхательную гимнастику, была Московская городская клиническая больница № 50 широкого профиля.

Всегда с теплотой вспоминаю одного из хирургов (за мной были закреплены все четыре хирургических отделения), который, присылая на занятия дыхательной гимнастикой своего очередного прооперированного больного, каждый раз не забывал мне напомнить:

- Прошу вас, Михаил Николаевич, только без фанатизма!...

- Если я буду заниматься с больными без фанатизма, - ответил я как-то ему, - вы не будете присылать своих больных ко мне. Потому что они тогда не будут так быстро выздоравливать!

В 1992 году в подростковом отделении Центрального НИИ туберкулеза мною был проведен эксперимент. Вот что о нем писала заведующая детско-подростковым отделением, врач-фтизиатр высшей категории З.В. Евфимьевская:

"С марта по июль 1992 года на базе детско-подросткового отделения Центрального научно-исследовательского института туберкулеза Российской академии медицинских наук проводился эксперимент по реабилитации больных туберкулезом подростков с помощью дыхательной гимнастики по методу Стрельниковых на фоне стандартной химиотерапии. 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 вегетососудистыми дистопиями".

А в отделении лечебной физкультуры 9-й поликлиники Московского гарнизона наша гимнастика применяется с 1988 года. Вот как отзываяется о ней один из лучших специалистов Москвы по реабилитации больных, врач высшей категории З.П. Мелихова:

"Я знакома со многими нетрадиционными методами лечения: гимнастикой йогов, дыханием по Бутейко, гимнастикой цигун, тайцзицюань, методом су-джок, даосской дыхательной системой. 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 гимнастики нужен один квадратный метр комнаты и открытая форточка. Через 10 минут после начала занятий появляется совершенно другое самочувствие: бодрость, легкость во всем теле, прекрасное настроение. То есть в минимальный срок - максимальный результат. А это как раз и необходимо современному человеку при нашем образе жизни".

Положительный эффект стрельниковской дыхательной гимнастики отмечен и в Центральной поликлинике № 1 Министерства внутренних дел России и подтвержден актом о внедрении ее в лечебную практику. В своем интервью журналу "Воин" (1996, № 8) Надежда Дмитриевна Егоркина, заслуженный врач России, кандидат медицинских наук, начальник противотуберкулезного отделения Центральной поликлиники №1 МВД РФ, говорит: "С Александрой Николаевной Стрельниковой я поддерживала дружбу и профессиональный контакт в течение многих лет. За это время я лично убеждалась 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, так как только он может быстро оказать лечебную помощь, купировав гимнастикой приступы удушья, а затем отработать индивидуально с каждым пациентом этап самостоятельных занятий".

И наконец, хочу привести высказывание известного хирурга - фониатра, доктора медицинских наук, профессора - оториноларинголога В.А. Загорянской-Фельдман (газета "Здоровье детей", 1995, № 11, 12):

"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!"

Итак, вы, наверное, уже убедились в том, что наша гимнастика способна творить чудеса. Однако хочу предупредить, что некоторые нечистые на руку дельцы от медицины, которые, к сожалению, всегда существовали и существуют, пытаются эксплуатировать нашу гимнастику, делая на этом прежде всего 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 никакого 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!"

Кстати, пользуясь правом единственного творческого наследника А.Н. Стрельниковой, я недавно юридически прекратил практику двух лжеучеников, работавших в центрах народной медицины по системе Стрельниковой. Думаю не о своих интересах, а прежде всего о больных людях, обманывать которых просто грешно.

И снова вспоминаются мудрые слова моей учительницы: "Что касается сопротивления элитарных медиков- оно закономерно, потому что признание стрельниковской гимнастики уничтожит целый ряд докторских диссертаций, а внедрение заставит перестроить медицинскую практику, а не только говорить о готовности это сделать".

Времена меняются... Сейчас уже никого не нужно убеждать в колоссальных лечебных свойствах стрельниковской гимнастики. В стране нет такого города, а в городе - хотя бы одной клиники, в которой не применялись бы стрельниковские упражнения. Сейчас разве что откровенный вредитель, имеющий медицинский диплом и ненавидящий своих пациентов, может утверждать, что наша гимнастика вредна. Правда, находятся и такие...

Даже традиционная лечебная физкультура, в которой десятилетиями рекомендовали делать "глубокий" вдох на раскрытии грудной клетки, стала предлагать делать вдох на встречном движении рук (как в нашем упражнении "Обними плечи") и наклоне вперед (как в упражнении "Насос"). При этом, правда, оговаривается, что воздух нужно посылать в нижние широкие основания легких. Да не пойдет он туда, господа профессора традиционной ЛФК! Не пойдет потому, что вы скопировали у нас только движение (умалчивая, кстати, что подсмотрели его у Стрельниковой). А сам-то вдох остался тот же самый, традиционный: длинный и абсолютно пассивный! Так что слышите звон, да не знаете, где он! Вернее, не желаете знать... Отсюда и нулевой результат!

Но теперь у вас, дорогие читатели, наконец есть эта книга. Внимательно изучите рекомендации, приведенные в ней, и не спеша осваивайте каждое движение. Ваши терпение и настойчивость будут вознаграждены самым ценным призом на свете - крепким здоровьем.

## *Глава вторая* **ПРИСТУПАЕМ К ЗАНЯТИЯМ**

Если вы наконец-то решили всерьез обратить внимание на свое здоровье и освоить стрельниковскую дыхательную гимнастику, начните свои занятия с изучения первых трех упражнений комплекса.

### **ВВОДНЫЙ УРОК**

Самое первое - разминочное упражнение нашей гимнастики "Ладочки". (Каждое упражнение подробно описано в основном комплексе, см. ниже.)

При его выполнении нужно 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 надо проделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Это 96 вдохов-движений (так называемая стрельниковская "сотня"). Выдох должен осуществляться через рот после каждого вдоха носом не видно и не слышно. Ни в коем случае не задерживайте и не выталкивайте выдохи! Вдох - предельно активный, выдох - абсолютно пассивный. Вы как бы шумно на всю квартиру, нюхаете воздух. Думайте только о вдохе, если вы будете думать о выдохе, то сразу же собьетесь.

А.Н. Стрельникова часто говорила на уроках: "Сыграйте актерский этюд: гарью пахнет, тревога!" Ведь на пожаре, приняв запах дыма, никто не думает о выдохе. Все тревожно нюхают воздух, а выдох делается самостоятельно (без нашей помощи) через рот после каждого вдоха. Не открывайте широко рот!

В то мгновение, когда вы делаете вдох, губы слегка смыкаются.

У некоторых пациентов все время плотно сомкнуты губы, поэтому выдох тоже совершается через нос. Здесь нет большой ошибки. Другие, наоборот, все время напряженно держат слегка приоткрытым рот (вдох делается носом, но со слегка приоткрытым ртом). Это ошибка.

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. После короткого, шумного вдоха носом губы (опять-таки сами, без нашей помощи) слетка разжимаются - и выдох совершается самостоятельно через рот (не видно и не слышно). Помогать вдоху мышцами лица (grimасничать) категорически запрещается! Запрещается также в момент вдоха поднимать небную занавеску, посылать воздух вглубь тела, выпячивая при этом живот. Не думайте о том, куда идет воздух (куда надо, туда и пойдет!), 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 их поднимать. Строго следите за этим! И если в момент вдоха у вас плечи все-таки поднимаются, а грудь выпячивается, встаньте перед зеркалом и, делая подряд по 4 шумных, коротких вдоха носом в упражнении "Ладошки", постарайтесь насильственно удерживать плечи в спокойном состоянии.

Повторяю: плечи в момент вдоха неподвижны!

В самом начале тренировки возможно легкое головокружение. Не пугайтесь! Сядьте и сделайте упражнение "Ладошки" сидя. По всей видимости, у вас не в порядке сосуды коры головного мозга (см. рекомендации при вегетососудистой дистонии).

Второе упражнение нашей гимнастики "Погончики" делайте уже не по 4, а по 8 вдохов-движений ("восьмерка") без остановки. Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов - движений. И так 12 раз по 8, то есть 96 вдохов-движений ("сотня").

На первом уроке нужно сделать еще одно упражнение, оно называется "Насос". (Ограничения при выполнении этого упражнения есть в описании основного комплекса, а также в главе третьей, где описываются конкретные заболевания.) "Насос" тоже следует выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой "восьмерки".

Итак, в первый урок вы сделали упражнение "Ладошки" - 24 раза по 4 вдоха-движения; упражнение "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений; упражнение "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений. Всего получилось 3 "сотни" (то есть 3 раза по 96 вдохов-движений).

На эти упражнения затрачивается, как правило, от 10 до 20 минут. Этот урок вы должны повторить 2 раза в день (утром и вечером). Повторяя урок вечером, сделайте самое первое упражнение - "Ладошки" уже не с 4, а с 8 вдохами-движениями подряд без остановки. И так 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая после каждой "восьмерки" 3-5 секунд.

У вас должно получиться следующее:

"Ладошки" - 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 ("Ладошки", "Погончики" и "Насос") добавьте еще одно упражнение - "Кошка". Его тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. И также повторить урок (теперь вы делаете уже 4 упражнения) дважды в день: утром и вечером.

Так, с каждым последующим днем вы должны осваивать постепенно по одному новому упражнению: после "Кошки" идут упражнения "Обними плечи", "Большой маятник", "Повороты головы", "Ушки", "Маятник головой", "Перекаты" и "Шаги".

Каждое последующее, вновь осваиваемое упражнение нужно делать также 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой "восьмерки". Если предыдущие упражнения вы уже освоили довольно хорошо и делать их по 8 вдохов-движений подряд вам уже скучно, можно выполнять первые упражнения 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). Сделав 16 или 32 вдоха-движения без остановки, отдохайте 3-5 секунд. Итак, отдыхайте теперь от 3 до 5 секунд не после каждой "восьмерки", а после 16 или 32 вдохов-движений. Если осваиваемое упражнение вы делаете по 16 вдохов-движений без остановки, то тогда в норме его нужно выполнить 6 раз по 16 вдохов-движений (те же самые 96 вдохов-движений, или "сотня"). Если же вы делаете упражнение по 32 вдоха-движения без остановки, то тогда его надо сделать 3 раза по 32 вдоха-движения (96).

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.

Если вы уже хорошо освоили первые несколько упражнений и делаете их, к примеру, по 32 вдоха-движения без остановки, то при каждом новом упражнении нужно производить только по 8 вдохов-движений подряд, обязательно отдыхая 3-5 секунд после каждой "восьмерки". Лишь через несколько дней тренировки это новое упражнение можно делать с 16 или с 32 вдохами-движениями без остановки. Если вы уже делаете упражнение не с 8, а с 32 вдохами-движениями без остановки, то все равно мысленно отсчитывайте восемь. Цифр 9, 10... 15... 17... 31 в нашей гимнастике нет и не может быть! Счет идет только по 8.

Несколько лет назад одна из моих пациенток, которая во время самостоятельных домашних тренировок сбивалась со счета, подбросила мне довольно оригинальную мысль: после каждых восьми сделанных вдохов-движений как бы "брать на заметку" поочередно каждый угол комнаты, в которой вы находитесь.

Таким образом, вы мысленно насчитаете ровно четыре "восьмерки". Просчитав мысленно 4 раза по 8 вдохов-движений, то есть 32, остановитесь и положите перед собой спичку или палочку. Затем, сделав еще 32 вдоха-движения без остановки (отсчитывая мысленно 8 вдохов-движений и "помечая" с каждой "восьмеркой" угол комнаты), снова остановитесь и положите вторую спичку. Сделав еще одну "тридцатку" (32 вдоха-движения), положите третью спичку. Таким образом, перед вами будут лежать 3 спички. Это значит, что вы сделали 3 "тридцатки", то есть выполнили 3 раза по 32 вдоха-движения (или 96, то есть "сотню"). Затем под ними с каждым сделанным упражнением кладите в ряд по 3 спички, и вы будете видеть, сколько "сотен" вы сделали (напоминаю: "сотня" - это 3 "тридцатки", то есть 3 спички).

Вот так постепенно вы научитесь считать вдохи-движения.

Если вы уже хорошо тренированы и легко делаете подряд 32 вдоха-движения без остановки и вам уже хочется выполнять подряд 96 вдохов-движений, то есть "сотню", я все же рекомендую отдыхать 3-5 секунд после каждых сделанных 32 вдохов-движений. Иначе есть опасность "зарваться", и тогда вам стрельниковская гимнастика перестанет помогать.

## ***ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС***

Итак, переходим к основному комплексу. Но прежде еще раз повторим правила, которые начали усваивать при выполнении первых трех упражнений.

### ***ПРАВИЛА***

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).

2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!

3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.
4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
5. Счет в стрельниковской дыхательной гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

## **УПРАЖНЕНИЯ**

### **1. "Ладочки"**

Исходное положение

(и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды - пауза; Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот.

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладочки" можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

### **2. "Погончики"**

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8. вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

### **3. "Насос" ("Накачивание шины")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена.

Помните! "Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывайте его широко.

Упражнение "Насос" очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

#### **4. "Кошка" (приседание с поворотом)**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрывать от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох.

Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибаются и выпрямляются (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

#### **5. "Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)**

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение "Обними плечи". Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Женщинам начиная с шестого месяца беременности в упражнении "Обними плечи" голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.

#### **6. "Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвоночных дисков упражнение "Большой маятник" делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным.

Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.

#### **7. "Повороты головы" (вправо - влево)**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

### **8. "Ушки" ("Аи-аи")**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает "китайского болванчика").

Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

### **9. "Маятник головой" ("Маленький маятник") (вниз-вверх)**

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз-вверх, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно и не слышно, либо в крайнем случае - тоже через нос).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях "Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делайте эти упражнения сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

10. "Перекаты" - рис. 10.

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

Помните:

- 1) приседание и вдох делаются строго одновременно;
- 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем;
- 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение "Перекаты" можно делать только стоя.

### **11. "Шаги"**

А. "Передний шаг" (рок-н-ролл). И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом.

После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка присядьте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обяза-

тельно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-ролл.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.

Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Ограничения: при заболеваниях сердечнососудистой системы (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозах это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) - 3-4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до 10 секунд.

При тромбозах обязательно проконсультируйтесь с хирургом!

При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении "Передний шаг" высоко колени не поднимать!

Б. "Задний шаг". И.п. то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте легкое танцевальное приседание.

Это упражнение делается только стоя.

Помните! Вдохи и движения в нашей гимнастике делаются строго одновременно.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Итак, основной комплекс включает в себя следующие упражнения:

1. "Ладонки" - 12 раз по 8 вдохов-движений (или  $3 \times 32 = 96$  - "сотня").

2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений (или  $3 \times 32 = 96$ ).

3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).

4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).

5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).

6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).

7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).

8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).

9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).

10. "Перекаты":

а) 12 раз по 8 вдохов-движений (или  $3 \times 32$ ) - с левой ноги;

б) 12 раз по 8 вдохов-движений (или  $3 \times 32$ ) - с правой ноги.

11. "Шаги":

а) "Передний шаг" - 32 вдоха-движения;

б) "Задний шаг" - 32 вдоха-движения;

в) снова "Передний шаг" - 32 вдоха-движения.

Итого - 96 ("сотня").

Всего за один урок нужно сделать 1200 (12 "сотен") вдохов-движений.

Повторим опять или заучим снова:

1. На один урок должно уходить не более 30 минут (постарайтесь уложиться в это время).

2. Делайте по три "тридцатки" (32 вдоха-движения) каждого упражнения. Отдыхайте от 3 до 10 секунд после каждых 32 вдохов-движений. Если 32 вдоха-движения без остановки делать тяжело, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений (тогда нужно сделать 12 "восьмерок" каждого упражнения).

3. При хорошей тренировке (обычно через месяц после начала занятий) можно в каждом упражнении делать уже не по 8 вдохов-движений подряд, а по 16 или по 32 без остановки. Затем пауза 3-5 секунд и снова 16 или 32 вдоха-движения. Итак, в каждом упражнении нужно делать по 96 (3 раза по 32) вдохов-движений.

Отдых между "тридцатками" и самими упражнениями - 3-5 секунд (можно отдыхать до 10 секунд).

4. Делайте за один урок 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.

5. Гимнастику делайте два раза в день: утром - до еды. и вечером - либо до еды, либо через час-полтора после.

Людям, страдающим гастритами, колитами, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, рекомендуется делать стрельниковскую гимнастику только до еды.

6. Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс нашей гимнастики не по три "тридцатки" (96 - "сотня"), а по одной (32 вдоха-движения) каждого упражнения, начиная с "Ладонек" и заканчивая "Шагами". На это уйдет 5-6 минут.

7. Считать мысленно только по 8. Если сбиваетесь, отдохайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. С каждой "восьмеркой" откладывайте спички (12 спичек).

8. Стрельниковской гимнастикой можно заниматься и детям (с 3-4 лет) и глубоким старикам. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии - даже лежа!

9. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

10. Советую никогда не бросать дыхательную гимнастику. Занимайтесь всю жизнь, хотя бы один раз в день (30 или хотя бы 15 минут), и вам могут не понадобиться лекарства! Эта гимнастика может быть и лечебной, и профилактической.

### ***ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ГИМНАСТИКИ***

Если систематически выполнять стрельниковскую дыхательную гимнастику (два раза в день - утром и вечером, по 1200 вдохов - движений за одно занятие), то результаты не замедлят сказаться.

Стрельниковская гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

улучшает дренажную функцию бронхов;

восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе (спайки, слипчатые процессы);

способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;

налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

Рассмотрим эти положительные факторы подробнее.

Основной функцией легких (рис. 12) является обмен газов в легочных альвеолах. Чтобы его усилить, требуется нарушить так называемый альвеолярный барьер. Эту задачу и решают дыхательные упражнения, разработанные А.Н. Стрельниковой. После нескольких коротких и резких вдохов носом, идущих на предельную глубину легких (во время вдоха в легкие попадает в 3-4 раза больше воздуха), происходит усиленный обмен воздуха в альвеолах, при этом его состав приближается к наружному, одновременно происходит активный обмен газами крови.

Упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д. - и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма. Возрастает потребление кислорода, повышенную потребность в котором называют "жаждой кислорода". И так как в этой гимнастике все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), в результате усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода тканями.

Стрельниковская дыхательная гимнастика способствует также выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервно-регуляторных механизмов, управляющих дыханием.

В нашей дыхательной гимнастике так называемые динамические дыхательные упражнения сопровождаются движениями рук, туловища и ног (упражнения "Обними плечи", "Насос", "Шаги" и т.д.). Эти движения всегда соответствуют определенным фазам дыхания (вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку), и вскоре они сами по себе становятся тем условным раздражителем, который и вызывает соответствующие изменения в характере дыхания.

