

Михаил ЩЕТИНИН,
ученик А.Н. Стрельниковой

ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО!

Лечебная гимнастика
А.Н. Стрельниковой
против болезней



Москва
2015

УДК 611.2
ББК 51.204
Щ70

Книга создана при участии
Ольги Копыловой

Щетинин, Михаил Николаевич.

Щ70 Дышите правильно. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой против болезней / Щетинин Михаил. — Москва : Эксмо : Метафора, 2015. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-699-59185-5

Гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой, уникальна и уже давно завоевала народную популярность. Регулярные занятия по этой системе позволяют справиться с самыми тяжелыми заболеваниями различных систем и органов. При этом дыхательные упражнения несложные и не требуют специального дополнительного оборудования. В этой книге Михаил Щетинин, единственный ученик Александры Николаевны, собрал наиболее полное описание всех упражнений дыхательной гимнастики своей наставницы.

Благодаря подробным описаниям комплексов упражнений и доступным пояснениям вы сможете победить многие хронические заболевания и укрепить свое здоровье в целом.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 611.2
ББК 51.204

© Щетинин М.Н., текст, 2014
© ООО «Метафора», 2015
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-59185-5

РЕЦЕНЗИЯ

на книгу Михаила Щетинина «Дышите правильно! Лечебная гимнастика А.Н. Стрельниковой против болезней»

Тысячи больных подтвердили высокую эффективность гимнастики Стрельниковой.

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

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

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

Специфический элемент гимнастики Стрельниковой — изменение стереотипа дыхания. Показано, что любое обучение оказывает трофическое укрепляющее воздействие на нервную систему. По аналогии, изменение стереотипа дыхания может быть патогенетической терапией заикания, бронхиальной астмы и случаях потери голоса.

Третий элемент гимнастики Стрельниковой — психотерапевтический (в медицине его называют эффектом плацебо). Это эффект веры в исцеление (вспомним евангельское «вера твоя спасла тебя»). Психотерапевтический фактор присутствовал, когда в древности лечили при храмах, он имеет место и сейчас при любом лечении, в том числе медикаментозном и хирургическом. Само по себе обращение к врачу уже часто обеспечивает психотерапевтическое влияние, хотя врачом оно обычно не осознается.

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

Доктор медицинских наук,
профессор-пульмонолог
М.И.АНОХИН

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
АЛЕКСАНДРА НИКОЛАЕВНА СТРЕЛЬНИКОВА ...	11
Штрихи к портрету	13
ГЛАВА 1. РУССКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА	17
Дыхательная гимнастика — традиционная и стрельниковская	23
Механизмы действия гимнастики Стрельниковой и ее лечебная эффективность	27
ГЛАВА 2. ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	32
Упражнение «Ладшки» (разминочное)	32
Упражнение «Погончики»	35
Упражнение «Насос» («Накачивание шины», «Наклон вперед»)	36
Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом)	39
Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)	41
Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи», или «Наклон вперед» + «Наклон назад»)	43



Упражнение «Повороты головы»	45
Упражнение «Ушки» («Ай-ай», или «Китайский болванчик»).....	47
Упражнение «Малый маятник» («Маятник головой»)	48
Упражнение «Перекаты» («Вперед-назад»)	51
Упражнение «Шаги» («Передний шаг» и «Задний шаг»). . . .	53
Как осваивать стрельниковскую гимнастику.	57
Рекомендации при выполнении основного комплекса	61

ГЛАВА 3. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

УПРАЖНЕНИЙ	66
Упражнения для рук	66
Упражнения для ног	89
Упражнения для головы и позвоночника	113
Урологический комплекс упражнений	128
Гимнастика при экстремальных состояниях	147
Специальные упражнения для реабилитации после тяжелых заболеваний	159
Рекомендации при выполнении упражнений вспомогательного комплекса	180
Показания к применению вспомогательного комплекса . . .	182
Ограничения в применении вспомогательного комплекса	182

ГЛАВА 4. ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

СТРЕЛЬНИКОВОЙ	185
Качество вдоха	186
Пассивный выдох	187
Правильный темпоритм	187



