

Если врачи не помогли

Дыхание от всех болезней

Издательство АСТ
Москва

УДК 615.8
ББК 53.54
Д91

Дыхание от всех болезней / авт.-сост. С. Кузина. — Д91 Москва : Издательство АСТ, 2015. — 320 с. — (Если врачи не помогли).

ISBN 978-5-17-092271-0.

Хотите быть здоровыми и счастливыми? Легко! То есть для этого надо всего лишь научиться легко дышать. А точнее — совершенствовать свое дыхание. Специалисты уверяют, что мы неправильно дышим — поэтому и боеем. А болезни калечат нашу жизнь. Так давайте сами сделаем свою судьбу — солнечной, удачной, благополучной!

В книге вы найдете пошаговые инструкции с фотографиями, которые вам помогут правильно дышать и избавиться от многих недугов: от бронхита и бессонницы до артроза и импотенции.

Рекомендации дают самые известные и высококлассные специалисты по дыхательным гимнастикам: педагог, член Российской академии образования Михаил Щетинин, оперная певица Александра Стрельникова, врач-физиолог Константин Бутейко, врач-ревматолог и психофизиолог Павел Евдокименко.

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-17-092271-0.

© Кузина С.
© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЫХАНИЕ— ОТ СЛОВА «ДУХ»

Мудрецы во все времена говорили: для того, чтобы познать Бога, человек в первую очередь должен... научиться дышать! А точнее — совершенствовать свое дыхание. Только в этом случае человек сможет уверенно управлять не только своими словами и эмоциями, но и здоровьем и даже судьбой.

Поэтому в истории человечества процессу дыхания и осознанной работе с ним уделялось внимание всеми без исключения религиозными традициями и системами духовных практик.

Так, Тора повествует, как Бог вдохнул жизнь в Адама, тем самым оживив его. Там также говорится, что дыхание возвращается к Богу после смерти человека.

Во многих мировых культурах концепции дыхания также являются ключевыми. Ведь во многих языках слова «дух», «душа» и «дыхание» имеют общее происхождение. Люди издавна выделяли дыхание как основное свойство всего живого и одушевленного.

В китайской философии одно из основных категорий «ци» определяется как «воздух», «дыхание», «энергия». Древние китайцы верили, что «ци» пронизывает все в этом мире и связывает все между собой.

В индийской медицине понятие «прана» буквально на санскрите означает «жизнь», «дыхание».



И йоги уверены, что «прана» пронизывает всю Вселенную.

А из древнегреческой мифологии в арсенал мировой философии, психологии и медицины переключалось слово «психе», которое переводится как «душа», «дыхание».

Сами дыхательные практики зародились много тысяч лет назад на Востоке: в Индии — Пранаяма, в Китае — Ци-гун, в Средней Азии — суфийская система упражнений, в Тибете — дыхательные практики буддизма Ваджраяны. На Запад восточные учения проникли только в начале XX века. А уже в середине прошлого века накопленный опыт предков стал необходим всему миру. Первой это поняла наша российская ученая Стрельникова.

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

Михаил Щетинин пришел к Александре Николаевне студентом режиссерского факультета. Пришел со своей бедой — у него полностью пропал голос. С по-



мощью стрельниковской гимнастики он не только вернул потерянный голос, но и восстановил носовое дыхание, избавился от бронхиальной астмы. Удивительная гимнастика покорила его своей поистине гениальной простотой и эффективностью. С тех пор он становится последователем Стрельниковой, ее преданным учеником и ассистентом.

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

В настоящее время Михаил Николаевич Щетинин активно популяризирует метод Стрельниковой в прессе, на радио и телевидении, успешно внедряет его в практику лечебных учреждений. У М.Н. Щетинина сохранился богатейший архив Александры Николаевны: ее записи, фотографии, совместные наброски и разработки новых упражнений. Он раскрывает секреты уникальной методики «парадоксального дыхания», дает конкретные рекомендации по ее выполнению при заболеваниях дыхательной системы, исходя из своего 25-летнего опыта лечения больных стрельниковской дыхательной гимнастикой».



Также своими оздоровительными системами дыхания прославились физиолог Константин Бутейко и психофизиолог Павел Евдокименко.

Кратко представим авторов этого сборника

Михаил Петрович Щетинин (1944, село Новый Бирюзьяк Дагестанской АССР) – известный педагог, член Российской академии образования, основатель и директор экспериментальной общеобразовательной школы интернатного типа.

В 1973 году заочно закончил Саратовский педагогический институт по специальности «музыка и пение» (класс баяна). Работал директором музыкальной школы в Кизляре.

В 1974 году был директором школы в поселке Ясные Зори Белгородской области, где также занимался педагогическим экспериментом, развивая модную на то время педагогическую идею создания школы-комплекса, в котором усиленное внимание уделяется музыке, пению и хореографии.