Укрепление мускулатуры, участвующей в акте дыхания, также помогает ликвидации дыхательной недостаточности.

Стрельниковская дыхательная гимнастика активно влияет и на очаги воспаления (воспалительные инфильтраты, спайки, скопление экссудата и др.). Усиление вентиляции бронхов, легочной ткани, механическое растяжение легких воздухом - все это способствует рассасыванию экссудата, ликвидирует слипчатый процесс в межплевральных пространствах, растягивает образовавшиеся спайки.

Большое значение всегда придавалось тренировке диафрагмы ("дыхательного мускула"), играющей важную роль в дыхании. А в стрельниковской дыхательной гимнастике как раз есть упражнения для непосредственной тренировки диафрагмы ("Насос", "Кошка", "Большой маятник", "Передний шаг").

Эти же упражнения успешно используются и для исправления различных деформаций костно-связочной системы: грудной клетки (ее патологических изменений), в некоторых случаях - позвоночника (сколиозы, лордозы, кифозы), а также для увеличения подвижности в костно-связочных сочленениях.

Наши дыхательные упражнения - это своеобразная гимнастика для бронхиальной мускулатуры. Речь идет о знаменитом стрельниковском вдохе на сжатии грудной клетки в упражнении "Обними плечи".

У пациентов, страдающих бронхиальными патологиями, под влиянием стрельниковской гимнастики усиливается дренажная функция бронхов - увеличивается выделение мокроты и усиливается позыв к ее отхаркиванию.

Одна из главных заслуг стрельниковской дыхательной гимнастики заключается в том, что она восстанавливает нормальное физиологическое дыхание через нос.

Врачам-оториноларингологам известны многочисленные случаи, когда после проведенной операции аденотомии, в результате которой, казалось бы, все механические препятст-

вия для свободного носового дыхания устранены, дыхание через нос все же не восстанавливалось. Путь для свободного носового дыхания рукой хирурга расчищен, а больной продолжает по-старому дышать через рот! Это происходит потому, что создан комплекс порочных условно-рефлекторных связей с участием высших отделов центральной нервной системы. И чем дольше неправильное дыхание через рот, тем все более прочным становится этот навык, исключительно трудно поддающийся исправлению. В таких случаях требуются длительное время и упорная тренировка, направленная на "переучивание дыхания", чтобы восстановить нормальный физиологический навык дыхания через нос. А сделать это необходимо, потому что при дыхании ртом наружный воздух, непосредственно поступая в лежащие ниже пути, не подвергается должной "биологической обработке" в приспособленной для этой цели сложной системе носовых пазух и примыкающих полостей. В результате воздух может поступать несоответствующей температуры, сухой (или, наоборот, излишне сырой), насыщенный всевозможными пылевыми частичками и микробами. Все это проникает в дыхательные пути.

Неудивительно поэтому, что у людей с нарушенным носовым дыханием часто развиваются различные заболевания и негативные явления:

- снижение респираторной функции носовых пазух; расстройство памяти;
- изменения в составе крови (уменьшение гемоглобина, сахара и кальция, нарушение кислотно-щелочного равновесия и др.);
- расстройства физического развития;
- неправильное развитие лицевого скелета;
- нарушения нервной системы (головные боли, раздражительность, нервные тики, ночные страхи, недержание мочи и др.);
- частые заболевания ангинами, назофарингитами и ларингитами, катарамы верхних дыхательных путей,
- бронхитами, пневмониями;
- расстройства слуха;
- нарушение зрения;
- расстройства пищеварения;
- развитие склонности к сикозу и рожистому воспалению;
- быстрое истощение защитных способностей дыхательных путей от попадания инфекции.

Это далеко не полный перечень тех нарушений и заболеваний, которые часто возникают как следствие расстройства нормального носового дыхания.

Особенно чувствителен к недостатку кислорода детский организм - отсюда кислородное голодание, снижение аппетита, нарушение обмена веществ. И в результате - общие тяжелые расстройства здоровья и физического развития.

Тренируя резкий, короткий, активный вдох носом, дыхательная гимнастика Стрельниковой в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание. В результате двухнедельной тренировки (два раза в день: утром и вечером, по 1200 вдохов-движений) вырабатывается новый динамический стереотип.

При помощи упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики можно добиться полной ликвидации местных застойных явлений и быстрого рассасывания воспалительных очагов. Это происходит из-за перераспределения крови, когда в работу вовлекаются крупные мышечные группы нижних конечностей, как бы "отсасывающие" на себя большое количество крови и способствующие ее движению. И наконец, для полноценного дыхания важное значение имеет хорошее развитие трапецевидной, большой и малой грудных мышц, мышц шеи и другой добавочной мускулатуры, принимающей участие в акте дыхания.

### *Глава третья* **ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ЗАБОЛЕЛИ...**

Стрельниковская гимнастика помогает организму самостоятельно, без помощи лекарств, справиться с болезнью. Конечно, проще выпить горсть таблеток и... лечь, ожидая чуда. Но чудеса бывают только в сказках. Да, вам станет легче: снимется приступ удушья, исчезнет головная боль, нормализуется на несколько часов давление, но пройдет время, и все возобновится. И если вначале помогала одна таблетка, то потом для достижения положительного эффекта потребуются полторы таблетки, затем две, три... и человек станет медикаментозно зависим. Его преследует страх: не приму таблетку - умру! А страх - плохой советчик...

Гимнастика Стрельниковой помогает только тем, у кого есть воля! Тем, у кого ее нет, советую ее воспитывать! Если вы, конечно, хотите стать здоровым, а не висеть камнем на шее у своих родственников.

За свое здоровье нужно сражаться, его нужно вырвать у болезни! "Вы не хотите делать мою гимнастику?! - говорила Александра Николаевна Стрельникова. - Значит, вы еще не больны... Вот когда заболите по настоящему и никто не сможет вам помочь, тогда вспомните о гимнастике!"

Александра Николаевна терпеть не могла лентяев. Она любила заниматься с самыми тяжелыми больными. С людьми, домашний адрес которых "скорая" уже перестала спрашивать, с людьми, которых не раз "откачивали" в реанимации. Такие, как правило, делают нашу гимнастику яростно, они знают цену жизни.

Поэтому, когда я слышу фразу: "Делаю вашу гимнастику, но она мне не помогает!", то я всегда отвечаю одно и то же: "Значит, плохо делаете!..."

Старательно и регулярно выполняйте упражнения. Осваивая основной комплекс дыхательной гимнастики, обязательно имейте в виду рекомендации, касающиеся того заболевания, которым вы страдаете. Это поможет избежать побочных явлений и добиться наибольшего эффекта.

### **НАСМОРК АДЕНОИДЫ И ГАЙМОРИТ**

***"Нос - как сени дома. Какие сени, таков и дом", - любит говорить знаменитый хирург-фониатр, профессор-оториноларинголог В.А. Загорянская-Фельдман.***

Действительно, при нарушенном носовом дыхании, как мы уже говорили, наши легкие не заполняются полностью воздухом, а ведь в легких происходит насыщение кислородом крови, которая затем доставляет его всем органам, каждой клетке организма. И если дыхание неполноценно, то кровь бедна кислородом и органы недополучают его. Особенно негативно это отражается на детях, развитие которых при нарушенном дыхании замедляется, разлаживается работа всех органов и систем.

Нарушение носового дыхания в первую очередь связано с такими заболеваниями носа и его придаточных пазух, как хронический насморк (вазомоторный и аллергический), аденоиды, гайморит. Аллергический и вазомоторный насморк по своим проявлениям сходны. Обострения обычно сопровождаются заложенностью носа, обильными водянистыми выделениями из него и чиханием. Многие больные к тому же испытывают зуд в носу и веках, головную боль, у них текут слезы. Причины хронического насморка не всегда ясны.

Здесь и общие нейрогенные и эндокринные расстройства, и повышенная чувствительность к чужеродному белку (аллергену). Следует учитывать еще и наследственную предрасположенность организма к определенным аллергическим реакциям. Причем контакт с аллергеном, как правило, трудно устранить.

Ведь практически невозможно избавиться от домашней пыли, очень трудно расстаться с домашним животным, ставшим членом семьи, на шерсть которого возникает аллерги-

ческая реакция. Традиционно применяемое лечение хронического насморка помогает лишь временно или вообще не дает желаемого результата. Так, медикаментозные препараты, назначаемые врачами, оказывают кратковременный положительный эффект, к тому же могут вызывать нежелательное побочное действие. Закаливание организма, направленное на повышение его сопротивляемости, требует длительного времени и большой силы воли. Но есть способ, который помогает привести в порядок носовое дыхание в считанные дни! Уже через несколько дней тренировок по методу Стрельниковой налаживается носовое дыхание и отступает хронический насморк. К тому же это великолепное средство от храпа. Помогает стрельниковская гимнастика и при аденоидах, хотя здесь, конечно, для лечения требуется больше времени и сил. Ведь это заболевание не только вызывает затруднение носового дыхания, изменение тембра голоса и нарушение слуха, но и неблагоприятно отражается на общем состоянии организма. Как правило, аденоиды провоцируют нарушение кровообращения в полости черепа, частые головные боли из-за застойных явлений, затрудняющих отток венозной крови и лимфы из полости черепа. У детей, страдающих аденоидами, характерное вялое и безразличное выражение лица (так называемое аденоидное лицо): постоянно открытый рот, отвисшая нижняя челюсть, сглаженные носогубные складки; нередко наблюдаются неправильное развитие грудной клетки (куриная грудь), ночное недержание мочи. Врачи предлагают обычно оперативное лечение аденоидов. Они бывают I степени (малые), II степени (среднего размера) и III степени (большие). Но и после операции возможен рецидив заболевания. А вот благодаря стрельниковской дыхательной гимнастике аденоиды I и II степени попросту "рассасываются". При аденоидах III степени необходимы более длительные и упорные тренировки - как минимум 2 раза в день (утром и вечером) по 30 минут. Если же через месяц регулярных занятий аденоиды III степени не стали уменьшаться, я обычно рекомендую сделать операцию и через 2-3 недели возобновить занятия дыхательной гимнастикой, чтобы избежать рецидивов. Стрельниковский метод очень эффективен и при гайморите - остром воспалении верхнечелюстной пазухи. Для лечения этого заболевания врачи предлагают прокол пазухи, который, к сожалению, не гарантирует выздоровления. В своей практике мне не раз приходилось сталкиваться с рецидивами гайморита после многочисленных проколов. Но даже в этих случаях дыхательная гимнастика давала стойкий положительный эффект. Поэтому своим пациентам я советую не делать прокола, а сразу же приступать к регулярным занятиям по системе А.Н. Стрельниковой. Результат не замедлит сказаться! Носовое дыхание восстановится без всяких операций.

Для лечения болезней носа и его придаточных пазух (как и многих других заболеваний) следует хорошо освоить весь комплекс стрельниковской дыхательной гимнастики (см. главу вторую).

Кроме того, даю еще несколько рекомендаций. Нередко причиной обострения заболеваний носа и его придаточных пазух являются общее переохлаждение, замерзшие или промокшие ноги. В этом случае сразу же, как только вы придете домой, налейте в ванну горячей воды (по щиколотку) и хорошо попарьте ноги.

Горячую воду периодически подливайте (чтобы не остывала). Ходите минут 10-15 по ванне, переминаясь с ноги на ногу. Затем насухо вытрите ноги, наденьте колючие шерстяные носки и походите по квартире.

После этого сделайте все упражнения основного комплекса стрельниковской дыхательной гимнастики. Особое внимание уделите "Кошке", "Перекатам" и "Шагам", то есть упражнениям, активно включающим в работу ноги. Завершив комплекс, ложитесь спать. Проснетесь вы здоровыми и полными сил.

## ***БРОНХИТ И БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА***

Воспалительное заболевание бронхов, характеризующееся отеком слизистой оболочки и усиленной секрецией гнойной мокроты, называется бронхитом.

Острым бронхитом болеют, как правило, до 30 дней, хронический же, являясь продолжением острого, носит затяжной характер и длится от нескольких месяцев до десятков лет. В зависимости от причин, которые вызвали это заболевание, бронхиты могут быть бактериальными (пневмококки, стрептококки, палочка инфлюэнцы), вирусными (возбудители гриппа), токсическими (воздействие на организм различных, преимущественно газообразных, токсических веществ), пылевыми (из-за длительного вдыхания какой-либо пыли), термическими (неблагоприятное воздействие высоких и низких температур, лучевой энергии).

При бронхитах, как и при других инфекциях верхних дыхательных путей (ринит, синусит, гайморит), у больных появляются патологические изменения в бронхах - образуются рубцы, деформирующие бронхиальное дерево.

Стрельниковская дыхательная гимнастика ликвидирует застой секрета в бронхиальном дереве, восстанавливает атрофированную слизистую бронхов, повышает местные защитные свойства их слизистой оболочки, saniрует патогенную микрофлору, снимает воспалительные процессы.

Стрельниковская гимнастика помогает не только при остром бронхите, но и при хроническом. Главное - хорошо освоить весь комплекс дыхательной гимнастики (см. главу вторую). Будьте настойчивы и терпеливы. На это потребуются не менее 2-3 недель ежедневных тренировок утром и вечером. В конце занятий полезно повторять упражнения "Насос" и "Обними плечи", чередуя в них вдохи через нос со вдохами через рот следующим образом: 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 (так называемая "сотня" движений) в упражнении "Насос" и 3 раза по 32 вдоха-движения в упражнении "Обними плечи".

Вдох ртом делайте естественно, мягко, почти неслышно, будто говоря: "Ах, ах, ах!" Нельзя дышать "сквозь зубы", но и широко открывать рот не рекомендуется. Выдох должен "уходить" после каждого вдоха тоже через рот, абсолютно пассивно (кстати, так же он должен происходить и после шумного вдоха носом). Нос при тренировке вдоха ртом "отдыхает".

Если вы чувствуете, что в бронхах скопилась мокрота и не может отойти самостоятельно, ни в коем случае не пытайтесь откашляться с силой! Сильным кашлем можно повредить голосовые связки, а в редких случаях может открыться и кровотечение. Лучше подольше подышать попеременно носом и ртом: например, не 2 "сотни", а 4 или 5 (но больше 5 "сотен" ртом делать я не рекомендую: может появиться излишняя сухость в горле).

Помните! Вдох ртом делается только попеременно со вдохом носом (16 - носом, 16 - ртом, то есть 32 вдоха-движения без остановки).

При приступе кашля не прикрывайте рот руками или платком, не отворачивайтесь в сторону: вы невольно вытягиваете шею, да к тому же склоняете ее набок, из-за чего гортань оказывается в неудобном положении и травмируются голосовые связки. Вот почему люди, болеющие хроническим бронхитом, часто говорят глухим и тусклым голосом.

Перед приступом кашля быстро опустите голову вниз 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, кашляйте в пол. Для окружающих такой прием абсолютно безопасен (вы не разбрызгиваете слюну и слизь по сторонам, а кашляете себе под ноги), к тому же у вас легче отойдет мокрота и не травмируются голосовые связки.

При скопившейся в бронхах мокроте очень полезно сделать несколько "сотен" вдохов-движений, попеременно носом и ртом, а затем - несколько раз упражнение на задержку дыхания "Восьмерки" (см. главу третью, раздел "Заикание"). Благодаря этому упражнению

очень хорошо отходит мокрота, ведь, когда вы считаете вслух по 8 на одном крепко задержанном вдохе, диафрагма (самая сильная из всех мышц, участвующих в дыхании), поджимаясь, создает повышенное давление во всем бронхиальном дереве и мокрота легче отторгается от стенок бронхов. Бронхи таким образом полностью очищаются от избыточной слизи.

Нелеченый бронхит, как и любое другое воспалительное заболевание дыхательных путей, может способствовать началу серьезного и мучительного заболевания - бронхиальной астмы. Ведущую роль в ее возникновении играет повышенная чувствительность к аллергенам инфекционного и неинфекционного происхождения. Это могут быть различные вещества растительного (пыльца растений) и животного (домашняя пыль с присутствующими в ней плесневыми грибами, грибковыми нитями и спорами, а также клещами) происхождения. Особое внимание нужно обратить и на часто встречающуюся пищевую аллергию (молоко, рыба) и на аллергическую реакцию на некоторые лекарства (аспирин, пенициллин и др.).

Основным симптомом бронхиальной астмы являются периодические приступы удушья, вызываемые бронхоспазмом, гиперсекрецией и отеком слизистой оболочки. К сожалению, в последние годы наблюдается увеличение количества больных бронхиальной астмой, у которых приступы удушья носят тяжелый и затяжной характер.

Для снятия приступов астмы врачи предлагают обширный набор бронхорасширяющих средств, но неизбежно наступает день, когда они перестают помогать... Тогда приходится вызывать "скорую", и врач вводит астматику внутривенно эуфиллин. "Скорая" приезжает все чаще, и дело кончается госпитализацией.

В больнице пациенту ставят капельницу с кортикостероидными гормонами. Человек становится гормонозависимым, он вынужден постоянно пользоваться либо гормональным ингалятором, либо гормональными таблетками в увеличивающейся дозировке. И врачей в этом винить нельзя, потому что ничего другого медицинская наука пока предложить не может, а человека нужно спасать, иначе он задохнется.

Никогда не забуду письмо, которое мы получили, с Александрой Николаевной Стрельниковой лет пятнадцать назад: "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"..."

Получи они комплекс гимнастики Стрельниковой хотя бы на месяц раньше, девочку, вероятно, удалось бы спасти. Как удалось спасти многих, кто успел хотя бы дозвониться нам по телефону. Ведь звонят из всех уголков страны: "Доктор! Не бросайте трубку, я задыхаюсь!..."

И, подавив ком в горле, пытаешься успокоить: "Ничего, ничего... Дышите спокойно носом, не хватайте воздух 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 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 приступ удушья, когда каждый вдох кажется последним, - счастливые люди!

Страдающим астмой я рекомендую делать нашу гимнастику ежедневно утром и вечером, хорошо освоив весь комплекс, а также выполнять упражнения прямо во время приступа удушья.

Как только вы почувствовали приближение приступа, сядьте, ладонями упритесь в колени и сделайте упражнение "Насос" - по 2 или по 4 шумных, коротких вдоха носом. Слегка поклонитесь (голова опущена вниз, руки в локтях согнуты) - шумный, короткий вдох носом (как хлопок в ладоши). Слегка разогнитесь, но не выпрямляйтесь до конца (ладони по-прежнему на коленях, руки в локтях чуть выпрямляются) - выдох "уходит" через рот. Снова сразу же легкий поклон вперед с опущенной головой - резкий, шумный вдох.

