Михаил Николаевич Щетинин

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой**

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 сердечносо­судистых болезнях, вегетососудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин. В короткие сроки она способна творить чудеса и помогает даже лежачим 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

***ОТАВТОРА***

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 прис­тупы 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 величи­ной в сухую горошину, а другая связка и вовсе была парализована.

В таком состоянии, задыхающимся 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 Александра Николаевна.

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 заклю1-чение. Результаты Вам будут сообщены".

Но разразилась война, и было уже не до гимнастик.

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

Бессчетное 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,". o 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 Севе- ровна 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-фони- атр 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 ре­шается 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 кинопленку, 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 Катульская 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

Увлекаться 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 Судаке. 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 Андрю- ша.

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", выходивший 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 клевещет 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 пробле­ма. 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 вечере в Доме актера к Александре Николаевне подошел ведущий врач-фо- ниатр 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?! - рявкнул кто-то на соседку, пробиравшуюся 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 невмого­ту, 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: "Пустяки! 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 гимнастиками". Я знала, что это ложь, что по силе и результативности наша гимнастика неизмеримо сильней. 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 легковерных 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 у применениями, 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. Стрелъниковские 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 немедля 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 стрелъ-никовской 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 французу: "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 стрельниковскои 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 услыхала 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 заболеет 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. Певица, потерявшая голос и понявшая, 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, Новобирю- синский пос. Выставкин С. Г.".

"Пришлите комплекс. Инвалид II группы, мне 55 лет. Не могу сходить за хлебом. Сухо­вей 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 ис­калечены 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 Гиппократа, 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 бронхолегоч- ной 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 отдыхать. 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 рванулся 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 заволокло тучами, и начался дождь. Александра Николаевна, выкупавшись, спешно засобиралась 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 испытавшие 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 отзывается 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, гимнастиками 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 стрелъниковской 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 10­14 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, купируя 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 частью 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 стрельни- ковскую гимнастику, хочется сказать тем, у кого этот несчастный прошел "курс лечения": " Побойтесь Бога, господа!"

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 "Ладошки". (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, принюхиваясь к запаху 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 (гримасничать) 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, отдыхай­те 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. "Ладошки"

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, неслышный выдох через рот.

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

Упражнение " Ладошки" 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).

* 1. "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.

* 1. "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.

* 1. "Кошка" (приседание с поворотом)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться 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, непро­извольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (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).

* 1. "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.

* 1. "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 межпозвонковых 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.

* 1. "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.

* 1. "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.

* 1. "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 нор).

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.

* 1. "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 приседайте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обяза­тельно 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 тромбофлебите 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 тромбофлебите 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 отводите 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. "Ладошки" - 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3 х 32 = 96 - "сотня").
			2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3 х 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 х 32) - с левой ноги;

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

* + - 1. "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).

* + - * 1. 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.
				2. 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.

* + - * 1. 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 "Ла­дошек" и заканчивая "Шагами". На это уйдет 5-6 минут.
				2. Считать мысленно только по 8. Если сбиваетесь, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. С каждой "восьмеркой" откладывайте спички (12 спичек).
				3. 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!
				4. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать ле­чебный эффект при любом заболевании.
				5. 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, оздоровляет 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 стрельниковс- кой 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 препятст­вия 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 создался 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, катарами 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 последствие 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 трапециевидной, 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 заболеете 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 хи- рург-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 аллерги­ческая 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. Стрель- никовский 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, санирует 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 потребуется 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 вперемежку 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 вперемежку 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, вперемежку 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 делайте 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 каждых 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 приходить 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, обрекший 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, бе- котида 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 тяжелейшей 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 кацли 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 вели­колепно 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 "Ладошки", 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 стрельниковскои 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:

- Задыхаетесь?! 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 неврастения или в результате эмоционального стресса невроз при регулярных ежедневных занятиях стрельниковскои 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 стрельниковскои 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 дерелома 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 возвратить 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 ("Ладошки", "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:

"Ладошки" - 32 вдоха-движения х 3 = 96 ("сотня");

"Погончики". - 32 вдоха-движения х 3 = 96 ("сотня");

"Насос" - 32 вдоха-движения х 3 = 96 ("сотня");

"Кошка" - 32 вдоха-движения х 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

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

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 приступить к выполнению упражнения "Шаги".