После Ясных Зорь Михаил Петрович оказывается в селе Зыбково Кировоградской области, где до 1986 года руководит научным экспериментом в должности старшего сотрудника НИИ средств и методов обучения АПН СССР. Суть эксперимента состояла в создании школьного агропромышленного комплекса, при этом сочеталась учеба в первой половине дня с трудом школьников во второй половине дня. Кроме этого М. П. Щетининым вводились неожиданные педагогические новшества: сокращение



времени уроков, отмена оценок, домашних заданий и другое. Состоявшаяся в 1986 году комиссия Министерства Просвещения СССР пришла к выводу, что опыт не дал положительного результата и эксперимент был закрыт.

С 1991 года является академиком Российской академии образования.

В 1994 году создал экспериментальную школу-интернат в поселке Текос Краснодарского края.

Александра Николаевна Стрельникова (1912–1989) была оперной певицей. Перед войной она пела в труппе Музыкального театра им. К.С. Станиславского и В.И. Немировича-Данченко, а ее мать работала в филармонии педагогом-вокалистом. Еще в довоенные годы А.Н. Стрельникова применяла отдельные упражнения своей будущей уникальной системы дыхания. «Будучи молодой певицей, я потеряла голос — рассказывала она. — И мама стала для меня искать способ его восстановить. Так постепенно была изобретена гимнастика». С возрастом у нее стало болеть сердце. Спасая себя от приступов удушья, вместе с мамой они доработали систему дыхания.

И в итоге гимнастика зарегистрирована Государственным Институтом патентной экспертизы в 1972 году. Ее автору, Александре Николаевне Стрельниковой, в Госреестре СССР было выдано авторское свидетельство номер 411865 на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса».

Погибла в 1989 году в результате ДТП.

О феномене дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой известно далеко за пределами нашей стра-



ны. Ее результаты поистине удивительны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, часть которых выполняется при сжатии грудной клетки на вдохе, оказалось возможным остановить приступ удушья при бронхиальной астме, избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос.

В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой применяется очень широко: ее рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы, но и при различных сердечно-сосудистых болезнях, вегетососудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин. В короткие сроки она способна творить чудеса и помогает даже лежачим больным в самых тяжелых случаях.

Константин Павлович Бутейко (1923—2003 гг.) был первым ученым, физиологом, великолепным врачом-клиницистом, который еще в 1960-х годах указал на ведущую роль «избыточной» вентиляции легких («глубокого» дыхания) в механизме развития бронхиальной астмы, гипертонической болезни и стенокардии.

В качестве лучшего ученика и последователя школы академика Е.М. Тареева, он был приглашен на работу в Институт экспериментальной биологии и медицины (г. Новосибирск, Академгородок), где ему удалось расшифровать механизм спазма бронхов (астма) и сосудов (гипертония), ведущую роль в развитии которого играет дефицит углекислого газа (CO_2).



Знание этого механизма позволило создать не лекарственный способ лечения, известный сегодня как «метод Бутейко» (the Buteyko method), основанный на нормализации основных показателей функции внешнего дыхания человека.

С 1985 года метод Бутейко применяется в здравоохранении СССР.

В 1988 году в Москве основана Клиника Бутейко, директором которой до 2003 года являлся сам автор метода.

О методе Новосибирского ученого, профессора Константина Павловича Бутейко, знает сегодня весь мир. Центры, гордо именуемые «Бутейковскими», успешно излечивают от бронхиальной астмы, аллергий, экземы, псориаза, гипертонии и от других страшных заболеваний: по данным автора метода — от 150 известных врачам болезней и симптомов.

Павел Валериевич Евдокименко — врач-ревматолог и психофизиолог. В 1984 году с отличием закончил фельдшерское отделение московского медицинского училища. В 1994 году окончил медицинский институт, после чего работал в **Московском городском центре артрозов** (МГАЦ), повышал квалификацию в **НИИ Ревматологии** (ревматологическом центре).

Затем консультировал и преподавал терапию на кафедре внутренних болезней **Российского Университета Дружбы Народов** (РУДН), сочетая консультационную деятельность с активной лечебной работой. Он автор 10 книг о здоровье. К началу **2013 года** общий тираж выпущенных и проданных книг



Дыхание от всех болезней



доктора Евдокименко превысил 500 000 экземпляров. В своих книгах доктор Евдокименко доступным языком щедро делится своими знаниями и возможными методами лечения различных болезней. И хотя многих больных врачи часто убеждают, что их болезни неизлечимы, доктор Евдокименко в своих книгах доказывает, что это неправда — в большинстве случаев излечение возможно без всяких чудес, совершенно понятными и логичными способами.