Опять слегка разогнитесь - выдох "уходит" через рот абсолютно пассивно. Сделали 2 вдоха-движения, отдохните несколько секунд (но не больше 10). И снова по 2 или по 4 вдоха-движения (поклона) подряд. И снова отдых. Не нужно считать, сколько всего движений вы сделали. Считайте мысленно только по 2 или по 4 вдоха и отдыхайте. "Шмыгайте" так в течение 10 или 15 минут до тех пор, пока вам не станет легче.

Если вам до такой степени тяжело, что даже вдох на поклоне вперед не помогает, сядьте, наклонившись вперед, голова свободно опущена вниз (смотрите в пол), локти на коленях, спина круглая. Не двигаясь, просто шумно и коротко "шмыгайте" носом по 2 раза. И отдыхайте несколько секунд после каждого двух вдохов (без движений). Помните, что выдох должен "уходить" после каждого вдоха самостоятельно через рот. Каждый вдох посылайте в поясницу, на предельную глубину легких. Строго следите за тем, чтобы плечи не поднимались и не дергались в момент вдоха. Это очень важное условие выполнения упражнений, так как благодаря тому, что плечи во время вдоха не поднимаются, воздух достигает предельной глубины легких, попадая в их широкие нижние основания. Дыхание углубляется, легкие заполняются воздухом в большем объеме. Астматик перестает задыхаться.

И еще одна рекомендация. Если сможете, то перед упражнением "Насос" наденьте (строго по талии) широкий кожаный ремень. Можно подпоясаться длинным шарфом или полотенцем - пояс не должен как слишком туго стягивать талию, так и болтаться. И когда вы шумно "шмыгаете" носом (сидя с опущенной головой), "упирайтесь" поясницей в пояс, ощущайте его. Это поможет отработать вдох "в спину", на предельную глубину легких.

Сделайте все, как я советую, и вам обязательно станет легче дышать!

Остановить приступ удушья помогают еще два упражнения: "Обними плечи" и "Повороты головы", которые также нужно делать сидя по 2 или по 4 вдоха-движения подряд без остановок. Затем отдых до 10 секунд и снова по 2 или по 4 вдоха-движения. И так до тех пор, пока вам не станет легче.

Попробуйте сначала сделать "Насос". Если чувствуете, что не помогает, тогда сделайте "Обними плечи". Если и это не поможет, попробуйте сделать "Повороты головы".

Возможно, что ни одно из этих упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики не улучшило вашего состояния, тогда срочно воспользуйтесь ингалятором либо примите медикаменты. Увы, ваша болезнь слишком запущена!

Но не отчаивайтесь! Не удалось снять приступ удушья нашей гимнастикой сейчас, обязательно попытайтесь снять его в следующий раз.

"На болезнь нужно наступать, а не обороняться!" - говорила А.Н. Стрельникова. Наступит день, когда вы с помощью нашей гимнастики снимете приступ удушья. Не сомневайтесь в этом!

Заниматься астматикам дыхательной гимнастикой надо ежедневно утром и вечером и, кроме того, обязательно выполнять упражнения во время приступов.

Одна из моих пациенток рассказала мне такой случай. Она торопилась ко мне на сеанс гимнастики, ж, чтобы успеть на троллейбус, ей пришлось немного пробежать. Когда села в него, начался приступ удушья. Не долго думая, она здесь же, в троллейбусе, на глазах у ошеломленной публики стала делать одно из упражнений стрельниковской гимнастики. Через несколько минут удушье отступило.

- И какое же упражнение вы делали? - поинтересовался я.

- "Обними плечи", Михаил Николаевич! ответила окрыленная успехом женщина.

Каждый из нас не раз попадал в такую ситуацию: возвращаешься из магазина с тяжелыми сумками, а лифт не работает. А если вы живете на девятом этаже? Хочешь не хочешь, а приходится подниматься. 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, к потолку, - после этого будете приходиться в себя полчаса.

Лучше наклонитесь к полу, опустите кисти чуть ниже коленей и останьтесь в этой позе на несколько секунд. Или упритесь руками в колени в той же позе И сделайте несколько действительно глубоких спокойных вдохов носом или ртом, посылая воздух в поясницу. Через несколько секунд ваше дыхание нормализуется.

Напоследок приведу выдержки из писем моих пациентов.

"В возрасте шести месяцев Женя переболела бронхитом, и с тех пор все началось, - пишет Т. Порошина мать ребенка, страдающего бронхиальной астмой. - Болела каждый месяц: страшная одышка, кашель, свистящее дыхание. Улучшение было летом, но ненадолго. Лечилась в больнице несколько раз, но безрезультатно. Как только начинался кашель все повторялось снова. Это не описать словами, когда сидишь ночами возле задыхающейся девочки, и ничто и никто не может тебе помочь. Лечила девочку у аллерголога. Диагноз подтвердился - бронхиальная астма, атопическая форма. Лечение: эуфиллин (6 куб.) в/в, солутан, теофедрин, гистоглобулин (по схеме), эуфиллин в таблетках, физиопроцедуры. Бесполезно, ничто не помогало, лишь облегчало на время. Позднее, с пяти лет, девочку начал мучить уже настоящий аллергический кашель, обычно когда ложилась спать. Это стало повторяться ежедневно. Этой зимой Женечка тяжело заболела. Приступ удушья продолжался неделю, никто не мог помочь. Девочка неделю не могла спать, двадцать один день провела в больнице...

... Мы с мужем были в отчаянии, и тогда знакомая терапевт предложила брошюру "Парадоксальная гимнастика Стрельниковой". Мы начали делать по описанию, и, хотя многое делали неправильно, все-таки стало лучше. Через год девочка пойдет в школу, а мы были в страхе, как она будет заниматься - постоянный кашель не исчезал. Тогда я позвонила в Москву по указанному в книжке телефону. Мне ответил ассистент Стрельниковой доктор Михаил Николаевич Щетинин, разрешил приехать на прием. И вот мы в Москве. Первую ночь до занятий Женечка кашляла и хрипела. После первого занятия девочка ночью уже не кашляла, кашель был только вечером. В конце первой недели занятий он совсем исчез. Это было на грани фантастики! Я впервые за много лет увидела у дочери спокойный сон: дыхание спокойное, грудь не поднимается. Хочется выразить огромную благодарность Михаилу Николаевичу за его доброту и титанический труд. Теперь мы знаем, как бороться со своим недугом, и надеемся его победить полностью..."

А вот что пишет москвичка Л.И. Дикафева:

"Я заболела банальным ОРЗ в самом конце 1979 года, сильно кашляла, испытывала необычную слабость, слегка поднималась температура. Врач продлевала больничный лист, ни разу не усомнившись в своем диагнозе. Наконец зав. отделением послушала меня и вынесла свое заключение: астма. Тогда я еще не понимала, что это, по существу, приговор, обрешивший меня на долгие 18 лет ежедневных страданий, хождений по кругам ада.

В самом начале моей болезни, в январе 1980 года, я попала в Красногорский военный госпиталь, где меня, не долго думая, посадили на лекарственную триаду из вентолина, бекотида и интала. Как известно, бекотид - гормональный ингалятор. Таким образом, я сразу стала гормонозависимой больной...

...Шло время, лекарства уже не помогали, традиционная медицина откровенно признавалась, что излечить болезнь нечем.

К счастью, Бог дал мне характер бойца: я не могла смириться с тем, что я, по существу, инвалид. Я даже в душе, про себя, никогда так не думала и никогда себя не жалела. Я полагала, что надо искать средство, что оно должно где-то быть...

...Весной 1997 года я прочла заметку о гимнастике Стрельниковой АН. и докторе Щетинине М.Н. - ученике, ассистенте и продолжателе дела Александры Николаевны. Через 2 дня я была у него.

Можете себе представить, в каком состоянии я начала заниматься! 18 лет тяжелой болезни, горы медикаментов - все это основательно разрушило мой организм.

Вначале было очень трудно, но Михаил Николаевич говорил: "Стисните зубы и делайте, делайте гимнастику - это ваше спасение". И я делала и делала до седьмого пота.

И настало время, когда занятия стали приносить радостное удовольствие. Но это потом, а вначале прошла такая бурная чистка легких и носа, какую и предположить было невозможно. После этого стало много легче: приступы удушья стали реже и не такими тяжелыми, я избавилась от сидения долгими часами в скрюченной позе по утрам, вернулась мышечная масса, резко потерянная после анафилактического шока в 1994 году, появились физическая сила и надежда на выздоровление...

Я занимаюсь гимнастикой полгода и имею хорошие результаты, на моих глазах приходили люди в тяжелом состоянии, но они не были гормонозависимыми, как я, и болезнь их не была такой застарелой, они уходили через 12 сеансов здоровыми, сняв лекарства. Это ли не счастье?!

Дыхательная гимнастика Стрельниковой АН - это не химия, не таблетки, не заклинания. Это только гимнастика, дающая здоровье, и не одним легким, дающая хорошую физическую форму, дающая жизнь".

Такие письма не редкость в моей почте.

### **КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ** (диатез, нейродермит, псориаз)

О гладкой, эластичной, здоровой коже мечтает каждый человек. Но для этого, естественно, необходим ежедневный гигиенический уход. Однако следует знать, что различные гигиенические приемы, а также всевозможные кремы, маски и чистки кожи воздействуют только на внешний слой (эпидермис), но не на дерму, которая находится под ним и превышает его по толщине в 20-40 раз.

Основой дермы является волокнистый белок - коллаген. От состояния дермы во многом зависят внешний вид и здоровье кожи. А состояние дермы, в свою очередь, зависит от того, сколько кислорода она получает с кровью. Насытить же кровь кислородом может правильное дыхание. И здесь метод Александры Николаевны Стрельниковой становится просто незаменимым.

Ее дыхательная гимнастика, тренируя только активный вдох, насыщает организм кислородом на клеточном уровне, способствуя тем самым регенерации кожного покрова. Благодаря этому активизируется и кожное дыхание, положительно воздействующее на весь организм, включая эндокринную систему. Таким образом, "хорошо дышащая", упругая и эластичная кожа имеет не только красивый внешний вид, но и положительно влияет на половую функцию, которая принимает самое активное участие в омоложении всего организма, что, в свою очередь, также положительно отражается на коже.

Благодаря ежедневным занятиям нашей гимнастикой активизируется кровообращение в соединительной ткани, ликвидируется закупорка устьев сальных желез, выводится из протоков кожное сало. Может исчезнуть угревая сыпь (акне) - хроническое заболевание кожи, особенно часто встречающееся у подростков и юношей в период полового созревания. Правда, обратиться к специалисту (эндокринологу, урологу или гинекологу) тем, кто страдает угревой сыпью, все равно следует. Ведь вполне возможно, что угри являются признаком какого-то серьезного заболевания.

Помимо стрельниковского комплекса, который нужно делать для улучшения состояния кожи дважды в день (утром и вечером), в конце дня необходим теплый душ, чтобы смыть с кожи выделения и грязь. Раз в несколько дней используйте жидкое мыло. Помните, что кожа очень страдает от недостатка влаги. Поэтому никогда не вытирайтесь насухо и тем более не растирайте тело полотенцем, а лишь мягко промокайте стекающие с него капли воды.

Александра Николаевна, которая, как известно, много работала с актерами, давно заметила, что три упражнения ее гимнастики стареющие примадонны делали всегда: "Повороты головы", "Ушки" и "Маленький маятник" ("Маятник головой"). Потому что они вели-

колепно разглаживают морщины на шее, а шея - это "паспорт" женщины! Но я рекомендую все же не ограничиваться только ими. Эффект будет более впечатляющим при регулярном выполнении всего комплекса.

У самой Александры Николаевны были удивительно стройная фигура и гладкая кожа. Возраст (ей было уже далеко за семьдесят!) выдавали только небольшие морщинки под глазами и на шее! И это при том, что Александра Николаевна никогда не пользовалась косметикой.

Стрельниковская дыхательная гимнастика поможет и тем, кто страдает различными кожными заболеваниями - нейродермитом, диатезом, псориазом. Их причинами обычно являются наследственная предрасположенность, аллергия, нарушение обмена веществ, расстройства нервной системы, патология желез внутренней секреции и т.д. Поэтому для их лечения требуется комплексное воздействие на весь организм, которое и оказывает стрельниковский метод.

Тем, кто страдает кожными заболеваниями, начинать урок дыхательной гимнастики я рекомендую с упражнения "Ладочки", а заканчивать упражнением "Шаги". Особое внимание следует уделить упражнению "Большой маятник": при его выполнении активно включается в работу весь позвоночный столб и, следовательно, активизируется деятельность центральной нервной системы. - Гимнастику необходимо делать чаще, чем обычно, - 3 раза в день, принимая после каждого занятия теплый душ.

Поначалу при этих заболеваниях после выполнения комплекса стрельниковской дыхательной гимнастики может усилиться зуд (к вечеру или даже во время тренировки). Не пугайтесь, не прекращайте занятий. Гимнастика Стрельниковой - это ваше спасение! В дальнейшем зуд уменьшится, а со временем (после нескольких месяцев ежедневных тренировок) прекратится совсем. При псориазе красные пятна на коже начнут светлеть, станут почти незаметными либо исчезнут вовсе, а при диатезе кожа может полностью очиститься от высыпаний. Через 2-3 месяца занятий вы забудете о бессоннице, раздражительности, которые обычно сопутствуют кожным заболеваниям. Существенно улучшится состояние и у страдающих бронхиальной астмой.

При нейродермите особенно мучительны поражения половых органов. В этом случае я рекомендую делать нашу гимнастику обнаженными, чтобы дышало все тело (можно надеть только носки). Мужчинам во время лечения полезно воздержаться от половой жизни, а женщинам, наоборот, половая активность поможет быстрее вылечиться.

Традиционная медицина пока еще не нашла эффективных способов лечения таких заболеваний, как диатез, нейродермит, псориаз. Но теперь вам не стоит отчаиваться. Метод Стрельниковой, надеюсь, поможет каждому справиться с ними и обрести здоровье.

### ***НЕВРОЗ, НЕВРИТ, ДЕПРЕССИЯ...***

К сожалению, не каждый человек может быстро "погасить" раздражение, гнев, "взять себя в руки" и успокоиться. Еще труднее избавиться от формирующегося 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 способна через полчаса после начала тренировки улучшить ваше состояние и настроение. Вам захочется танцевать, петь, смеяться и радоваться жизни! Ведь совсем не случайно она получила название "актерская гимнастика". В считанные минуты (а актеры часто делают упражнения прямо перед выходом на сцену, стоя за кулисами, уже в гриме и костюме) она создает особое психоэмоциональное состояние, при котором появляются смелость и уверенность в себе, ощущение свободы и раскрепощенности всего тела. Человек ощущает колоссальный эмоциональный подъем!

Трудно сказать, что именно происходит во время занятий стрельниковской гимнастикой в коре головного мозга (это задача будущих исследований), но очевидно, что упражнения вызывают у человека массу положительных эмоций и прилив сил. Вместе с этим улучшается и общее самочувствие.

Вот почему своим пациентам я всегда говорю:

- Задышались?! Идите ко мне на сеанс дыхательной гимнастики! У вас болит сердце, печень, повышено давление, головная боль?... Делайте гимнастику Стрельниковой!

В каком бы плохом состоянии ни был человек (если он, конечно, способен передвигаться), тридцатиминутный "допинг" в виде тысячи двухсот стрельниковских вдохов-движений обязательно принесет ему облегчение.

Однажды моя пациентка, сорокапятилетняя женщина, лечившаяся у меня по поводу бронхита, рассказала: - Вчера вечером мой муж опять пришел домой в подпитии и начал, как обычно, "выступать". Ну, мы с ним и сцепились... Скандал был грандиозный, дошло чуть ли не до драки! Выбегаю на кухню, меня всю трясет, жить не хочется... Распахиваю окно (живем на девятом этаже)... и начинаю делать вашу гимнастику. Через 10 минут "подкачки" успокаиваюсь и думаю:

"Боже мой, несколько минут назад я хотела выброситься из окна!... Из-за кого? Из-за этого алкаша?! Бог с ним! Я интересная женщина, найду себе другого!"

Такие случаи в моей практике не редкость. Возникшие в результате истощения нервной системы невращения или в результате эмоционального стресса невроз при регулярных ежедневных занятиях стрельниковской гимнастикой начинают постепенно отступать без применения транквилизаторов и психотерапии.

Сложнее поддается лечению невротическая депрессия, когда человек испытывает гнетущую тоску, все воспринимает в мрачном свете, вспоминает прошлые обиды и несчастья, а будущее видит черным и безысходным. Но и в этом случае постепенно будет достигнут желаемый результат. Только следует учесть, что занятия стрельниковской дыхательной гимнастикой для пациента, страдающего депрессией, должны стать ежедневными и желательно - групповыми. Занимающийся в группе невольно отвлекается от своих черных мыслей. Он видит, как у других (сердечников, астматиков, гипертоников, заикающихся и т.д.) с каждым сеансом улучшается самочувствие, появляется уверенность в полном выздоровлении, повышается настроение и поднимается жизненный тонус, и у него самого пробуждается интерес к жизни.

В начале моей медицинской практики (я несколько лет проработал в городской клинической больнице № 50 широкого профиля) у меня лечились больные с невритом лицевого нерва. Это заболевание чаще возникает после различных инфекций (гриппа, простуды и т.д.) и довольно редко - после воспаления среднего уха или дереллома основания черепа. При этом заболевании на соответствующей стороне лица развивается паралич мышц, рот перекошен в здоровую сторону. Больной не может наморщить лоб, зажмурить глаза. И это доставляет ему массу неудобств и даже страданий.

Помню женщину средних лет, у которой было перекошено лицо. К концу первого же сеанса занятий гимнастикой Стрельниковой (минут через 35-40 после начала тренировки) ее лицо стало абсолютно симметричным! На следующий день она снова пришла ко мне на урок с перекошенным лицом, но к концу сеанса асимметрия опять исчезла! И так продолжалось в течение нескольких дней: приходила она ко мне на урок с перекошенным лицом, а уходила абсолютно нормальной, симпатичной женщиной. Через несколько сеансов ее лицо уже больше не перекашивалось, и вскоре ее выписали. Перед выпиской я настоятельно рекомендовал ей делать нашу гимнастику ежедневно (по 15-20 минут) и в случае рецидива болезни (нового "перекоса") прийти опять ко мне на занятия. Но она мне так и не позвонила. Думаю, в этом уже не было необходимости.

В моей практике бывали и случаи, когда с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики удавалось полностью ликвидировать различные подергивания век и мышц лица. Как правило, этим страдают подростки, юноши и молодые мужчины (за двадцать лет

практики за помощью ко мне обращались только лица мужского пола, может быть, это простая случайность, а возможно, и закономерность). И всякий раз мне не составляло большого труда вернуть молодым людям нормальную мимику лица.