ГЛАВА 5. ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.....	190
Хронический насморк. Аденоиды. Гайморит.....	190
Если у вас заложен нос.....	192
Бронхиальная астма.....	204
Бронхит.....	208
Сердечно-сосудистые и нервные болезни.....	210
Неврозы. Невриты. Депрессия.....	222
Заболевания опорно-двигательного аппарата.....	226
Травмы в пожилом возрасте.....	230
Заболевания мужской половой сферы.....	231
 ПИСЬМА ПАЦИЕНТОВ.....	 234
 АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	 250
 ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ.....	 253

ПРЕДИСЛОВИЕ

Тренировка здорового стереотипа дыхания

Выдающийся профессор, доктор Ранке в свое время сказал так: «Воздух есть хлеб для легких, с той лишь разницей, что его вдыхают, а не едят». Это действительно хлеб — то, без чего немислима жизнь. Как же организован процесс дыхания, каким образом все остальные функции нашего организма с ним связаны?

Понять, что такое дыхательный стереотип, нам помог член-корреспондент Российской академии наук, профессор кафедры нормальной физиологии Российского университета дружбы народов Александр Евгеньевич Северин, который вместе с Михаилом Николаевичем Щетининым принял участие в программе Радио России «Посоветуйте, доктор!».

Дыхательная функция относится к вегетативным, то есть находится под произвольным контролем человека. Это позволяет нам через дыхание влиять на все другие функции организма. Благодаря дыханию — вдоху и выдоху — человек, с одной стороны, снабжает свои органы и ткани кислородом, а с другой — удаляет из них углекислый газ и прочие «отработанные» вещества.

Кроме этого, дыхание обеспечивает нормальную циркуляцию крови и поддерживает отрицательное давление в грудной полости, что облегчает кровоток и работу сердца.



О пользе короткого вдоха

Длинный вдох — это в определенном смысле нарушение дыхания. Но это необходимая «плата» за возможность проживания в условиях холодного климата. Организм так приспосабливается к окружающей среде.

В то же время **короткий вдох** — это основа, «изюминка» знаменитой дыхательной гимнастики Стрельниковой — уникального комплекса упражнений, о котором можно и нужно сказать очень много добрых слов. Сотни людей, в том числе пожилых, перенесших тяжелые инфаркты или инсульты, благодаря этой гимнастике встали на ноги. Они начинали делать ее прямо в постели. Например, после инсульта человек не мог даже просто двинуть рукой или ногой, но дышать-то он мог. И вот он начинал делать гимнастику Стрельниковой, и это шаг за шагом помогало ему через какое-то время вернуться к жизни.

А во главе угла стрельниковских упражнений, как уже было сказано, вход — короткий, как хлопок. На лечебных сеансах инструктор хлопает в ладоши, таким образом как бы давая сигнал пациентам: кончился хлопок — кончился вдох. Дома тоже можно проверять правильность дыхания по хлопку: если хлопок закончился, а вдох еще тянется, значит, упражнение дыхательной гимнастики Стрельниковой выполняется неверно.

Суть дыхательной гимнастики Стрельниковой заключается в тренировке быстрого, активного вдоха. Выдоху в этих упражнениях не уделяется абсолютно никакого внимания. Ведь что такое выдох? Это уходящий вдох. То есть самое главное — сделать вдох, а выдох организм скорректирует сам. **Выдох — пассивный момент в стрельниковской дыхательной гимнастике.**

Согласно Стрельниковой, **вдох должен быть шумным.** Что это значит? Человек должен его ощущать в крыльях носа, которые во время энергичного вдоха носом как бы «слипаются» Очень часто встречаются пациенты именно с нарушенным

носовым дыханием. Носовое дыхание — важнейший тип дыхания. Вдох ртом — это лишь запасные ворота. Нарушенное носовое дыхание влечет за собой массу проблем.

Стрельниковская дыхательная гимнастика решает проблему с нарушенным носовым дыханием за счет этого самого короткого, шумного, активного вдоха. Короткий вдох помогает даже в ситуациях, когда дыхание не смогли восстановить хирургические операции (например, операция по удалению аденоидов у ребенка или прокол при гайморите). Ведь это нередко происходит: аденоиды удалили, а нос как не дышал, так и не дышит. Или сделали прокол, а функция дыхания полноценно не восстановилась. Удалили полипы, а с носовым дыханием по-прежнему проблемы. Стрельниковская дыхательная гимнастика показана больным даже после операции для того, чтобы восстановиться быстрее.