СТРЕЛЬНИКОВА — ЩЕТИНИН: «ВДОХ — ШУМНЫЙ, РЕЗКИЙ, КОРОТКИЙ, КАК ВЫСТРЕЛ»

ЗАПОЛНИ ЛЕГКИЕ СНИЗУ–ДОВЕРХУ!

— Задайте любому взрослому человеку вопрос, с помощью каких органов он дышит, — предлагает **Михаил Щетинин**, — и каждый вам ответит: «С помощью легких». А если человеку не хватает воздуха и он задыхается, значит, в его легкие по разным причинам поступает недостаточное количество воздуха. Возможно, мала или для данного человека недостаточна их жизненная емкость.

Матушка природа гениальна и последовательна в своих творениях. В природе все, что не используется, — отмирает. Рассмотрите любую, даже самую простую схему легких в школьном учебнике анатомии. И вы увидите, что легкие имеют конусообразную форму: узкие вверху они расширяются книзу и кзади. Легкие должны заполняться воздухом полностью. Спросите у любого врача (не только у пульмонолога или фтизиатра), хорошо это или плохо, когда нижние сегменты легких не заполняются воздухом. Что он вам ответит?



Итак, человек задыхается в приступе удушья, у него бронхиальная астма. При каждом вдохе у него поднимаются кверху плечи. Он дышит только узкими верхушками легких. В широкие нижние основания легких воздух не поступает. Его нужно послать туда. Послать быстрым, мгновенным толчком. Каждый вдох осуществляется носом. Нос — начальное звено дыхательных путей, входные ворота нашего организма. Вдумайтесь: человек вдыхает воздух носом. Послать воздух в легкие на предельную их глубину, заполнить легкие *снизу-доверху*. Не сверху-донизу, а снизу-доверху. Когда вы вливаете воду в пустой кувшин, она попадает вначале на дно! Так же нужно поступать в отношении легких. С древних времен люди искали способ задействовать нижние отделы легких. Техника йоговского дыхания позволяет заполнять легкие *снизу-доверху*. Однако требуются длительные тренировки, чтобы ее освоить.

В отношении дыхательной гимнастики Стрельниковой все гораздо проще. Короткий шумный вдох носом сразу же задействует диафрагму, в процессе регулярных занятий стрельниковской дыхательной гимнастикой происходит тренировка этой мышцы. Активно работает диафрагма — значит, активно работают и нижние отделы легких.



ВАЖНО ЗНАТЬ! *Вдумайтесь: человек вдыхает воздух носом. Послать воздух в легкие на предельную их глубину, заполнить легкие **снизу-доверху**. Не сверху-донизу, а снизу-доверху*



А поднимая плечи в момент вдоха, мы направляем воздух в верхние отделы легких. Постарайтесь в момент вдоха плечи не поднимать. Наоборот, слегка наклонитесь вперед, — сожмитесь. Помогите воздуху опуститься вниз. В момент легкого, но быстрого наклона вперед посмотрите на ступни своих ног, слегка опустив голову и округлив спину. Кистями опущенных рук в мгновение наклона можно сделать встречное движение на уровне живота. И в этот же момент сделайте быстрый шумный вдох носом. Ваши легкие заполнятся воздухом снизу–доверху.

Моя учительница Александра Николаевна Стрельникова часто повторяла: «Не думайте о дороге, по которой вы тащите вдох. Думайте о месте, куда он должен придти. Вдох в спину, в поясницу!»

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

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

— Делая стрельниковскую дыхательную гимнастику, одним ударом убиваешь двух зайцев — обеспечи-



ваешь и внешнее развитие всех частей тела, начиная с головы и кончая ногами, и внутреннюю «чистку», т.е. внутренний массаж практически всех органов.

— Наша гимнастика универсальна: ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа, детям от 3-4 лет и пожилым людям, которым далеко за 80.

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

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

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

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



Существенное значение последовательности выполнения упражнений я осознал еще при жизни Александры Николаевны во время моей работы в клинике с тяжелыми больными в раннем послеоперационном периоде. Некоторые авторы, самым бессовестным образом переписывающие стрельниковские упражнения, предлагают доверчивым читателям другую последовательность, либо сочиненную ими самими, либо взятую из старых публикаций 30-летней давности. Но ведь Александра Николаевна Стрельникова постоянно совершенствовала свое изобретение, и я, находясь рядом со своей учительницей в течение 12 лет, принимал в этом самое активное участие. И лечу больных и провожу обследования в клинике тоже я, а не те господа, которые уродуют нашу гимнастику, зарабатывая деньги на чужой методике!

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

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ: ЧТО НАДО ЗНАТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

— В течение 25 лет я лечу людей, обучаю их методу, благодаря которому вылечился сам, — продолжает **Михаил Петрович**. — За годы практики, общаясь с тысячами своих пациентов, читая лекции и проводя практические занятия я убедился в том, что дыхательная гимнастика, созданная моей учительницей,