Таким больным я обычно рекомендую побольше делать три упражнения головой: "Повороты головы", "Ушки" ("Аи-аи") и "Маятник головой" (вниз-вверх). Следует начинать урок с этих трех упражнений и заканчивать ими (в начале урока сделать по 96 вдохов-движений каждого из трех упражнений и в конце урока повторить каждое упражнение в той же самой дозировке). Это не значит, что вы не должны делать весь комплекс.

## ***БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ***

В последние годы резко возросло количество сердечнососудистых заболеваний, таких, как стенокардия, аритмия, инфаркт миокарда, причиной которых является нарушенное кровоснабжение сердечной мышцы.

Гимнастика Стрельниковой, улучшающая кровоснабжение и насыщение кислородом (оксигенацию) сосудов рук и ног, полезна многим больным этой группы, особенно на ранних стадиях заболевания.

Врачи не зря говорят, что любую болезнь легче предупредить, чем вылечить. Поэтому не доводите себя до состояния, при котором возникнет реальная угроза вашей жизни. Начните делать стрельниковскую дыхательную гимнастику сегодня, сейчас! Начните с первых четырех упражнений ("Ладшки", "Погончики", "Насос" и "Кошка") и сделайте по 12 "восьмерок" (8 вдохов-движений) каждого упражнения. Это будет 4 "сотни" ("сотня" - это 96 раз, или 12 раз по 8 вдохов-движений). Повторяйте урок дважды в день: утром и вечером по 30 минут, не дольше! На следующий день можно выполнить уже не по 8 вдохов-движений без остановки, а по 16 (6 раз по 16 вдохов-движений). А еще через 2-3 дня - 3 раза по 32 вдоха-движения.

Итого:

"Ладшки" - 32 вдоха-движения  $\times$  3 = 96 ("сотня");

"Погончики". - 32 вдоха-движения  $\times$  3 = 96 ("сотня");

"Насос" - 32 вдоха-движения  $\times$  3 = 96 ("сотня");

"Кошка" - 32 вдоха-движения  $\times$  3 = 96 ("сотня").

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

попытайтесь освоить "Перекаты" и "Большой маятник" (телом). И только после этого очень осторожно приступите к выполнению упражнения "Обними плечи", потому что оно для сердечников - нагрузочное.

Первые два-три дня после того, как вы качали осваивать упражнение "Обними плечи", делайте только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8 вдохов-движений. Руки не менять и ни в коем случае не напрягать! Еще через 2-3 дня тренировок можно делать это упражнение уже по 16 вдохов-движений без остановки (всего 6 раз по 16 вдохов-движений), отдыхая по 3-5 секунд после каждых 16 вдохов-движений. И только потом, выполняя несколько дней по 16 вдохов-движений без остановки, можно делать упражнение "Обними плечи" по 32 вдоха-движения - всего 96 вдохов-движений (или 3 раза по 32 вдоха-движения). После каждых 32 вдохов-движений необходима пауза 3-5 секунд.

После того как вы уже начнете делать по 32 вдоха-движения в упражнении "Обними плечи", можно приступать к выполнению упражнения "Шаги".

Если вас внезапно настиг сердечный приступ, сразу же сядьте и приступайте в этом положении к упражнению "Насос". И так, сядьте на краешек стула или кровати, положите ла-

дони на колени, голову слегка опустите вниз (смотреть в. пол) и делайте легкие поклоны, одновременно шумно и коротко (как хлопок в ладоши) нюхая воздух. Поклон - вдох, выпрямить спину (но ни в коем случае не откидываясь назад). Выдох после короткого вдоха происходит пассивно (желательно через рот) при выпрямлении.

Снова легкий поклон с опущенной вперед головой с одновременным шумным коротким вдохом носом. Выпрямить спину - выдох (пассивный через рот).

При выполнении упражнения ни в коем случае не напрягайте спину! Поклон делайте свободно, без напряжения. Воздух при выдохе не задерживайте и не выталкивайте, рот открывайте не широко, а лишь чуть-чуть, едва заметно.

Сделайте 2 шумных, коротких вдоха-движения, затем отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 2 поклона с одновременным вдохом на каждом поклоне. "Пошмыгайте" по 2 вдоха на поклоне минут 10-15. Вам обязательно станет легче! Можно делать не по 2 вдоха-движения подряд без остановки, а по 4 или по 8 вдохов-движений (по самочувствию), отдыхая 3-5 секунд после каждых 4 или 8 вдохов-движений.

Во время приступа стенокардии делать подряд более 8 вдохов-движений я не рекомендую. "Пошмыгав" 10-15 минут на легком поклоне, отдохните 20-30 минут и снова "пошмыгайте" 10-15 минут. Если в течение 10-15 минут "подкачки" вам не стало легче, советую не отдыхать, а продолжать делать по 2 или по 4 вдоха-движения. И так минут 20 или 30. Если за 30 минут стрельниковской гимнастики все-таки не стало легче, значит, вы делаете ее неправильно, допуская какую-то ошибку. В этом случае остановитесь и примите лекарство или вызовите "скорую".

Потом, когда угроза жизни минует, почитайте более внимательно правила выполнения стрельниковской гимнастики, чтобы в следующий раз постараться самостоятельно "отбиться" от сердечного приступа.

Наша дыхательная гимнастика имеет один очень большой недостаток: она необычайно специфична, делать ее правильно по описанию очень трудно. И тем не менее не отчаивайтесь, гимнастика А.Н. Стрельниковой настолько эффективна, 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 Херсона, 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. "До/с/по/т, который лечил меня, при каждом утреннем обходе разводил руками и говорил: "Не знаю, что с вами делать!" Я выписалась и дома начала делать вашу гимнастику. Через три недели я буквально ожила, прекратились приступы стенокардии, реже стало повышаться давление..."

В.А. Стельмакова (64 года из г. Уфы) начала делать четыре упражнения стрельниковской гимнастики по публикации в газете "Труд" от 16 января 1996 года: "У меня диагноз - ИБС (стенокардия, атеросклеротический кардиосклероз), церебросклероз, холецистит, гастрит. Лекарства уже не помогают. Но благодаря гимнастике мне немного стало лучше".

М.Г. Ипполитов, 1916 года 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 намного лучше. Через 10 сеансов все органы стали работать без перебоя. Уменьшилось выделение мокроты, легче дышится".

Кузьмина В.В. из Пензенской области начала заниматься стрельниковской гимнастикой, прочитав о ней в 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..."

И еще немало подобных отзывов людей, укрепивших свою сердечнососудистую систему с помощью стрельниковской гимнастики, хранится в моем архиве. А отдельно лежит огромная пачка писем, полученных от людей, которые делали нашу гимнастику по публикациям в печати и ощутили на себе ее целительную силу.

Я не боюсь громких слов: рядом со стрельниковской гимнастикой сегодня нельзя поставить ни одно лекарство, никакой другой метод естественного оздоровления организма. Утверждаю это не потому, что каждый кулик хвалит свое болото. Я ведь сам когда-то испытал на себе много различных методик, но помогла мне лишь стрельниковская дыхательная гимнастика. Да и мои пациенты, как правило, уже побывали у разных целителей, врачей, профессоров и академиков. Однако не вылечились. И не потому, что столкнулись с недобросовестными лекарями. Просто они оказывались бессильны против тех недугов, от которых пытались избавиться своих пациентов, потому что современная медицина зачастую не способна их вылечить.

Очень показательно в этом плане письмо В.Е. Тейковцева, 84-летнего пенсионера из г. Выкса Нижегородской области: "В 1972 году мне посчастливилось познакомиться с комплексом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Он увлек меня настолько, что я занимаюсь им уже 23 года. С 1973 года стал выписывать журнал "Физкультура и спорт". Он мне дал возможность познакомиться с различными комплексами и системами: академика Амосова, Бутейко, Купера, Порфирия Иванова. Испытал на себе систему голодания по Брэггу. И все-таки я остановился на комплексе А.Н. Стрельниковой.

Я имел целый букет болезней, но после того, как освоил гимнастику А.Н. Стрельниковой, избавился от этих недугов. Ко мне вообще перестали "приставать" болезни. Вот почему, с кем бы ни вел разговор о здоровье, я всегда советую заняться комплексом дыхательной гимнастики Стрельниковой".

"Гениальна не я, - говорила Александра Николаевна Стрельникова, моя учительница, моя спасительница. - Гениальна гимнастика, которую мы с мамой изобрели!"

### ***ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ЭПИЛЕПСИЯ, ИНСУЛЬТ***

Нет, наверное, человека, который никогда не испытывал бы головную боль. Она может быть острой, буквально пронизывающей или сжимающей обручем голову, тупой, постоянной или приступообразной, захватывающей всю голову сразу или отдельные ее участки.

Головная боль может быть вызвана и нарушениями кровообращения головного мозга, и заболеваниями придаточных пазух носа или других органов, различными невротами, травмами головы, инфекциями или интоксикациями. Причинами головной боли могут быть и жаркая погода, физическая усталость, напряжение глаз при чтении, длительное пребывание в прокуренном или душном помещении, аллергия на некоторые пищевые продукты.

Считается, что головными болями страдают чаще женщины, чем\_ мужчины. Причина такой "избирательности" до сих пор до конца не выяснена, хотя многие невропатологи склонны признать основной причиной этого чрезмерную эмоциональность и впечатлительность женщин. Как бы то ни было, головная боль - штука весьма неприятная, продолжаться она может от нескольких часов до нескольких дней, и каждый, кто ее испытывает, стремится как можно быстрее от нее избавиться. Но лекарства помогают, к сожалению, не всегда.

Более действенным средством, которое снимает головную боль или по крайней мере приглушает ее, является метод Стрельниковой.

Так, например, избавился от головной боли, которая мучила его долгие годы, Е.В. Никитин из Волгоградской области. "Мне 60 лет, - написал он в своем письме, - головной болью страдал с детства.

Практически всю жизнь был в поисках средств от нее. Но все тщетно. Надежды не осталось. Думал, что уже никогда не отыщу средства, которое облегчит мои страдания.

И вдруг узнаю о дыхательной гимнастике Стрельниковой. Во время очередного приступа решил применить ее, хотя голова болела так, что страшно было шевельнуться. И все же, не делая резких движений, аккуратно, медленно начал выполнять комплекс. Повороты и наклоны головой лишь обозначал. Туловище наклонял слегка, вдохи делал очень краткие, мелкие, легкие. И что же? После 3000 вдохов-движений почувствовал облегчение. И с тех пор не ведаю, что такое головная боль.

Эта гимнастика стала для меня самым главным лекарством, и теперь ежедневно я выполняю минимум 1200-1500 вдохов. Делаю при утомлении, при стрессах, когда чувствую себя, как говорится, не в своей тарелке, и это всегда помогает безотказно".

А вот строки из письма Людмилы Ш. из города Сыктывкара: "Моему сыну сейчас 8 лет. При родах у него было кровоизлияние в мозг, в результате сейчас у него недостаточность шейного отдела позвоночника, вегето-сосудистая дистопия, повышенное внутричерепное давление. К тому же из-за частых ОРЗ он заработал вазомоторный ринит с явлениями катарального гайморита. В крови повышенное содержание лимфоцитов, подчелюстные лимфоузлы увеличены...

Стали регулярно заниматься стрельниковской гимнастикой (один раз в день по вечерам - 1600 вдохов-движений). После двухмесячных занятий у сына исчезли головные боли..."

Итак, как только вы почувствовали, что начинается приступ головной боли, сядьте на стул, упритесь ладонями в колени, слегка наклонившись вперед, и расслабьтесь. Очень осторожно начинайте делать по 2 или по 4 шумных, коротких вдоха носом с перерывами для отдыха по 10 секунд. Только дышите не двигаясь. Через 1-2 минуты можно подключить и движение: продолжая сидеть, переходите к упражнению "Ладочки" (см. главу вторую). Делайте по 2 или по 4 коротких, шумных вдоха носом и снова отдохайте 10 секунд. Не нужно считать, сколько всего вдохов вы сделали: "шмыгайте" носом в течение 10 или 15 минут. За временем следите по часам. Затем отдохните 30 минут, 1 час или даже 4 часа и снова "пошмыгайте" 10 минут. И так в течение всего дня с перерывами.

Бывает, что после первых 2-4 шумных, коротких вдохов головная боль усиливается. Не пугайтесь! Продолжайте шумно нюхать воздух, и головная боль через некоторое время отступит. Когда боль начнет утихать, встаньте и продолжайте делать гимнастику стоя, перейдя к упражнению "Погончики". Подряд без остановки делайте не по 2 и не по 4 коротких, шумных вдоха носом, а по 8 вдохов-движений, после которых отдохните 3-10 секунд, затем снова выполните 8 вдохов-движений. И так: 12 раз по 8 - это будет стрельни - ковская "сотня" (96 вдохов-движений). Затем перейдите к упражнению "Насос" (ни в коем случае низко не кланяться, советую лишь слегка склонять голову, не вытягивая шею и не напрягая спину). После "Насоса" сделайте "Кошку", "Обними плечи" (не откидывая голову назад), "Перекаты" и "Шаги".

Упражнения "Большой маятник", "Повороты головы", "Ушки" и "Маленький маятник" при головной боли противопоказаны!

Если во время выполнения упражнений у вас закружится голова, увеличьте время отдыха между сериями вдохов-движений до 20-30 секунд и более. Головокружение может свидетельствовать о гипервентиляции.

После нескольких "сотен" вдохов-движений головная боль постепенно притупляется и к концу урока зачастую исчезает совсем.

При хронических головных болях нужно набраться терпения и делать нашу гимнастику несколько раз в день в течение 1-2 месяцев. За это время боль исчезнет или станет совсем приглушенной. Когда вы избавитесь от хронической головной боли, советую не бросать

стрельниковскую дыхательную гимнастику. Делайте весь комплекс 1-2 раза в день по 30 минут.

Болезни головного мозга, его оболочек и сосудов относятся к разряду наиболее тяжелых недугов. Они требуют длительного комплексного лечения. Однако ускорить процесс восстановления утраченного здоровья и в этом случае может дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Как-то ко мне на прием привели мальчика, родители которого граждане Болгарии - работали в Москве. Он страдал эпилепсией. Правда, судорожные припадки мучили его не очень часто, но все же повторялись по 1-2 раза в месяц. В то время у меня уже был некоторый опыт занятий с такими больными, и я начал обучать мальчика комплексу Стрельниковой. Теперь он уже взрослый юноша, живет в Софии, но периодически звонит мне и рассказывает о своем самочувствии. А гимнастикой Стрельниковой занимается регулярно. Она стала частью его образа жизни. Нельзя, конечно, сказать, что он полностью вылечился, но за последние семь лет у него не было ни одного припадка! Разве это не победа над таким заболеванием, как эпилепсия?

Что же это за болезнь и почему метод Стрельниковой даже при таком грозном заболевании может оказать существенную помощь?

Этот тяжелый недуг преследует человечество с незапамятных времен. О нем писали почти все врачи древности. Есть упоминание об эпилепсии и в Библии. Но медиками так и не было найдено средство для ее излечения, как не были выявлены все ее причины. Согласно представлениям современной науки в основе эпилепсии лежит наследственная или врожденная к ней предрасположенность, которая выражается в повышенной возбудимости мозга из-за ряда наследственных факторов самого различного характера, включая особенности обменных процессов в мозге, его электрической активности.

Главным симптомом болезни является судорожный припадок. К счастью, он не всегда наступает внезапно, и, почувствовав его приближение, больной может принять необходимые меры.

Тем, кто страдает эпилепсией, рекомендую в первые два дня занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой выполнять упражнения только в положении сидя. В первый день занятий потренируйтесь в выполнении первых четырех упражнений: "Ладочки", "Погончики", "Насос" и "Кошка" (см. главу вторую). А затем каждый последующий день добавляйте по одному упражнению, пока не освоите весь комплекс.

Итак, сядьте, сделайте подряд 8 вдохов-движений, затем отдохните 3-5 секунд и снова выполните 8 вдохов-движений. Всего сделайте 12 раз по 8 вдохов-движений каждого упражнения, начиная с "Ладочек" и заканчивая "Шагами".

Три упражнения: "Повороты", "Ушки" и "Маятник" - в первую неделю тренировки исключаются. Со второй недели начните их делать очень осторожно, не поворачивая резко голову, и только по 8 вдохов-движений подряд. Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8 вдохов-движений каждого упражнения.

На 3-4-й день можно перейти к тренировкам стоя, выполняя не по 8 вдохов-движений подряд, а уже по 16 или по 32. После каждой серии вдохов-движений отдых 3-10 секунд и снова 16 или 32 вдоха-движения. И так делайте 6 раз по 16 или 3 раза по 32 вдоха-движения каждого упражнения.

Выполняйте комплекс ежедневно, независимо от того, мучают вас припадки или нет.

Если же вы почувствовали приближение припадка, сразу начинайте делать упражнение "Передний шаг", шумно, на всю квартиру, "шмыгая" носом. И припадок, возможно, так и не наступит! Имейте в виду, что это упражнение наиболее благотворно действует на больных эпилепсией.

Метод моей учительницы поможет и тем, кто перенес инсульт - заболевание, которое в народе нередко называют "ударом". И действительно, инсульт происходит в считанные мгновения в результате острого нарушения мозгового кровообращения. Обычно этот не-

дуг настигает тех, кто страдает гипертонической болезнью и атеросклерозом. Проявляется инсульт головной болью, рвотой, расстройством сознания, параличами.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой, насыщая кровь кислородом, улучшает снабжение кровью и мозг, благодаря чему он быстрее восстанавливается после инсульта.

Противопоказаниями к занятиям дыхательной гимнастикой для людей, перенесших инсульт, являются тяжелые расстройства дыхания и нарушения сердечной деятельности. Но, даже если эти симптомы отсутствуют, приступать к освоению гимнастики можно лишь спустя несколько дней после инсульта, когда состояние больного стабилизируется.

Поначалу заниматься гимнастикой нужно в положении лежа; если парализованы конечности - выполнять упражнения здоровой рукой и здоровой ногой.

Делать их следует так: выполнить 8 вдохов-движений без остановки, затем отдохнуть 10 секунд и снова сделать 8 вдохов-движений. И так 12 раз. Комплекс осваивать постепенно, каждый день прибавляя по одному упражнению. Вместе со здоровой рукой и ногой следует начинать разрабатывать и больные руку и ногу: представляя мысленно, что они двигаются наравне со здоровыми. Гимнастику делать несколько раз в день через каждые 2-3 часа, упорно сражаясь с обездвиженностью. Выполняя упражнение, полезно говорить себе мысленно: "Сегодня мои руки и ноги двигаются гораздо лучше!"

### ***ГИПЕРТОНИЯ, ГИПОТОНИЯ И ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ***

Гипертоническая болезнь, пожалуй, одно из самых распространенных заболеваний в мире. Этот коварный недуг нередко становится предвестником атеросклероза, инсульта, инфаркта и других тяжелых болезней.