Вопрос о необходимости тонзиллэктомии решается с оториноларингологом. Операцию назначают лишь в крайних случаях. Эта операция может спровоцировать тяжелое обострение бронхиальной астмы, не приводя к сколько-нибудь заметному улучшению состояния больного.

В поликлинике Большого театра одно время работала выдающийся специалист Валентина Александровна Загорянская-Фельдман. Как оториноларинголог, она консультировала и лечила певцов. Любимой поговоркой Валентины Александровны были такие слова: «Нос — это сени в квартиру. Какие сени, такая и квартира». Наведите порядок в носу, и работа организма нормализуется. Восстановить нарушенное носовое дыхание можно с помощью дыхательной гимнастикой Стрельниковой. Уже неоднократно на практике доказано, что с помощью этих нехитрых упражнений можно привести в порядок работу дыхательных путей.

*Ольга Сергеевна Копылова,
ведущая радиопрограммы «Посоветуйте, доктор!».*

АЛЕКСАНДРА НИКОЛАЕВНА СТРЕЛЬНИКОВА

Смелый вдох —
Как курка взвод.
Человек, ты теперь —
Аз есмь!
Стрельниковская гимнастика —
В ополчении на болезнь!

Н. И. Иванова, г. Москва

Александра Николаевна Стрельникова (1912–1989) — оперная певица, театральный педагог, автор уникальной дыхательной гимнастики.

Еще при жизни Стрельниковой упражнения разработанной ею гимнастики пользовались фантастической популярностью у артистов. Достаточно было перед выступлением в течение десяти минут подышать «по Стрельниковой», и голос звучал чище, ярче, звонче. Людмила Касаткина, Армен Джигарханян, Маргарита Терехова, Андрей Миронов, Лариса Голубкина, Татьяна Васильева и многие другие знаменитые актеры брали у Александры Николаевны уроки постановки голоса. Она обучала вокалу и звезд эстрады. У нее занимались Алла Пугачева, София Ротару, Лайма Вайкуле.

Однако случилось так, что методика Стрельниковой стала широко известна за пределами театрального мира. Оказалось, что дыхательная гимнастика, созданная для певцов и артистов, обладает уникальными лечебными свойствами и исцеляет от многих болезней.



Имя Александры Николаевны Стрельниковой еще при жизни было окутано легендами. «Авантюристка», «знахарка» — так величали ее в высших медицинско-чиновничьих кругах, спасительницей называли тысячи исцеленных людей, уставших от бесконечного и бесполезного хождения по врачам и уже было отчаявшихся. На нее молились! Ей желали ста лет жизни те, кого она спасла от болезней, зачастую считавшихся неизлечимыми.

В сентябре 1989 года нелепая трагическая случайность оборвала жизнь гениальной целительницы. Не произошли этого, сотню лет Александра Николаевна прожила бы обязательно, ведь в свои 77 она отличалась отменным здоровьем и не знала, что такое остеохондроз, гипертония, сердечная недостаточность. Впрочем, с нестерпимой сердечной болью она была знакома... Однажды во время болезни сорокалетнюю Александру Николаевну пронзила резкая боль в груди, сковавшая все тело и комом подступившая к горлу. Она почувствовала, что задыхается. В доме не было телефона, до ближайшего автомата — целый квартал. И в этот момент ей вдруг словно кто-то подсказал: «Дыхательная гимнастика!» Собрала последние силы, со стиснутыми зубами она сделала несколько шумных вдохов из комплекса актерской гимнастики. И вскоре поняла, что доживет до утра. В эти минуты Александра Николаевна осознала, что создала не просто дыхательную гимнастику, возвращающую голоса актерам и певцам, но нечто гораздо большее — то, что может вернуть человеку здоровье. Так родилась идея использовать упражнения для постановки голоса в качестве лечебного средства.

Всю дальнейшую жизнь Александра Николаевна посвятила больным, перед чьими недугами оказалась бессильной официальная медицина. С помощью дыхательной гимнастики тысячи людей избавились от астмы, стенокардии, гипертонии, вернулись к активной жизни после инфарктов и инсультов, снова почувствовали себя молодыми и полными энергии.