Если вас внезапно настиг сердечный приступ, сразу же сядьте и приступайте в этом по­ложении к упражнению "Насос". Итак, сядьте на краешек стула или кровати, положите ла­дони 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 стрельниковскои 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 стрельниковскои гимнастики, чтобы в следующий раз постараться самостоятельно "отби­ваться" 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 стрельниковс- кой 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 избавить 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 неврозами, 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. Б крови повышенное содержание лимфоцитов, подчелюстные лим­фоузлы увеличены.

Стали регулярно заниматься стрелъниковской 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 "Ладошки" (см. главу вторую). Делайте по 2 или по 4 коротких, шумных вдоха носом и снова отдыхайте 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 - ковс- кая "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: "Ладошки", "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 "Ладошек" 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 не­дуг 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 (систолы). Вторая цифра - величину давления во время рас­слабления сердца (диастолы). 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 состояний 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 кровоток 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 отрица­тельные эмоции (страх, уныние, обида, недовольство, озлобленность и т.п.), ежедневно сопровождающие человека в быту, а также постоянный интенсивный шум (в особенности высокочастотный) на производстве (у работников транспорта, связи, испытателей мото­ров), "забойная" музыка, под которую "расслабляется" молодежь на дискотеках, - все это отрицательно действует на нервную и сосудистую системы, способствует развитию гипер­тонической болезни. 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 сто­. ял 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 "Ладошек" 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 "Ладошки", 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 "Ладошки" 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 х 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 "Ладошки", "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 стрель- никовскую 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 "Ладо­шек" и "Погончиков", затем сделайте упражнение "Насос" (ни в коем случае низко не кла­няться!), 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, неврозы, 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 пу­гаются 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, оздоровляет весь организм."

"Пишет вам Харькова 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, поисти­не 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 стрелъниковские "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 отступает 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 (голосообразова- нии) 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, "натыкаясь" 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, заставлять ее активно участвовать в голосообразова- нии, 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 10­15 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 Ба- тайске 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 стрельниковс- кой 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, 3, С, Ц, Ж, Ш, Ч, Щ, Б, П, Д, Т, Г, К, X.

Следить за одновременностью движения и звука. О дыхании не думать, оно происходит автоматически; Дышать только через рот. Голова опущена, спина круг лая. 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, 3О;

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 межпозвонкового диска начи­нает усыхать, уплощаться и. смещаться.

Однако виновниками этого смещения являются не позвонки и межпозвонковые диски, а глубокие мышцы спины. Они рефлекторно спазмируются и, сокращаясь, стягивают поз­вонки, сдавливая межпозвонковые 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. Межпозвонковые 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 выпрямились (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 межпозвонко­вых 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 меж­позвонковые 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 кана­тика, 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 стрель- никовской 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 регуляр­но 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 бросите 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 хва­тались 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 Бур- лакову? 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 настроем. 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 "опер­тый" звук - хорошо, "неопертый" - плохо и что "опертый" звук возможен только там, где есть "опертый" вдох, хотя, чем отличается "опертый" вдох от "неопертого", неизвестно. А между тем все просто.

"Опертый" голос - это звонкий голос. А что такое "опертый" 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, "опертый" 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 иди 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, "опертый" 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 вы­говорить 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, освобождать 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 фибро- матозные 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 кверху. 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, раз дел "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 неслышный 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."

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой**

**Основной комплекс дыхательных упражнений**

***Упражнение "ладошки" (разминочное)***

ИСХОДНОЕ положение: встать прямо, показать ладошки "зрителю", при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить - поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

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

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

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

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

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

Норма - 96 вдохов-выдохов. Это так называемая стрельниковская "сотня".

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

Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике не по 5 или 10, как обычно, а строго по 8. Так и говорим: 8 дыхательных движений - одна "восьмерка", 16 дыхательных движений - две "восьмерки", 24 дыхательных движения - три "восьмерки", 32 дыхательных движения - четыре "восьмерки". Считать нужно, конечно же, только мысленно, а не вслух.

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

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

Вот и все - 96 дыхательных движений выполнены. Стрельниковская "сотня" отработана!

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

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

Норма:

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

***Упражнение "погончики"***

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

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

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

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

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

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

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

Норма:

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

***Упражнение "насос" ("накачивание шины")***

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

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

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

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

Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжения в пояснице.

В тяжелом состоянии это упражнение можно выполнять сидя.

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

***Упражнение "кошка" (приседания с поворотом)***

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

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

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

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

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

***Упражнение "обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)***

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

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

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

Ограничения: тяжелые заболевания.

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

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

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие. Через несколько недель тренировки можно делать уже по 15 или 32 вдоха-движения подряд без остановки.