Главный симптом гипертонии - повышенное систолическое и диастолическое артериальное давление (АД) - выше 160/95 мм рт. ст. Идеальным артериальным давлением считается 120/80. Причем первая цифра отражает давление крови в крупных артериях в период сердечного сокращения (систола). Вторая цифра - величину давления во время расслабления сердца (диастола). Это диастолическое (минимальное) давление.

В последние десятилетия гипертоническая болезнь "помолодела": часто обнаруживается у молодых людей в возрасте 20-30 лет и встречается даже у подростков.

Лекарства, способствующие снижению повышенного артериального давления и применяемые для лечения гипертонической болезни, нормализуют кровяное давление лишь на какое-то время и не ликвидируют причину болезни. В течение длительного времени принимая препараты, снижающие давление, человек становится медикаментозно зависим, его организм ослабевает и уже не в состоянии самостоятельно справиться с болезнью.

Своим пациентам я часто повторяю: "Человеческий организм - не химический завод по переработке продукции фармацевтической промышленности. Лечим одно - залечиваем другое! Долго ли прослужат сосуды, которые постоянно искусственно расширяют?!"

А ведь негативное влияние гипертонии на сосуды и органы связано не только с развитием атеросклеротических поражений в стенках сосудов, но и с повышенной склонностью артерий к местным спазмам, во время которых кровотоки резко уменьшается и участок ткани, например сердечной мышцы или мозга, плохо снабжается кровью.

У многолетних гипертоников сердце постоянно работает с дополнительной нагрузкой, так как вынуждено прогонять кровь против повышенного сопротивления. Это ведет к увеличению массы сердечной мышцы, создает необходимость в дополнительном снабжении ее кислородом и в дальнейшем приводит к переутомлению, дистрофии и сердечной слабости. Поэтому если не "подпитать" сердце стрельниковской дыхательной гимнастикой, то оно обязательно начнет давать сбои.

Развитие гипертонической болезни обусловлено в первую очередь нервным перенапряжением - хроническим эмоциональным стрессом. Многократно переживаемые отрица-

тельные 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. К тому же современный человек зачастую лишен возможности "разрядиться" в активном действии так, как это делал его первобытный собрат.

Однако "от значительной части болезней можно избавиться правильным дыханием, регулярным трудом, вообще всякого рода физическими движениями", - писал в свое время знаменитый французский писатель и философ Вольтер. С помощью стрельниковской дыхательной гимнастики в течение 2-3 месяцев можно нормализовать давление даже тем, кто много лет страдает гипертонической болезнью.

В моей практике бывают такие случаи: терапевт присылает ко мне на сеанс дыхательной гимнастики человека, у которого в данный момент АД 180/100. Я предлагаю ему сделать 1500-2000 стрельниковских вдохов-движений. И если в начале урока пациент еле стоял на ногах, то к концу он бодр, весел, жизнерадостен. После сеанса я прошу пациента снова измерить давление. Возвратившись от терапевта, он счастливым голосом сообщает, что его давление 120/80. Но я не обольщаюсь... Я знаю, что не вылечил стойкого гипертоника, а лишь на несколько часов нормализовал его давление и через некоторое время оно вновь поднимется. Если мой пациент понимает, какое сильное оружие против гипертонии я вкладываю в его руки, он продолжает регулярно заниматься гимнастикой. В результате его давление приходит в норму и стабилизируется.

Наиболее эффективны при гипертонии 5 упражнений из стрельниковского комплекса. Начните с "Ладшек" и "Погончиков", затем сделайте "Насос" (ни в коем случае низко не кланяться!), потом перейдите к "Кошке" и закончите упражнением "Обними плечи". Всего за один урок (30 минут) 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-движений каждого из 5 упражнений. В последующие дни, если самочувствие у вас нормальное, можно подряд без остановки делать уже по 16 или по 32 вдоха-движения с отдыхом 3-5 секунд после каждых 16 или 32 вдохов-движений.

В моей практике был такой случай. Лет десять назад моя мать попросила меня помочь Зое С., своей подруге, инвалиду II группы, которая на протяжении нескольких лет мучилась от хронических головных болей и высокого давления. Объяснив первое упражнение нашей гимнастики "Ладшки", я скомандовал: "Начали!" Сделав 5 или 6 шумных, коротких вдохов носом, женщина чуть не рухнула на пол. Я едва успел ее поддержать, усадил в кресло. О том, чтобы снова делать гимнастику стоя, не могло быть и речи. Мы стали делать "Ладшки" 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-движения, я дал Зое отдохнуть минут десять и снова насчитал 96 вдохов-движений (24 x 4 вдоха-движения). Таким образом, она сделала пять или шесть "сотен". После первых двух-трех "сотен" вдохов-движений 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 сидя этот урок несколько раз в день в течение недели.

В следующий мой приезд к матери ее подруга выглядела уже совсем по-другому: глаза уже 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) упражнений "Ладшки", "Погончики", "Насос", "Кошка", "Обними плечи" и "Большой маятник". Еще через неделю Зоя делала каждое упражнение уже по 32 вдоха-движения без остановки с паузами 2-3 секунды между "тридцатками", и я добавил ей новые упражнения - "Перекаты" и "Шаги".

Приехав в следующий выходной, я смог наконец-то дать ей три упражнения головой - "Повороты", "Ушки" и "Маленький маятник". Делали их мы очень осторожно, отдыхая от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. Ну а еще через неделю подруга мамы 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 Сергиев Посад, я "подкачивал" ее подругу по стрельниковски. Через несколько месяцев Зоя "снялась" с инвалидности и снова возвратилась к любимой профессии шофера.

Однажды она мне рассказала, что, проезжая на машине, повстречала доктора, давшую ей полгода назад инвалидность. "Ну что же, - сказала тогда врач тридцативосьмилетней женщине, одной, без мужа, воспитывавшей сына-подростка, - вы свое пожили, пора уступить место другим!".

Теперь же, увидев свою бывшую пациентку за рулем грузовика, представитель самой гуманной в мире профессии долго смотрела вслед удаляющейся машине, разинув рот от недоумения...

А теперь хочу дать несколько рекомендаций, как оказать себе экстренную помощь.

Если у вас гипертонический криз, сядьте на стул или в кресло и начните делать стрельниковскую дыхательную гимнастику точно так же, как когда-то мы начинали делать ее с подругой моей матери Зоей, по той же самой схеме: сидя и только по 4 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 осуществляться после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте выдохи, не выталкивайте воздух. Вдох - активный, выдох - абсолютно пассивный, "уходит" через рот не видно и не слышно.

Труднее поддается лечению гипотония (когда систолическое давление снижается ниже 100, а диастолическое - ниже 60 мм рт. ст.). 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 является прежде всего важнейшим профилактическим средством.

При гипотонической болезни я рекомендую сразу же, не откладывая в долгий ящик, приступить к выполнению стрельниковских дыхательных упражнений. Начните с "Ладосек" и "Погончиков", затем сделайте упражнение "Насос" (ни в коем случае низко не класть!), потом перейдите к "Кошке" и закончите упражнением "Обними плечи". Всего за один урок (не более 30 минут) 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-движений каждого из 5 упражнений. В последующие дни, если самочувствие у вас нормальное, можно подряд делать без остановки уже по 16 или по 32 вдоха-движения с отдыхом 3-5 секунд после каждых 16 или 32 вдохов-движений.

Схемы тренировки при гипертонии и гипотонии для подростков, взрослых и пожилых людей существенного различия не имеют.

И еще одно очень распространенное заболевание сосудов - вегетососудистая дистония. Оно характеризуется колебаниями артериального давления, нарушениями частоты пульса, расстройствами желудочно-кишечного тракта, повышенной потливостью, а также различными невротическими реакциями.

Осваивать комплекс при этом заболевании нужно по той же схеме, что при гипертонии и гипотонии.

Особенно подвержены вегетососудистой дистонии женщины. Причем число болеющих вегетососудистыми дистониями женщин с каждым годом возрастает. Немаловажную роль в этом играет не только ухудшающееся социальное положение многих слоев населения нашей страны, но и неустроенная личная жизнь.

У меня сохранилось письмо одной моей пациентки, тридцатитрехлетней женщины. Помимо сердечной болезни ей пришлось пережить развод с мужем, тяжбу из-за раздела

двухкомнатной квартиры. Все это тормозило процесс ее выздоровления. И все же дыхательная гимнастика сделала свое дело!

" Четыре года назад перенесла операцию на легком. После этого начались все беды: в течение двух лет - температура, невроты, вегетососудистая дистония, постоянные простуды. Врачи не знали, что со мной делать, как поставить на ноги.

Стала заниматься дыхательной гимнастикой Стрельниковой. 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 четыре года почувствовала себя хорошо..."

Конечно, не у всех хватает терпения делать нашу гимнастику по описанию, многие пускаются усиливающегося при первых шумных вдохах головокружения и перестают заниматься. Большинство начинает мучить один и тот же вопрос: "А вдруг мне она не подходит?!" Конечно же, спокойнее и надежнее заниматься под присмотром специалиста, и я всерьез задумываюсь над созданием курсов по подготовке специалистов, владеющих методикой лечения многих заболеваний по системе Стрельниковой, курсов, где бы я вместе с другими врачами, с которыми сотрудничаю уже много лет, смог бы обучить нашей гимнастике медиков, любящих своих пациентов и стремящихся во что бы то ни стало облегчить их страдания.

А пока у большинства нет возможности делать стрельниковскую гимнастику под контролем специалиста, советую осваивать ее по описанию. Если вы будете четко следовать рекомендациям, изложенным в этой книге, постоянно прислушиваться к своему самочувствию и при любых неприятных ощущениях снижать нагрузку, опасаться вам будет нечего. Вот отзывы тех, кто избавился с помощью стрельниковской гимнастики, освоенной по описанию, от вегетососудистой дистонии и других заболеваний:

"Я, Гордиенко Лариса Владимировна, 39 лет, из Ставропольского края. Занимаюсь стрельниковской дыхательной гимнастикой один год. За это время почти прекратились приступы бронхиальной астмы, потом исчезли боли в желчном пузыре. Пропал хронический насморк, исчезла вегетососудистая дистония.

Благодаря этой гимнастике, я могу работать на производстве, а иначе 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 нескольку раз в день вызывала "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 - 1 раз). Я не мыслю теперь свою жизнь без этой гимнастики. Поначалу, когда начала делать дыхательные упражнения, 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..."

И еще одно письмо:

"... Ваша поистине чудодейственная гимнастика оказала столь серьезный лечебный эффект, что теперь я забыл и о вегетососудистой дистонии, и об остеохондрозе, и о внезапных, скачках давления, - написал мне полковник В.Г. Моисеев. - Сейчас это для меня мелочи жизни, а было время (с 1989 по 1997 г.), когда я был убежден, что без традиционных амбулаторных и стационарных курсов лечения обойтись просто невозможно. И, вполне понятно, обращался к врачам и лечился по месту службы, как правило, в поликлиниках. Однако применение препаратов типа цинаризин, кавентон, ноотропил и пр. заметного и, главное, длительного облегчения не давало, а их использование в сочетании с физиопроцедурами (массаж, ванны, электрофорез и т.д.) хотя и приносило положительные результаты, но также на непродолжительное время.

Теперь положение изменилось. Ваша так называемая стрельниковская дыхательная гимнастика, изначально направленная на тренинг и укрепление органов дыхания, поисти-

не дар Божий и для всего организма в целом. Если уже после 7-го сеанса я ощутил заметное улучшение самочувствия, то после 12-го в свои 45 почувствовал себя эдак лет на десять моложе...

... В настоящее время я каждый день, как вы и учили, повторяю стрельниковские "сотни". Утром это зарядка для бодрости на весь рабочий день, а вечером - восстановление сил и просто крепкий сон".

## ***ЗАИКАНИЕ***

Метод Александры Николаевны Стрельниковой помогает избавиться и от такого неприятного недуга, как заикание, хотя его лечение требует очень большого труда, а заболевание отстывает гораздо медленнее, чем другие. Улучшение речи почти всегда происходит не сразу, а скачкообразно. Ведь помимо дыхательной гимнастики заикающимся нужны еще и специальные звуковые упражнения, помогающие голосовым связкам тесно сомкнуться и приводящие в рабочее состояние весь речевой аппарат.

Причины и механизмы заикания, к сожалению, пока недостаточно выяснены и изучены. Бытует, например, мнение, что в основе его часто лежит испуг. Но все дети пугаются, однако не все начинают после этого заикаться. Заикаются, как правило, те, кто имеет к этому наследственную (генную) предрасположенность: заикается кто-то из родителей либо даже дальний родственник. Возможно, кто-то в семье очень быстро говорит (скороговоркой) или имеет вялую и нечеткую в артикуляционном отношении речь.

Некоторые полагают, что заикающийся - ущербная личность. Но и ребенок, который рано начал говорить, читать, писать, даже ребенок-полиглот, может, пережив нервный стресс, тоже начать заикаться.

Очень много одаренных людей - поэтов, композиторов, актеров - в детстве заикались, а потом полностью преодолели свой недуг.

К сожалению, логофобия (страх речи) развивает у большинства детей, страдающих заиканием, некоторую закомплексованность, которая впоследствии может перейти в отчужденность, замкнутость и даже озлобленность. А ребенок, чувствующий себя неполноценным, не может реализоваться как личность.

Отсюда в будущем проблемы с работой, не сложившаяся личная жизнь, узкий круг друзей...

Современная логопедическая наука в лечении заикания практически стоит на месте. В логопедических детсадах детей учат четко выговаривать звуки, но не учат преодолевать ларингоспазм!

Существует лечение гипнозом, но оно не всегда приносит ощутимые результаты - прежде всего потому, что не все дети и подростки поддаются его воздействию. К тому же неизвестно, как в дальнейшем гипноз скажется на состоянии человека. В моей лечебной практике были случаи, когда гипнотическое воздействие на заикающихся подростков вызывало через несколько месяцев или лет не только ухудшение речи, но и головные боли, бессонницу, ухудшение памяти и даже галлюцинации. К тому же подчинение воле другого человека, в данном случае - гипнотизера, не только не вырабатывает у заикающегося подростка уверенности в себе, в своих силах и возможностях, а, наоборот, воспитывает в нем нерешительность, психологическую зависимость от другого человека.

"Ты абсолютно здоров!" - внушает гипнотизер заикающемуся подростку. А у того поверхностное (ключичное) дыхание и больная носоглотка... "Твой голос звучит плавно и мелодично!" А у подростка пассивная диафрагма и слабые, не смыкающиеся полностью голосовые связки... "Твое тело пластично и послушно!" А у ребенка ревматический сколиоз, задержка физического и полового развития...

Ну как же можно научить человека говорить звучно и красиво, если у него плохо - работают мышцы, участвующие в звукообразовании?! Если его тело непластично и не способно ритмично двигаться?!

И уж совсем варварским я считаю лечение заикающихся подростков психотропными препаратами, которое крайне негативно отражается не только на психике (вызывает заторможенность, вялость, сонливость) и желудке (чревато гастритами и язвой), но и служит причиной различных половых расстройств у юношей.

При лечении заикания у юношей и подростков врачи вообще не уделяют никакого внимания половой сфере. Однако нельзя забывать, что в звукообразовании (голосообразовании) участвуют три системы: дыхательная, нервная и половая; половая и нервная - тесно взаимосвязаны. Мужские половые гормоны (андрогены) особенно сильно влияют на голосовую функцию в период мутации у мальчиков (13-17 лет).

Возьмите, к примеру, любой детский хор. В 10-12 лет поют и мальчики, и девочки. А в 14-15 - только девочки. И если в хоре поет мальчик этого возраста, значит, у него поздняя мутация голоса, которая является следствием нарушений в половой и эндокринной системах (эктопия яичек, крипторхизм, микропенис либо адипозогипогенитальная дистрофия, недостаточность функций щитовидной железы и надпочечников и т.д.). Существуют и другие отклонения в половом развитии юношей, влияющие на голосообразование: фимоз, варикозное расширение вен семенного канатика, паховая грыжа. При любых отклонениях в половом развитии подростка, страдающего заиканием, следует в первую очередь проконсультироваться у специалиста.

У девочек мутации голоса проходят более сглажено, но если имеются какие-то нарушения (например, альгоменорея - болезненные менструации), то девочку-подростка следует обязательно показать гинекологу. Функциональная альгоменорея наблюдается при заболеваниях центральной нервной системы, а органическая - при пороках развития половых органов. И та, и другая напрямую влияют на функцию голосообразования (голос часто "садится", становится тусклым, на голосовых связках нередко образуются певческие узелки). И если во время месячных стрельниковская дыхательная гимнастика девушкам просто необходима, то ни о каких звуковых упражнениях в этот период не может быть и речи.

Вся логопедическая наука учит заикающихся говорить на выдохе, говорить не спеша, не волнуясь. Но ведь когда ребенок не волнуется, он и не заикается. Он заикается, когда волнуется!

Я учу своих пациентов говорить, преодолевая ларингоспазм любой степени тяжести именно в момент волнения, на занятиях даже искусственно создаю такие ситуации.

Итак, что нужно делать родителям, заметившим, что в речи их ребенка появились запинки?

Прежде всего научить его правильно дышать! Лечить заикание без нормализации дыхания бессмысленно!

Все заикающиеся дети и подростки говорят, как правило, на поверхностном, ключичном дыхании. Прежде чем что-то сказать, они делают вдох, при котором поднимаются плечи и напрягаются мышцы лица и шеи.

Говорят на выдохе короткими фразами, "натываясь" на ларингоспазм. Затем снова судорожно делают вдох и снова, заикаясь, произносят короткую фразу, а иногда только одно слово или один слог. Диафрагма (а она - самая сильная из всех мышц, участвующих и в дыхании, и в голосообразовании) при таком ключичном типе дыхания принимает меньшее участие в фонации. К тому же воздухом заполняются преимущественно узкие верхушки легких. Следовательно, воздуха не хватает на длинную фразу. Когда заикающегося ребенка логопеды учат говорить на выдохе, он активно выдыхает и то малое количество воздуха, которое взял при вдохе. Воздушная струя, широким потоком проходя через гортань, мешает голосовым связкам тесно смыкаться при образовании звука (фонации). А голосовые связки и так пассивны, недостаточно тренированы. Ведь заикающиеся дети зачастую отмалчиваются, слушая, как говорят другие.

Так как голосовые связки "не в тонусе", голос ребенка слабый, тембр голоса некрасивый. Конечно же, такая речь не приносит ему удовольствия. Заикающийся ребенок готов провалиться сквозь землю, лишь бы не отвечать урок у доски, не просить в магазине показать -ему ту или иную вещь...

Какой же выход из этого положения? Заикающемуся ребенку надо изменить, стереотип дыхания и речи. Но как?