В свои 77 лет А. Н. Стрельникова не знала, что такое остеохондроз, гипертония, сердечная недостаточность. Фото из личного архива М. Н. Щетинина

Прежде чем официальная наука приняла данный метод и он обрел всенародную популярность, Александре Николаевне пришлось преодолеть трудный путь. Она ушла, оставив нам свою гимнастику. Сегодня дело всей ее жизни продолжает доктор Михаил Николаевич Щетинин — преданный ученик и ассистент Стрельниковой, проработавший с ней более 12 лет, автор этой книги.

Штрихи к портрету

Моя учительница была необычайно активным и деятельным человеком. Она никогда не сидела просто так, ничего не делая, а почти ежедневно принимала пациентов дома, в крохотной квартирке на улице Тухачевского. Поскольку Александра Николаевна была не медиком, а педагогом, больных она назы-



вала учениками. И так, ее день начинался с приема больных, который продолжался часов до трех-четырёх. Потом она, если можно так выразиться, обедала — в прямом смысле слова «чем Бог послал»! Если я был дома, то с утра ставил вариться какую-нибудь кость, купленную накануне в магазине (тогда это называлось мясом). Если купить ничего не удавалось (а выстаивать длинные очереди за чем-нибудь съестным ни у меня, ни тем более у Александры Николаевны не было времени), то Стрельникова просто пила кофе (растворимый, конечно) и садилась писать свои записки.

Вечером Александра Николаевна отправлялась в Театр Сатиры или имени Моссовета, где она официально работала педагогом-вокалистом. В те редкие дни, когда не было спектаклей, закрепленных за ней (а работала она прежде всего с актерами, которые играли главные роли и которых она обожала; в их числе Андрей Миронов, Маргарита Терехова, Татьяна Васильева — перед спектаклем они обязательно «распевались» у Александры Николаевны), выдавался свободный вечер. И мы, конечно же, шли в ее любимое кафе «Артистическое» напротив Художественного театра в Камергерском переулке. Я не помню никаких других блюд, кроме цыпленка табака и «пластмассового» капустного салата, но все-таки это была хоть какая-то более-менее нормальная еда — и мы наслаждались ею!

Александра Николаевна всегда спала очень мало, но я не помню, чтобы ее когда-нибудь клонило в сон. А таких проблем, как высокое давление или перебои в сердце, в ее жизни вообще не существовало — по крайней мере, в те 12 последних лет ее жизни, что я находился рядом. Да и простужалась она крайне редко. Любую простуду Александра Николаевна задавливала, что называется, на корню, не позволяя ей полностью развиться, ведь свою гимнастику она делала каждый день по нескольку раз. О себе она как-то сказала: «Железная Стрельникова»! И это соответствовало действительности: железная



воля, взрывной темперамент, шквал эмоций и колоссальная работоспособность до последнего дня жизни.

Уже после того как Александры Николаевны не стало, беседа с самыми близкими нашими друзьями, я искал ответ на вопрос: в чем секрет ее титанической выносливости и работоспособности? И неизменно находил только один ответ — исчерпывающий и точный, как черная точка в центре мишени: стрельниковская дыхательная гимнастика!

Александра Николаевна была неутомима. Она все время шлифовала свою гимнастику, пытаясь еще более понятно и доходчиво описать те или иные упражнения. И я был этому свидетелем, поскольку почти постоянно находился рядом. Она могла, сидя в вагоне метро, вдруг встрепенуться, раскрыть сумочку, торопливо пошарить в ней и сказать мне: «Дай же быстрее какой-нибудь клочок бумаги и карандаш!..», и я, уже давно знакомый со всеми ее привычками, вытаскивал из кармана блокнот, в котором моя учительница делала наброски.

Разбирать их пришлось уже мне одному, без нее... Невероятное множество листков и листочков, промокашек, обрывков газет, конвертов, салфеток. И везде надписи, сделанные рукой гениальной женщины, которая сотворила чудодейственную гимнастику. Все это необходимо было обработать, превратить в описание дыхательных упражнений, доступное читателю, чтобы человек, находящийся за тысячи километров от Москвы, смог, выполняя по книге стрельниковскую дыхательную гимнастику, снять головную боль, приступ удушья, хотя бы ненадолго избавиться от душераздирающего кашля, снизить артериальное давление, температуру, элементарно выспаться! Но на все это нужно время. А свободного времени у меня, к сожалению, очень мало. С моей точки зрения, прежде всего надо уделить внимание конкретному человеку, нуждающемуся в помощи, а уже потом можно приниматься за описание новых упражнений.