Помните! Руки в этом упражнении не следует напрягать, не следует разводить широко в стороны и не следует менять местами.

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

***Упражнение "большой маятник" ("насос" + "обними плечи")***

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

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

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

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

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

***Упражнение "повороты головы"***

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

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

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

***Упражнение "ушки" ("ай-ай", или "китайский болванчик")***

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

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

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

***Упражнение "маятник головой" или "малый маятник"***

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

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

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

Ограничения: при травмах головы, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, хронических головных болях и эпилепсии, сильном остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника ни в коем случае не делайте резких движений головой в упражнениях "повороты", "ушки", "маятник"! Голову поворачивайте или опускайте слегка, лишь обозначая движения. Шею при этом ни в коем случае не напрягайте.

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

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

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

***Упражнение "перекаты" (вперед-назад)***

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

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

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

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

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

Меняйте ноги (переставляйте их) либо после каждой "тридцатки" (в этом случае вам нужно будет сделать 6 раз по 32 вдоха-движения), либо после каждых 8 или 16 вдохов-движений. В общей сложности вам нужно набрать 2 "сотни" вдохов-движений, по "сотне" на каждую ногу.

Упражнение "перекаты" можно делать только стоя.

***Упражнение "шаги" (передний и задний шаг)***

***Передний шаг (рок-н-ролл)***

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

Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение. Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка приседаем - вдох. После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются - выдох уходит. Правое колено вверх - вдох, левое колено вверх - вдох, выдох уходит свободно после каждого вдоха.

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

Сделайте 32 вдоха-движения без остановки. Если тяжело, то делайте подряд только по 8 вдохов-движений, затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 4 раза (4х8=32).

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

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

***Задний шаг***

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

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

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

Норма:

- 32 вдоха-движения "передний шаг",
- 32 вдоха-движения "задний шаг",
- 32 вдоха-движения "передний шаг".

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

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

Через месяц-другой тренировки вы сможете поднимать колени уже гораздо выше, но в начале тренировки движения ограничивайте. Особенно необходимо об этом помнить людям, страдающим желчно-каменной или мочекаменной болезнью (камни в печени, почках, мочевом пузыре).

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

Начинать осваивать упражнение "передний шаг", находясь в тяжелом состоянии, лучше сидя и даже лежа.

***Как нужно осваивать стрельниковскую гимнастику***

ЕСЛИ вы решили освоить комплекс упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики, начните с первых трех упражнений. Это "ладошки", "погончики", и "насос". Все упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики выполняются в ритме строевого армейского шага: как маршируют солдаты, видели все.

"Ладошки" - разминочное упражнение нашей гимнастики. На первом занятии при выполнении этого упражнения следует делать только по 4 шумных коротких вдоха носом. Затем - отдых (пауза) 3-5 секунд и снова подряд без остановки 4 шумных вдоха носом. И так нужно сделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Всего 96 вдохов-движений (по-нашему "сотня"). Выдох должен уходить через нос или через рот после каждого вдоха носом. Ни в коем случае не задерживайте и, наоборот, не выталкивайте воздух. Вдох - предельно активный, выдох - абсолютно пассивный. Просто шумно, на всю квартиру как бы нюхайте воздух. Думайте только в вдохе. Если будете думать о выдохе, вы сразу же собьетесь!

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

На первом занятии нужно сделать еще одно упражнение. Это упражнение "насос", которое тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой "восьмерки".

Итак, на первом занятии вы сделали упражнение "ладошки" - 24 раза по 4 вдоха-движения, упражнение "погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений и упражнение "насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений. Всего получилось 3 "сотни". На эти 3 упражнения затрачивается, как правило, от 10 до 20 минут времени.

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

И так с каждым днем вы должны осваивать постепенно по одному новому упражнению: после "кошки" включите упражнение "обними плечи", затем "большой маятник", "повороты головы", "ушки", "маятник головой", "перекаты", наконец, "шаги".

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

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

Помните, что если первые несколько упражнений вы уже хорошо освоили и делаете их, к примеру, по 32 вдоха-движения без остановки, то каждое новое упражнение нужно делать подряд все равно только по 8 вдохов-движений, обязательно отдыхая 3-5 секунд после каждой "восьмерки". И только через несколько дней тренировки это упражнение можно делать уже по 16 или по 32 вдоха-движения без остановки.

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

***Возьмите на заметку***

НА ОДНО занятие должно уходить не более 30 минут.

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

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

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

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

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

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

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