**Первое:** научить его дышать предельно глубоко, чтобы легкие заполнялись воздухом до самых нижних, широких оснований.

**Второе:** тренировать диафрагму, заставляя ее активно участвовать в голосообразовании, создать так называемую опору.

Третье: тесно сомкнуть голосовые связки во время фонации, сделать их максимально подвижными и выносливыми.

Всего этого можно добиться с помощью дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Из комплекса советую взять два наших упражнения: "Насос" и "Обними плечи" (см. главу вторую) - и делать их ежедневно с заикающимися детьми 2 раза в день (утром и вечером) до еды или через полтора-два часа после нее (желательно делать и другие упражнения комплекса).

При шумном, коротком вдохе носом на поклоне ("Насос") воздух заполняет все легкие снизу доверху, и прежде всего их широкие нижние основания, которые, как правило, у заикающихся плохо вентилируются. Вырабатывается предельно глубокое дыхание, так называемое "дыхание в спину" (термин А.Н. Стрельниковой).

В упражнении "Обними плечи" в момент шумного, короткого вдоха носом "зажимается" узкая верхушка легких и воздух толчком посылается в наиболее объемные основания легких, заполняя те альвеолы (пузырьки легочной ткани), которые до этого не участвовали активно в процессе дыхания. К тому же голосовые связки во время фонации тоже делают встречное, почти горизонтальное движение в гортани, и, обнимая себя за плечи в момент шумного, короткого вдоха носом, мы помогаем им теснее сомкнуться.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) после одного сеанса стрельниковской дыхательной гимнастики увеличивается на 0,2-0,4 литра, что подтверждено исследованиями в Центральном НИИ туберкулеза Российской академии медицинских наук и в 9-й гарнизонной поликлинике Министерства обороны России.

После двух-трех месяцев ежедневной тренировки по системе А. Н. Стрельниковой (по 10-15 минут утром и вечером) у занимающихся меняется стереотип дыхания. Оно становится предельно глубоким. насыщая весь организм кислородом, наша гимнастика активизирует общие обменные процессы, делает заикающегося здоровым и выносливым, тренируя прежде всего легочную ткань, диафрагму, мышцы гортани и носоглотки. Воздушная струя, проходя при пассивном выдохе (так называемом теплом выдохе) через гортань, колеблет голосовые связки, тем самым великолепно массирует их, заставляя во время фонации смыкаться на всем протяжении. Вот почему все оперные и эстрадные певцы, которые у нас занимались, говорят одно и то же: достаточно перед спектаклем или концертом 10-15 минут сделать эту гимнастику - и голос звучит свободно и легко, и ты без страха берешь самые высокие ноты!...

Речевой центр, находящийся в левом полушарии коры головного мозга, почти полностью сформирован к седьмому году жизни ребенка. Поэтому наиболее целесообразно брать на лечение детей начиная с шестилетнего возраста. Но иногда, когда у пятилетнего или четырехлетнего ребенка прогрессирующее заикание, приходится делать исключение. В этих случаях я включаю в занятия кого-то из родителей и начинаю обучать гимнастике их обоих. Все дети - маленькие обезьянки, они любят копировать взрослых.

Большим авторитетом у своих детей (особенно мальчишек) пользуются папы, поэтому ребенка гораздо проще обучить, если его отец знает гимнастику и, может правильно показать то или иное упражнение. Мой двадцатилетний опыт занятий с детьми показывает, что

'в тех семьях, где родители делают гимнастику сами, дети будут делать ее всегда, а в тех, где родители хотят "художественно руководить", дети не будут ею заниматься.

Как я уже говорил, при лечении заикания помимо стрельниковской дыхательной гимнастики, изменяющей стереотип дыхания, необходимы еще и специальные звуковые упражнения для постановки голоса.

Они выполняются при активно работающей диафрагме - "на опоре". Благодаря им преодолевается ларингоспазм любой степени тяжести.

Я не знаю ни одного случая, чтобы стрельниковская система не помогла, каким бы сильным заикание ни было. Исключение составляют те молодые люди, которые, взяв два-три урока, прекращают занятия, считая, что им это не подходит. Вот почему я с уверенностью берусь обучать нашему методу пациентов с очень сильной степенью заикания, когда все предыдущие методы лечения не дали результата.

Хочу привести отзывы своих пациентов, которые подтверждают тот факт, что и в зрелом возрасте с помощью метода Стрельниковой можно избавиться от заикания. Положительный эффект нашей системы настолько стабилен, что даже последующие стрессы, полученные в экстремальных жизненных ситуациях, не приводят опять к прежнему уровню заикания.

"С Александрой Николаевной Стрельниковой и Михаилом Николаевичем Щетининым я познакомилась в марте 1988 года, - вспоминает Елена Ивановна Попова, живущая в Батайске Ростовской области. - Было мне тогда уже 40 лет. Речь тяжелая, запинки на каждом слове. Почти ежегодное лечение заикания в различных клиниках страны (у Казимира Марковича Дубровского в Харькове, в ЛОРНИИ в Ленинграде, в областной больнице Ростова-на-Дону, в клинике № 8 им. Соловьева в Москве, в Бердянске и Сочи - гипнозом, в Тбилиси - биотоками) не давало желаемых результатов. Речь поначалу немного улучшалась, а затем либо возвращалась к прежнему уровню, либо резко ухудшалась, особенно после гипноза.

Под руководством Александры Николаевны я прозанималась 20 дней. И несмотря на длительный период заикания (более 30 лет), речь моя заметно улучшилась. Я поняла, что получила сильное и надежное оружие против своего недуга".

Москвич Алексей Мишкин начал заниматься у нас с Александрой Николаевной в 1981 году, когда ему было 17 лет. Страдал сильным заиканием с трех лет, посещал логопедический детсад, где его речь улучшилась, но, когда пошел в школу, заикание вернулось. Говорить с каждым годом ему становилось все труднее.

Когда учился в старших классах, лечился в московском Речевом центре. Гипноз не дал никакого улучшения речи, а медикаменты спровоцировали боли в печени.

"С каждой неделей занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой и специальными упражнениями для постановки голоса речь моя улучшалась, - рассказывает А. Мишкин. - Дыхание стало глубоким и объемным, исчезло сильное напряжение мышц груди и шеи, а также подергивание лица во время ларингоспазма.

Полностью пропал страх перед труднопроизносимыми звуками, речь приобрела плавность, голос - приятный тембр. Я стал испытывать удовольствие от своей речи, чего раньше никогда не было. Через полгода после начала занятий полностью избавился от заикания.

В 1984 - 1986 годах служил в Афганистане. Пережил два года войны. Во время службы гимнастикой, конечно, не занимался. Мобилизовался, работаю в милиции.

Все эти годы в речи не было даже малейшего намека на заикание. Сейчас стрельниковской гимнастикой занимаюсь регулярно. Она держит меня в форме, снимает усталость и легко излечивает от простудных заболеваний".

Эти примеры, надеюсь, окончательно убедили вас в эффективности метода А.Н. Стрельниковой. И теперь вы с уверенностью в успехе можете приступить к практическим занятиям.

Прежде чем делать упражнения для постановки голоса, необходимо выполнить дыхательные упражнения "Насос" и "Обними плечи". Они приведут в рабочее состояние все органы, участвующие в дыхании и в звукообразовании (легкие, мышцы гортани, голосовые связки, диафрагму и т.д.).

Затем нужно встать прямо, ноги чуть уже чем на ширине плеч, положить ладони обеих рук на брюшной пресс и, слегка кланяясь на каждом звуке, мгновенно напрягать живот во время поклона, надавливая на него ладонями сверху вниз. При этом создается "опора", без которой невозможна постановка голоса.

Все звуковые упражнения делаются только на "опоре".

Алфавит для заикающихся. Говорить на легком поклоне вперед 8 раз каждый звук: Р, Л, М, Н, В, Ф, З, С, Ц, Ж, Ш, Ч, Щ, Б, П, Д, Т, Г, К, Х.

Следить за одновременностью движения и звука. О дыхании не думать, оно происходит автоматически; Дышать только через рот. Голова опущена, спина круглая. Говорить всем телом, освобождая его от чрезмерных напряжений, чтобы каждая буква "дошла" до спины, восстановив порванные болезнью связи звуковедения.

Актерские упражнения. Говорить также на легком поклоне вперед, напрягая брюшной пресс в то мгновение, когда вы кланяетесь:

РИ, РУ, РЭ, РО;  
ЛИ, ЛУ, ЛЭ, ЛО;  
МИ, МУ, МЭ, МО;  
НИ, НУ, НЭ, НО;  
ВИ, ВУ, ВЭ, ВО;  
ФИ, ФУ, ФЭ, ФО;  
ЗИ, ЗУ, ЗЭ, ЗО;  
СИ, СУ, СЭ, СО;  
ЦИ, ЦУ, ЦЭ, ЦО;  
ЖИ, ЖУ, ЖЭ, ЖО;  
ШИ, ШУ, ШЭ, ШО;  
ЧИ, ЧУ, ЧЭ, ЧО;  
ЩИ, ЩУ, ЩЭ, ЩО;  
БИ, БУ, БЭ, БО;  
ПИ, ПУ, ПЭ, ПО;  
ПРИ, ПРУ, ПРЭ, ПРО;  
ДИ, ДУ, ДЭ, ДО;  
ТИ, ТУ, ТЭ, ТО;  
ТРИ, ТРУ, ТРЭ, ТРО;  
ГИ, ГУ, ГЭ, ГО;  
КИ, КУ, КЭ, КО;  
КРИ, КРУ, КРЭ, КРО;  
ХИ, ХУ, ХЭ, ХО.

"Восьмерки" (упражнение на задержку дыхания). Сделать вдох на поклоне (лучше ртом, а не носом), не выпрямляясь, крепко задержать его "в спине" и считать вслух до 8. На одном крепко задержанном вдохе нужно постараться насчитать не менее 10-15 "восьмерок".

### ***О СТЕОХОНДРОЗ, СКОЛИОЗ, ТРАВМЫ ГОЛОВЫ И ПОЗВОНОЧНИКА***

Остеохондроз - распространенная болезнь позвоночника. Им чаще страдают те, кому за 40, но бывает, что он возникает и у людей более молодого возраста. Считается, что полностью сформировавшись к 20-22 годам, позвоночник вскоре начинает постепенно стареть и изнашиваться. В межпозвонковых дисках (прокладках - "шайбах") под влиянием

различных нагрузок (веса тела, рывковых движений и т.д.) уже на третьем десятке лет возникают процессы перерождения. Упругое студенистое ядро межпозвоночного диска начинает усыхать, уплощаться и... смещаться.

Однако виновниками этого смещения являются не позвонки и межпозвоночные диски, а глубокие мышцы спины. Они рефлекторно спазмируются и, сокращаясь, стягивают позвонки, сдавливая межпозвоночные диски и корешки спинномозговых нервов.

По многим наблюдениям наша дыхательная гимнастика помогает и при остеохондрозе и даже при различных видах искривления позвоночника (сколиозах). Хотя читатель вправе удивиться и задать вопрос:

"Какая связь между дыхательной гимнастикой и позвоночником?"

А такая:

**во-первых**, упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, плечевой пояс, брюшной пресс и т.д.);

**во-вторых**, наша гимнастика не только активизирует прилив крови к мозгу, но и улучшает питание всех внутренних органов, возвращая утраченные функции тем из них, которые больны;

**в-третьих**, дыхательная гимнастика координирует слаженную работу всех органов и систем, комплексно воздействуя на организм через активизацию его наиважнейшей функции - носового дыхания.

С помощью дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой мы как бы воздействуем на позвоночник изнутри. Межпозвоночные диски (хрящи) получают возможность быстро восстанавливаться, освобождаясь от сжатия позвонками. Наша дыхательная гимнастика ликвидирует сдавливание позвоночных артерий, кровоснабжающих спинной мозг, проходящих в костных петлях поперечных отростков позвонков. Убирает сдавливание симпатических нервных стволов, идущих вместе с сосудами (исчезают болевой синдром и отеки), а также сдавливание корешков спинномозговых нервов (восстанавливается утерянная чувствительность органов и тканей).

Приступать к лечению остеохондрозов и сколиозов с помощью стрельниковской гимнастики нужно, прежде всего поверив в ее целительные свойства. Потому что процесс этот - длительный, трудоемкий и очень медленный. Но вы обязательно будете вознаграждены за свое старание, за свой труд, за свое терпение.

Начинать урок нужно с разминочного упражнения "Ладошки". Выполнять его 12 раз по 8 вдохов-движений с отдыхом 3-5 секунд после каждой "восьмерки".

Затем сделайте "Погончики" - тоже 12 раз по 8 вдохов-движений. Вслед за этим - упражнение "Насос". Выполняя, ни в коем случае нельзя низко кланяться, тем более если у вас были травмы головы или позвоночника. Делайте скорее полупоклоны: спина круглая (а не прямая), голова опущена вниз (смотрите в пол), руки висят свободно и тянутся к полу в момент шумного, короткого вдоха. Но не касайтесь пола руками! Кисти рук в конечной точке максимального поклона должны доходить только до колен! После того

как вы слегка поклонились и сделали короткий и шумный вдох "с пола", слегка выпрямитесь, но не до прямого положения туловища - выдох, который осуществляется свободно и абсолютно бесшумно. Итак, поклон - вдох, слегка выпрямитесь (голова все время опущена вниз) - выдох. Вдох - активный и шумный, выдох - пассивный и неслышный.

Упражнение "Насос", как уже говорилось, напоминает накачивание шины. Сделайте 12 раз по 8 вдохов-движений. Если делать "восьмерки" с отдыхом 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений вам уже скучно, выполните подряд без остановки 16 вдохов-движений (8 + 8). Затем отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 16 вдохов-движений. И так 6 раз по 16 вдохов-движений.

Если вы перенесли травму головы или позвоночника и выполнять даже по 8 вдохов-движений стоя вам тяжело, сядьте и сделайте упражнение "Насос" сидя. Стоя будете делать его потом, через несколько дней или недель, когда окрепнете.

Далее следует "Кошка". Сделайте 12 раз по 8 вдохов-движений или, если можете, 6 раз по 16 вдохов-движений. Если это упражнение вам также тяжело выполнять стоя, проделайте его сидя.

Затем сделайте упражнение "Обними плечи" 12 раз по 8 вдохов-движений или 6 раз по 16 вдохов-движений. Однако если вы страдаете болезнью сердца, то обязательно учтите рекомендации по выполнению этого упражнения в разделе "Болезни сердечнососудистой системы".

Следующее упражнение - "Большой маятник" - при остеохондрозе выполняйте очень осторожно, без большого размаха, с абсолютно расслабленным позвоночником и мышцами спины. Делайте его свободно и легко, однако точно по рисунку движения. При сколиозе, учитывая степень искривления позвоночника, не делайте прогиба назад в пояснице. Спина должна быть прямая, шея - тоже (смотреть в верхнем положении упражнения "Большой маятник" прямо перед собой, не откидывая голову назад). Получается своеобразный однобокий "Большой маятник": наклон вперед - вдох "с пола" (пока выпрямляетесь - пассивный, самопроизвольный выдох), прямое положение головы и туловища со сведенными параллельно на уровне груди и согнутыми в локтях руками (как в упражнении "Обними плечи") - тоже вдох. Вдох "с пола" (кисти рук к коленям) - пассивный выдох - вдох в прямом положении тела (обнимая себя за плечи).

Особенно осторожно рекомендую выполнять "Большой маятник" пациентам, перенесшим травму позвоночника или имеющим защемление корешков спинномозговых нервов. В этом случае любое неосторожное и резкое движение может вызвать сильнейшую боль в пояснице ("прострел"), и тогда вы надолго выйдете из строя.

Конечно, никто в обыденной жизни не застрахован от мышечных блокад межпозвоночных дисков (например, после резкого поднятия тяжести). Но, овладев стрельниковской гимнастикой и занимаясь ею на протяжении многих лет, человек может хорошо натренировать глубокие мышцы спины и они выдержат поднятие тяжести, не заблокировав межпозвоночные диски.

Три упражнения - "Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой" - следует начинать выполнять только после того, как вы в течение недели ежедневно, два раза в день (утром и вечером по 30 минут), делаете шесть предыдущих упражнений.

Упражнения головой нужно начинать делать очень осторожно, без резких движений, максимально расслабив шею.

Итак, сделав 6 упражнений ("Ладошки", "Погончики", "Насос", "Кошку", "Обними плечи" и "Большой маятник"), добавьте упражнение "Повороты головы". Выполняйте его 12 раз по 8 вдохов-движений. Резко голову не поворачивайте, до конца поворот вправо и влево не доводите (поворачивайте ее чуть-чуть, слегка), ни в коем случае шею не напрягайте!

Отработав (вместе с предыдущими шестью) упражнение "Повороты головы", через 2-3 дня добавьте упражнение "Ушки" ("Аи-аи"), а еще через 2-3 дня - упражнение "Маятник головой". Каждое из этих трех упражнений нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, то есть 12 "восьмерок" (отдых после каждой "восьмерки" - 3-5 секунд). Выполняя любое из этих трех упражнений, при травмах головы и позвоночника соблюдайте меры предосторожности:

резко голову не поворачивайте (не опускайте, не откидывайте);

до конца движение не доводите (на груди, на плечах голову не фиксируйте);

шею ни в коем случае не напрягайте.

Если у вас при выполнении этих трех упражнений начинается сильное головокружение, сядьте и проделайте их сидя.

Отработав эти три упражнения, переходите к упражнению "Перекаты", а еще через 2-3 дня - к упражнению "Шаги" ("Передний шаг" и "Задний шаг"). Каждое из упражнений нужно сделать по 12 раз по 8 вдохов-движений с отдыхом 3-5 секунд после каждой "восьмерки".

Если у вас была травма ноги и вы не можете выполнять "Перекаты" стоя, оставьте его до лучших времен, Потому что упражнение "Перекаты" можно выполнять только стоя.

Итак, если у вас были травмы ног или ваши ноги больны настолько, что вы не можете стоять, после того как вы отработали три упражнения головой, начните делать упражнение "Передний шаг" (рок-н-ролл) сидя.

Поочередно поднимайте вверх согнутые в коленях ноги, как будто вы маршируете сидя. И с каждым поднятием колена делайте короткий и шумный вдох носом. Руками придерживайтесь за сиденье стула или за подлокотники кресла. Если у вас сгибается в колене только одна нога, а другая неподвижна, делайте "Передний шаг" только одной ногой, мысленно поднимая вверх и колено той ноги, которая пока находится без движения.

Со временем при упорных тренировках неподвижная нога обязательно "оживет", задвигается и станет здоровой. Поэтому сейчас, при выполнении упражнения "Передний шаг", мысленно нагружайте ее так же, как и ту, которая работает лучше.

Упражнение "Задний шаг" можно делать только стоя, поэтому от его выполнения пока воздержитесь. Через какое-то время, когда вы уже сможете ходить или хотя бы стоять, вы будете делать все упражнения нашей гимнастики стоя. Вот тогда и отработаете упражнения "Перекаты" и "Задний шаг".

При сколиозе любой степени три упражнения головой - "Повороты головы", "Ушки", "Маятник головой" - можно выполнять без всяких ограничений. Начинать, конечно, нужно с 8 вдохов-движений, затем пауза (отдых) 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8 вдохов-движений каждого упражнения. А на следующий день уже можно делать подряд по 16 вдохов-движений без остановки (норма: 6 раз по 16 вдохов-движений) или по 32 вдоха-движения без остановки (норма: 3 раза по 32 вдоха-движения) каждого упражнения.

"Перекаты" и "Шаги" при сколиозе можно делать сразу без остановки по 32 вдоха-движения. Затем отдых 3-5 секунд и снова 32 вдоха-движения. И так 3 раза по 32 вдоха-движения.

## ***ПОЛОВЫЕ РАССТРОЙСТВА***

Среди людей, обращающихся ко мне за помощью, больше всего, конечно, тех, кто страдает заболеваниями бронхолегочной системы, носоглотки, сердечнососудистой системы и голосового аппарата. Однако в моей практике было немало случаев, когда удавалось эффективно помочь пациентам - и мужчинам, и женщинам, страдающим нарушениями в половой сфере.

Ведь в стрельниковской дыхательной гимнастике происходит четкая координация дыхания и движений. Резкий приток воздуха в легкие во время физической нагрузки (приседания, повороты, наклоны и т.д.) обеспечивает не только заполнение всех альвеолярных пузырьков воздухом, но и улучшает транспортировку кислорода к органам и тканям. Таким образом, прилив крови к половым органам активизирует обменные процессы в них, устраняя явления застоя, воспаления, гиперемии и отечности.

Поэтому делайте гимнастику Стрельниковой при любых аномалиях развития мочеполовой системы, при любых нарушениях половой функции, после любых перенесенных операций на половых органах.

Делайте нашу гимнастику тогда, когда другие методы лечения вам не помогли, когда "светила" медицинской науки вынесли вам безжалостный приговор и даже тогда, когда вы уже практически в безнадежном состоянии...

Мужчинам, страдающим импотенцией, аденомой предстательной железы, бесплодием и другими недугами половой сферы, чтобы усилить лечебный эффект основного комплекса (см. главу вторую), предлагаю освоить несколько специальных упражнений. Это так называемый урологический комплекс, который следует выполнять сразу же после основного.

Делать упражнения нужно полностью обнаженным, иначе вы не достигнете желаемого результата.

Главное, движения должны обязательно совпадать со вдохами. А принцип дыхания здесь тот же, что и основном комплексе стрельниковской дыхательной гимнастики: короткий, шумный (активный) вдох носом и абсолютно пассивный выдох через рот (рот широко не открывать, выдох "уходит" неслышно).

Упражнения осваивайте постепенно, переходя к выполнению следующего только убедившись, что предыдущее получается гладко, без заминок.

Итак: **"Сесть - встать!"** И.п.: стоя прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Быстро сядьте на корточки, одновременно с приседанием сделайте шумный, короткий вдох носом. Спина прямая, ладони упираются в колени, разведенные в стороны, пятки в момент приседания слегка оторваны от пола.

Затем быстро встаньте. Ноги выпрямлены, сильно напряжены, ягодицы и анус (задний проход) сжаты - вдох. Спина прямая, немного расслабленная, ноги напряжены, ягодицы и анус сжаты, руки вдоль туловища.

Присели на корточки (руками уперлись в колени, спина прямая) - шумный, короткий вдох. Быстро встали (спина прямая, руки опущены) - тоже вдох.

Присели - вдох, встали - тоже вдох. Выдох делать абсолютно свободно (пассивно) через слегка приоткрытый рот после каждого вдоха-движения.

Итак: присели на корточки - вдох, встали (по стойке "Смирно!") - тоже вдох. Спина все время прямая. Напряжены только ноги (в положении стоя); ягодицы и анус сжаты.

Упражнение делается в обычном темпоритме стрельниковской гимнастики - чуть чаще чем 1 вдох в секунду, то есть в темпе армейского шага.

Подряд (без остановки) нужно сделать 8 приседаний-подъемов с короткими, шумными вдохами. Отдохнуть 3-10 секунд и снова 8 вдохов-приседаний с подъемами-вдохами (счет идет на каждое движение).

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

Норма: 96 вдохов-движений (6 раз по 16 или 3 раза по 32 приседания-подъема со вдохами).

"Пружина". И.п.: сидя на жестком (!) стуле или на табурете, ноги уже ширины плеч. Спина прямая, немного расслабленная. Согните руки в локтях (локти вниз) и покажите ладони зрителю - "поза экстрасенса".

Делая шумные, короткие, ритмичные вдохи носом, сжимайте ладони в кулаки (хватательными движениями) и одновременно резко сжимайте ягодицы и анус.

Итак, сжали одновременно ладони и анус - шумный, короткий вдох (все тело в это мгновение толчком двигается вниз - "пружина сжалась"). Ягодицы в момент вдоха тоже резко напрягаются и сжимаются вместе с анусом. Затем вернитесь в и.п. (кулаки разжаты, анус и ягодицы тоже расслаблены, спина прямая, ненапряженная) - выдох "ушел" через слегка приоткрытый рот - пружина "разжалась", распрямилась.

Снова вдох - ладони сжались (схватили воздух), тело толчком дернулось вниз, одновременно анус и ягодицы сжались. И опять вернитесь в и.п.

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

Норма: сделайте 24 раза по 4 вдоха-сжатия (96 - "сотня") с отдыхом (паузой) 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-сжатий.

Помните! Вдох носом и сжатие ладоней, ягодиц нужно выполнять одновременно! А выдох следует делать незаметно (пассивно) через рот после каждого вдоха-сжатия.

Упражнение "Пружина" рекомендую делать при простатите, импотенции, геморрое, энурезе, мужском бесплодии и других заболеваниях мочеполовой системы.

**"Поднятие таза"**. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки под головой. Быстро поднимите таз вверх, одновременно с этим сделайте шумный, короткий вдох носом. Опустив таз, лежа, на секунду полностью расслабьтесь - выдох "ушел" самостоятельно через едва приоткрытый рот.

В момент шумного, короткого вдоха носом, поднимая таз вверх, нужно сильно сжать задний проход и ягодицы. Опуская таз, ягодицы и анус расслабляйте.

Сделайте подряд 8 шумных, коротких вдохов носом с одновременным поднятием таза и сжатием ягодиц и ануса. Затем отдых (пауза) в расслабленном состоянии 3-10 секунд. Дыхание во время паузы произвольное. Сделайте еще 8 вдохов-движений и снова отдохните 3-10 секунд.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

**"Метроном"**. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, которые разведены в стороны (во время выполнения упражнения колени не выпрямлять). Быстро положите правое колено на пол к левой ноге - вдох. Возвратите согнутую в колене правую ногу в и.п. - выдох "ушел".

Затем левое колено положите на пол к правой ноге - вдох. Возвратите левую ногу в и.п. - выдох "ушел".

Сделайте подряд (без остановки) в быстром темпе 8 вдохов-движений согнутым коленом к полу, чередуя правую и левую ноги. Затем отдохните (3-10 секунд) и снова сделайте 8 вдохов-движений к полу каждым коленом поочередно.

Норма: 12 раз по 8 (то есть 96) вдохов-движений согнутых в коленях ног к полу. При хорошей тренировке подряд можно делать по 16 и даже по 32 вдоха-движения, чередуя ноги.

Помните! Движения коленей и вдохи делаются одновременно!

Это упражнение очень хорошо тренирует мышцы промежности, укрепляет мочеиспускательный канал и семявыводящие протоки.

**"Покачивание"**. И.п.: стоя прямо, ноги, слегка согнутые в коленях (легкое полуприседание), на ширине плеч. Руки либо на бедрах, либо свободно опущены вдоль туловища.

Делайте в течение 1 минуты быстрые поступательные движения тазом вперед. Затем, выпрямив ноги, встаньте прямо и отдохните 5-10 секунд. Во время отдыха можно походить по комнате.

Затем повторите это упражнение, чередуя его с отдыхом, еще несколько раз.

Отработав это движение, начинайте выполнять его одновременно с коротким, шумным вдохом. А позже при движении таза вперед сжимайте ягодицы и анус. Полностью упражнение должно выполняться следующим образом. Движение таза вперед с одновременным сжатием ягодиц и ануса - короткий, шумный вдох носом.

Выдох делается абсолютно пассивно при возвращении таза в и.п. Сделайте 8 таких вдохов-движений без остановки, затем отдохните 3-5 секунд (пожилым мужчинам можно отдыхать до 10 секунд) и снова сделайте 8 вдохов-движений.

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

Упражнение **"Покачивание"** рекомендую делать при расширении вен семенного канала, одностороннем крипторхизме, водянке яичка, паховой грыже, энурезе, импотенции, а также после любых хирургических операций на мужских половых органах.

ученика Стрельниковой М.Н. Щетинина. Через неделю занятий впервые за 10 лет ощутил, как мой половой орган начал "оживать". Через месяц ежедневных занятий дыхательной гимнастикой и специальным массажем полностью восстановилась эякуляция.

С каждым днем занятий я ощущал, как в меня вливается какая-то сила. Окрепли руки и ноги, полностью исчезли вялость и депрессия, походка стала легкой и энергичной. Появились бодрость и уверенность в себе, по-другому зазвучал даже голос!

Уже на третьем месяце лечения эрекция стала наблюдаться ежедневно. Хочется посоветовать всем юношам, у которых какие-то проблемы в интимной жизни: займитесь стрельниковской дыхательной гимнастикой! И вы почувствуете себя настоящими мужчинами!"

И еще одно важное наблюдение, связанное с половой сферой. Нередко отставание в ее развитии, особенно у юношей, приводит к торможению роста. Маленький рост становится причиной острых переживаний, буквально отравляет жизнь. Но выход из этой ситуации есть. Юношам, не достигшим 25-летнего возраста и желающим подрасти, полезно делать полный комплекс стрельниковской дыхательной гимнастики ежедневно два раза: утром и вечером по 30 минут.

Особое внимание нужно уделить упражнениям, активно включающим в работу ноги (они должны быть послушны, подвижны, пластичны), тазовый пояс и брюшной пресс (упражнения "Перекаты", "Шаги" и "Кошка").

Гимнастика Стрельниковой может дать положительные результаты и при лечении многих женских заболеваний - эндометриоза, вульвита, вагинита и т.д.

В моей практике были случаи, когда стрельниковская гимнастика помогала даже при миоме матки.

Стрельниковская дыхательная гимнастика может стать профилактическим средством от внематочной беременности и самопроизвольных выкидышей, помогает женщинам доносить и родить здорового ребенка.

Наша гимнастика также даст женщине шанс забеременеть при эндокринном бесплодии; ею нужно активно заниматься не менее двух раз в день при дисфункциональных маточных кровотечениях (обусловленных нарушением секреции половых гормонов).

Стрельниковская гимнастика поможет женщинам и в переходном (климактерическом) периоде. В это время у них происходит постепенное угасание функции яичников, нарушение менструального цикла с последующим полным прекращением менструаций.

У эмоционально неуравновешенных женщин, перенесших стрессовые ситуации или страдающих различными хроническими заболеваниями, наша гимнастика ликвидирует все сосудистые расстройства: внезапные приливы жара к голове и грудной клетке с последующим головокружением и даже головной болью, сопровождающиеся обильным потоотделением; нормализует повышенное артериальное давление, сон; снимает утомляемость и раздражительность. Плаксивость сменяется хорошим настроением, а апатия - повышенной работоспособностью. Таким образом, климактерический период у женщин проходит более сглаженно и незаметно.

Упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики являются великолепным средством активизации всех физиологических процессов в организме. Способствуя резкому приливу крови к внутренним половым органам, гимнастика Стрельниковой вызывает более быструю выработку яичниками половых гормонов, замедляющих процесс старения женского организма.

Помимо основного комплекса (см. главу вторую) я настоятельно рекомендую всем женщинам, особенно страдающим различными нарушениями половой функции, а также имеющим воспалительные процессы наружных и внутренних половых органов, несколько упражнений, схожих с теми, которые я предлагал мужчинам.

**"Сесть - встать!"** И.п.: стоя прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Быстро сядьте на корточки, одновременно с приседанием сделайте шумный, короткий вдох носом. Спина прямая, ладони упираются в колени, разведенные в стороны, пятки в момент приседания слегка оторваны от пола.

Затем быстро встаньте. Ноги выпрямлены, сильно напряжены, ягодицы и анус (задний проход) сжаты - вдох. Спина прямая, немного расслабленная, ноги напряжены, ягодицы, влагалище и анус сжаты, руки вдоль туловища!

Присели - вдох, встали - тоже вдох. Выдох делать абсолютно свободно (пассивно) через слегка приоткрытый рот после каждого вдоха-движения.

Подряд (без остановки) нужно сделать 8 приседаний-подъемов с коротким, шумным вдохом. Отдохнуть 3-10 секунд и снова 8 вдохов-приседаний с подъемами-вдохами (счет идет на каждое движение). Всего нужно сделать 12 раз по 8 вдохов-движений.

Норма: 96 вдохов-движений (6 раз по 16 или 3 раза по 32 приседания-подъема со вдохами).

"Пружина". И.п.: сидя на жестком (!) стуле или на табурете, ноги уже ширины плеч. Спина прямая, немного расслабленная. Согните руки в локтях (локти вниз) и покажите ладони зрителю - "поза экстрасенса".

Делая шумные, короткие, ритмичные вдохи носом, сжимайте ладони в кулаки (хватательными движениями) и одновременно резко сжимайте ягодицы, влагалище и анус.

Итак, сжали одновременно ладони, влагалище и анус шумный, короткий вдох (все тело мгновенно толчком двигается вниз - "пружина сжалась").

Затем вернитесь в и.п. (кулаки разжаты, анус, влагалище и ягодицы тоже расслаблены, спина прямая, ненапряженная) - выдох "ушел" через слегка приоткрытый рот, "пружина разжалась", распрямилась.

Сделайте подряд 4 шумных, коротких вдоха с одновременным сжатием ануса, влагалища, ягодиц и ладоней. Затем отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 4 вдоха-сжатия.

Норма: 24 раза по 4 вдоха-сжатия (96 - "сотня") с отдыхом (паузой) 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-сжатий.

"Поднятие таза". И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки под головой. Быстро поднимите таз вверх, одновременно с этим сделайте шумный, короткий вдох носом. Опустив таз, лежа, на секунду полностью расслабьтесь - выдох "ушел" самостоятельно через едва приоткрытый рот.

В момент шумного, короткого вдоха носом, поднимая таз вверх, нужно сильно сжать задний проход, влагалище и ягодицы. Опуская таз, расслабляйте ягодицы, анус и влагалище.

Сделайте подряд 8 шумных, коротких вдохов носом с одновременным поднятием таза и сжатием ягодиц, влагалища и ануса. Затем отдых (пауза) в расслабленном состоянии 3-10 секунд. Дыхание во время паузы произвольное. Сделайте еще 8 вдохов-движений и снова отдохните 3-10 секунд.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

"Метроном". И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, которые разведены в стороны (во время выполнения упражнения колени не выпрямлять). Быстро положите правое колено к левой ноге и к полу - вдох. Возвратите согнутую в колене правую ногу в и.п. - выдох "ушел".

Затем левое колено положите к правой ноге и к полу - тоже вдох. Возвратите левую ногу в и.п. - выдох "ушел".

Сделайте подряд (без остановки) в быстром темпе 8 вдохов-движений согнутым коленом к полу, чередуя правую и левую ноги. Затем отдохните 3-10 секунд и снова сделайте 8 вдохов-движений к полу каждым коленом поочередно. Влагалище в этом упражнении не сжимать.

Норма: 12 раз по 8 (то есть 96) вдохов-движений согнутых в коленях ног к полу. При хорошей тренировке подряд можно делать по 16 и даже по 32 вдоха-движения, чередуя ноги.

## ***ЛИШНИЙ ВЕС И ТАБАКОКУРЕНИЕ***

Сколько сил, времени, нервов, а порой и средств уходит у людей на борьбу с такими неприятностями, как лишний вес или пристрастие к никотину. И здесь гимнастика Стрельниковой способна преподнести вам настоящий сюрприз. Все, кто начинал регуляр-

но заниматься ею, отмечали самопроизвольную регуляцию веса и постепенное угасание тяги к курению.

Что же происходит в организме человека в случае потери им лишнего веса благодаря занятиям дыхательными упражнениями?

Я уже говорил о том, что при выполнении стрельниковских дыхательных упражнений улучшается работа всех центров, находящихся в головном мозге, в том числе и пищевого, что приводит к его саморегуляции.

При повышении энергозатрат организма аппетит у человека повышается, а при снижении - понижается. Кроме того, поскольку гимнастика Стрельниковой активизирует обменные процессы на клеточном уровне, число жировых клеток в организме не увеличивается, а уже существующие жировые клетки быстро "сгорают".

С помощью нашей гимнастики может осуществиться заветная мечта многих женщин: наконец-то избавиться от лишнего веса и приобрести стройную фигуру!

Ярким примером тому была сама Александра Николаевна Стрельникова, которая в 77 лет носила облегающие фигуру платья сорок восьмого размера и туфли на высоких каблуках. Никакие диеты она не признавала и не соблюдала. Обожала сладкое и мучное, могла есть пирожные даже на ночь. Александра Николаевна к тому же не любила готовить, питалась где попало, чем попало и когда попало, и при этом абсолютно ненормальном питании у нее никогда не было ни гастрита, ни колита, ни язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

"Почему у нее не болел желудок?" - спросит читатель. Да потому, что она несколько раз в день делала свою гимнастику!

Я не призываю читателей питаться так, как питалась А.Н. Стрельникова. Я призываю читателей дышать так, как она дышала! То есть ежедневно делать стрельниковскую дыхательную гимнастику.

Итак, рекомендации тем, кто хочет сбросить лишние килограммы: три раза в день (утром, днем и вечером по 30 минут) делайте основной комплекс стрельниковских упражнений (см. главу вторую). Тренируйтесь активно, увлеченно, самозабвенно! Техника выполнения упражнений должна быть безупречной - тело наслаждается каждым движением, а не изнывает от них. Стрельниковская дыхательная гимнастика при правильном ее исполнении должна приносить только удовольствие! Результат не замедлит сказаться: вы будете иметь подвижное, пластичное, послушное тело, стройную фигуру и здоровый организм. Если вы курили, обязательно, хотите того или нет, но бросьте эту вредную привычку.

Помню, как-то после одной моей лекции в Институте повышения квалификации работников просвещения ко мне подошла учительница одной из московских школ и радостно сообщила, что благодаря нашей гимнастике ей удалось бросить курить. До этого она пыталась неоднократно покончить с этой пагубной привычкой и каждый раз безуспешно: после очередного стресса (а они у нас бывают чуть ли не каждый день) ее руки сами хватились за сигарету, и она, жадно делая затяжку за затяжкой, приводила себя таким образом в нормальное уравновешенное состояние. Чего она только не делала, чтобы бросить курить! Даже кодировалась. Не помогло...

Регулярные ежедневные занятия стрельниковской дыхательной гимнастикой постепенно свели количество выкуриваемых за день сигарет к минимуму, и в течение трех месяцев эта женщина отказалась от пагубной привычки. И таких случаев в моей практике было множество.

Остается добавить, что наша гимнастика снимает никотиновый налет с голосовых связок, трахеи и бронхов (он отторгается организмом вместе со слизью и мокротой). Со временем при регулярных ежедневных занятиях легкие полностью очищаются от вредных накоплений.

## *Глава четвертая* **ПОСТАНОВКА ГОЛОСА**

Помните главную героиню старого советского фильма "Приходите завтра" Фросю Бурлакову? Казалось бы, природа дала ей необыкновенный голос - сильный, чистый, красивый. Но девушка с далекого сибирского хутора стремится во что бы то ни стало поступить в музыкальный институт. Потому что понимает: чтобы пользоваться этим голосом, раскрыть все его возможности, нужно поставить его.

Существуют различные методики постановки голоса разными певческими школами. Стрельниковская дыхательная гимнастика, как вы уже знаете, создавалась как методика, позволяющая вылечить профессиональные заболевания певцов, поставить голос.

Но прежде чем обратиться к конкретным рекомендациям, которые пригодятся не только профессионалам, но и любителям, то есть всем, кто любит петь, давайте задумаемся над тем, что такое пение, певческий голос.

### **ПРОТЯЖНАЯ РЕЧЬ ПОВЫШЕННОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ**

Пение - один из способов общения и самовыражения человека, естественный и простой, доступный почти каждому.

Если природа подарила человеку хороший голос, ему хочется петь точно так же, как тому, у кого от природы Данные бегуна, хочется бегать.

Пение имеет отношение не только к эстетической и эмоциональной сферам, но и к работе комплекса мышц, связанных с дыханием, бессознательно организованной творческим эмоциональным настроением. Итак, процессом пения руководит эмоция. Из этого следует, что профессионал должен уметь создавать ее и сохранять во время пения.

У людей, поющих голосами, которые мы называем "поставленными от природы", связи звуковедения устанавливаются бессознательно, но правильно и легко и дыхание организовано верно. В таких случаях единственное, что обязан сделать педагог, - это помочь певцу осознать, что происходит в его прекрасном инструменте во время пения, чтобы он мог сберечь голос и восстановить естественные связи, если их нарушит какая-то случайность.

Но в большинстве случаев певческие школы предлагают воспринимать пение не как способ выражения мыслей и чувств, а как средство для мысленного направления на каждую ноту. Заботясь о ноте, певец теряет естественное чувство кантилены (напевной плавной мелодии) и осмысленность фразы и думает не о том, кому, почему и для чего поет, а о том, попал ли звук на нужную ноту. Хотя направить звук никуда невозможно. Звук возникает в гортани от смыкания голосовых складок (которые чаще называют связками), и единственное, что звук может сделать, это выйти из гортани в полость рта, а оттуда - в зал. А вот каким он попадет в зад, зависит от вашего звуковедения.

Увлеченность пением вызывает бессознательное стремление к синтезу, то есть к объединению мышц, участвующих в нем, к организации координирующего центра. Анализирование своих ощущений во время пения ослабляет и нарушает связи звуковедения, потому что анализ - разъединение. А иногда внимание певца сосредоточивается на какой-нибудь одной группе мышц, например при выполнении команд: "В маску! В маску!", "На зубы!", "В купол!" и т.п., и это нарушает связи звуковедения.

Если глубокие внутренние связи не нарушены певцом - голос звучит. Кажется только странным, что хорошо поющий человек некрасиво отваливает нижнюю челюсть или бессмысленно улыбается. Но, к несчастью, можно потерять и глубокие внутренние связи, а с ними и чувство радостно поющего тела, которое есть у человека от природы, как есть оно у соловья или жаворонка. Потеря этого чувства - симптом нарушения естественности пения.

Необходимость глубоких внутренних связей в большинстве случаев осознана певцами. Именно их создает и сберегает певческий эмоциональный настрой, но до тех пор, пока ему не мешают или мешают не слишком активно. При грубом же вмешательстве связи рвутся в каком-то звене, и голос перестает звучать. Вот почему так легко теряют голоса даже представители знаменитой итальянской школы. Ведь потеря голоса - это нарушение связей звуковедения, а его возвращение - восстановление этих связей - недостижимо (да простят меня коллеги) никакими медикаментами и электропроцедурами в мире!

Что же надо делать, чтобы сохранить и развить связи звуковедения? Самое простое - их надо знать!

Голос поет и говорит мелодию. А мелодия - это движение. Произвести движение может только то, что само подвижно. Мяч полетел - его бросила рука, ветка качнулась - ее толкнул ветер и т.п. Следовательно, из работы над голосом логически исключаются так называемые "маски" и "зубы". Они абсолютно неподвижны и потому не могут вести мелодию. Подвижны органы дыхания, их мускулатурами мускулатура внешняя, с ними связанная. Вот что может в человеке говорить, кричать и петь!

Пение - единственная разновидность музыки, в которой инструмент - часть тела музыканта, и при том одна из наиболее важных и наименее управляемых: органы его дыхания. Мы не видим движений, которые происходят внутри них, эти движения по темпу, стилю К/ритму зависят от эмоциональных состояний.

Учиться петь - это учиться управлять дыханием и певческим эмоциональным настроем. Ведь если дыхание подчиняется эмоциям, эмоции могут подчиняться дыханию. И можно автоматически создавать вдох взволнованных и спокойных состояний и подчинять ему пение, речь и самочувствие.

У актеров и певцов есть профессиональный термин - "опора". Все согласны, что "оперный" звук - хорошо, "неоперный" - плохо и что "оперный" звук возможен только там, где есть "оперный" вдох, хотя, чем отличается "оперный" вдох от "неоперного", неизвестно. А между тем все просто.

"Оперный" голос - это звонкий голос. А что такое "оперный" вдох? Прикоснуться к плечу партнера - еще не значит на него опереться. Опереться - значит перенести на чужое плечо часть тяжести своего тела, почувствовать, что мускулатура плеча стала сопротивляться нажиму вашей руки. Следовательно, "оперный" вдох - это вдох предельной глубины. Воздух, взятый во время такого вдоха, не может идти дальше. Он "оперся", говоря попросту, уперся в стенки органов дыхания. Мускулатура, окружающая их, стала сопротивляться нажиму воздуха, и вы чувствуете; это. И если вдох сделан правильно, вам сразу захочется кричать или петь!

Вдох - движение воздуха внутрь тела. Сознательно сделать вдох - это мысленно установить связь с дном легких. Направление гортани диагонально по отношению к легким, следовательно, ей удобно петь, если вы сделали, сознательно или бессознательно, вдох, "оперный" в спину. Легкие расширяются к основаниям не в груди, а в спине. Следовательно, этот вдох легко задержать, хотя объем его велик.

Звучание - выдох, колеблющий голосовые связки. Следовательно, чтобы сохранить во время звучания чувство "опоры", надо оставить воздух там, откуда вы его "взяли". Сквозное действие певца - задерживать правильно сделанный вдох. А выдох уходит сам: выдох - это звук.

Не думайте о дороге, по которой вы поведете этот вдох. Думайте о месте, в которое он мгновенно приходит, потому что, если вы думаете о дороге, там возникают напряжения. (Кстати, большинство профзаболеваний голоса являются результатом грубого нарушения условий давления в системе трахеи и бронхов.) Не ищите этот вдох умом. Ищите движением и эмоциональным настроем. Чаще всего наклоном во время вдоха. Затаите его и пойте, никуда не направляя звук.

Существует мнение, что "запирать" дыхание вредно, чуть ли не опасно. Да, вдох, искажающий форму легких, задерживать, да и делать вредно. Вдох, заполняющий легкие, не искажая, может вернуть и голос, и здоровье.

Лучшая в мире постановка голоса - не русская, не французская, не немецкая и даже боги мои! - не итальянская, а природная!

Следовательно, если вы сознательно произвел" правильный вдох и задерживаете его, все остальное сделает ваша певческая интуиция. Можно помогать ей движением и мыслью.

Прежде всего, какие связи возникают в теле певца? Источник звука - голосовые связки. Чтобы прозвучать, они должны сомкнуться - встречное движение на уровне шеи. Воздушная струя, которая колеблет их, чтобы они звучали, идет из двух бронхов в одну трахею - встречное движение на уровне груди. Оба эти движения неуправляемы. Но легкие, как на фундаменте, лежат на диафрагме и подчиняются ей, а она - им. Если, чтобы прозвучать, две голосовые связки смыкаются, а две воздушные струи встречаются, следовательно, помогая им, диафрагма должна во время звучания объединять легкие.

Как? С помощью вдоха, который, заполняя легкие воздухом, не разъединяет их. И так как диафрагма самый сильный мускул среди всех, связанных с дыханием, ей подчинятся и смыкание голосовых связок в гортани, и встречное движение воздушных струй в груди. Заполнить легкие, не разъединяя их, может только один вдох - вдох в спину.

Вспомните строевую песню в армии, хоровую за столом и песню коллективного труда, например нашу "Дубинушку". Во всех случаях песня поднимает настроение, освобождает от привычной сдержанности и объединяет людей, которых не могут объединить слова. Но не бывает вокализирующих солдат, бурлаков, и даже самая пьяная компания старается выговаривать слова. И это понятно: желая выразить мысли и чувства, люди ищут прежде всего слова и поют их, когда эмоциональный настрой выше среднего или его хотят поднять. Следовательно, для человека, поющего естественно, пение - это протяжная речь повышенной эмоциональности.

И в профессиональном пении, в эстрадной, романсовой, опереточной и даже оперной музыке вокализ - исключение, чаще всего на верхних нотах, где произнесение слов затруднено. И нет естественной границы между разговором и речитативом, а речитатив - вступление к арии. Следовательно, и профессиональному певцу нет смысла представлять себе пение как вокализ со словами, да еще с постановкой голоса. Ведь тогда оно - действие заумное и сложное. И слова мешают петь. А каково слушать певца, которому слова мешают петь? Если для вас пение - протяжная речь, то это действие эмоциональное и простое и слова помогают петь, организуют кантилену. Надо только уметь произнести, потому что хорошо произнесенное наполовину спето.

Принято думать, что протяжность звука зависит от работы внутренней мускулатуры (диафрагмы, брюшного пресса), а произнесение слов - от мускулатуры внешней (губы, челюсти). Певец, поверивший в это, стоит перед выбором: лучше тянуть или лучше произносить? Его внимание раздваивается: кантилена - внимание на брюшной пресс и диафрагму, дикция - на движения челюстей и губ. Активная артикуляция - по существу гримаса, которая разрушает внешний облик певца. Кроме того, челюсть - кость. Она тяжелая. Гортань - хрящ. Он легкий. Каково гортани петь, когда над ней активно лязгают челюсти? И сколько времени она может это выдержать? Представьте себе Венеру, отвалившую нижнюю челюсть, или Аполлона, сделавшего "мопса". Как они будут выглядеть? Не лучше ли вспомнить образное народное выражение, звучащее похвалой певцу, - "нутром поет"? И не думайте, что петь нутром - значит петь особо выразительно. Нет!

Народ говорил как слышал: поет нутром, - значит, тело звучит как музыкальный инструмент. Звучит дудка и звучит грудь. Они подвижны и активны. А "маска", "купол", "зубы" - неподвижная надстройка над тем, что поет. Поэтому думайте, что произносите слова все той же диафрагмой. И не насилуйте ее. Она все знает.

Достаточно только подумать о том, что она произносит слова, и потянуть сказанное. Протяжность расширит ваш диапазон, продемонстрирует ваш тембр и превратит речь в одну из разновидностей музыки - мелодию с текстом.

Музыка имеет три измерения - высоту, тембр и силу. Певец должен помогать голосовым складкам смыкаться, чтобы точной была высота каждой ноты, освободить тембр от посторонних звуков. А вот о силе думать нельзя, форсировка ее не создаст. Надо думать о звонкости - звонкий голос хорошо летит в зал. Что касается диапазона, то очевидно, что на верхних нотах активно должны работать брюшной пресс и диафрагма, а на низких - грудные мышцы. У нас это делается конкретными движениями, которые тренируются "актерскими упражнениями" (см. главу третью, раздел "Заикание").

### ***"ПОТЕРЯ" ГОЛОСА***

У всех наших пациентов-певцов, жаловавшихся на короткий диапазон, слабость звука, быструю утомляемость от пения и разговора, сухость и боли в горле, певческие и фиброматозные узелки, было мелкое ключичное или грудное перерасширенное и напряженное дыхание. Оноахэ и являлось главной причиной болезни.

Звучание - выдох, колеблющий голосовые складки. Следовательно, если в узких верхушках легких воздуха слишком много, ему тесно, и он стремится уйти во время звучаний такой широкой струей, что мешает голосовым связкам смыкаться. Он давит снизу на гортань так, что стремится вытолкнуть гортань с сомкнутыми голосовыми связками вверх. Замолчать певец, актер, да и просто человек, которому надо говорить, не может. Он продолжает петь или говорить на недосомкнутых или с трудом смыкающихся голосовых связках и в результате становится больным.

Идет к врачу. Бюллетень. Медикаменты. Советы беречь голос. Болезнь усугубляется страхом. А это плохой советчик. Человек ведет внутренний монолог непрерывно, иногда даже во сне. Он начинает напряженно думать о гортани и голосовых связках, а они напрягаются в ответ на его мысли. Гортань и голосовые связки лишаются покоя. Они работают непрерывно и неправильно, потому что человек меньше всего думает, что голосовым связкам надо помогать смыкаться. Он боится встречных движений внутри тела, старается открыть горло шире и, делая вдох, расправить плечи. От неверного звуковедения начинает расти узелок. Бюллетени все чаще и продолжительнее, и, если молчание и медикаменты не помогают, следует оперативное удаление узелка. Но как бы ни был искусен хирург, улучшение самочувствия и звука кратковременно, потому что дыхание и звуковедение остались неверными. Возможно повторное возникновение узелка.

И снова оперативное удаление и в большинстве случаев предложение сменить профессию...

Надо не беречь голос, а сразу иначе организовать дыхание и звуковедение. Бюллетень надо использовать именно для этого. И он должен быть непродолжительным, чтобы певец не потерял уверенность в себе.

Первое, что я рекомендую и актерам, и певцам, - убрать избыток воздуха из верхней доли легких (упражнение "Обними плечи"). Тренируйте вдох, самый удобный для задержания. Это создает воздушный резерв в основаниях легких и не допускает в гортань избыток воздуха. Петь и говорить сразу становится легче, настроение поднимается.

Затем делайте звуковые упражнения на тех же движениях, на каких делали вдохи (см. главу третью, раздел "Заикание"). Диафрагма и брюшной пресс начинают активно работать во время звучания, и болевые ощущения (или узелок) постепенно исчезают. А когда вы тренировкой приучили их работать в помощь звуку, вы можете стоять, сидеть или лежать - как хотите. Они сработают по привычке. Но привычка требует подкрепления, поэтому дыхательные упражнения надо повторять. Кроме того, они являются массажем для голосовых связок и гортани, делают их сильнее и подвижнее.

Если во время пения в какой-то части тела у вас возникает неприятное ощущение, знайте, там ошибка. Необходимо найти движение, которое это ощущение уберет (попробуйте в течение нескольких дней проделать полный комплекс стрельниковских упражнений). Это не значит, что напряжений во время профессионального пения нет. Есть! Обязательно есть! Но они приятны и создают высокий эмоциональный настрой.

Проверьте все сами. Спойте что-нибудь раза четыре подряд, чтобы не думать, что вы еще "не распелись". А затем сделайте упражнение "Насос" 9 раз по 32 вдоха-движения, то есть выполните три "сотни" (см. главу вторую). И повторите ту же самую вещь. Вы почувствуете, что петь намного легче, и услышите, что голос звучит лучше. Дыхание, которое вы тренировали, продержится по инерции некоторое время.

Сделав мгновенный неслышимый мягкий вдох ртом, практически не ощутимый внутри тела, "затаите" дыхание и пронесите этот вдох восемь шагов. Руки при этом движении будто прижимают к груди мяч. Затем "затаите" дыхание и пронесите вдох двенадцать шагов, шестнадцать шагов. Направляйте воздух в спину.

Тренируйте вдох на наклоне вперед. И на нем пойте, то есть говорите нараспев, думая о смысле слов и мелодии. Вскоре вы почувствуете, как чистые, сильные звуки буквально польются из вашего горла.

"Неужели все так просто?" - можете удивиться вы.

Нам ведь нередко внушают, что хорошо петь трудно и сложно, а плохо - легко и просто. На самом деле все наоборот: плохой певец поет трудно и сложно, а хороший - легко и просто!

Дыхательная гимнастика Стрельниковой помогла очень многим актерам и певцам. К ним относится и художественный руководитель Московского детского музыкально-драматического театра, заслуженный артист Российской Федерации Геннадий Чихачев.

"В конце 70-х годов, - вспоминает он, - судьба подарила мне встречу с удивительным человеком - Александрой Николаевной Стрельниковой. Встреча эта произошла в Театральном училище им. Б. Щукина на занятиях по сценической речи. И она определила мою творческую жизнь. Дело в том, что с детства я часто болел ангиной - 6-8 раз в год. Были проблемы с голосовыми связками, с бронхами. И вот от Стрельниковой я узнаю, что эти проблемы могут быть решены, и довольно быстро. Надо только чуть-чуть приложить усилия. Я скептически выслушал Александру Николаевну: много докторов билось над моими болячками, а тут обещает помощь педагог по сценической речи.

Но оказалось, что гимнастика А.Н. Стрельниковой может делать чудеса. 20 лет прошло с тех пор, как я постиг азы ее гимнастики, и все это время и не вспоминал об ангине. Поэтому и своих студентов я учу дыхательной гимнастике по Стрельниковой.

Люди наших профессий, театральных профессий, с благодарностью вспоминают Александру Николаевну и ее гимнастику. Методика Стрельниковой значительно укрепляет всю дыхательную систему, которая является основой основ актерской профессии. И не только актерской - всех профессий, связанных с голосом, - режиссера, учителя, политика..."