Щетинин Михаил

АнтиРак

Методика дыхания по Стрельниковой

АСТ
Москва

УДК 613.9
ББК 57.14
Щ70

Щетинин, Михаил.
АнтиРак. Методика дыхания по Стрельниковой / Михаил Щетинин . – Москва : АСТ, 2015. – 240 с. – (Анти!).

ISBN 978-5-17-087712-6.

Об удивительной эффективности парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой известно далеко за пределами нашей страны. За рубежом метод Стрельниковой называют русской национальной гимнастикой. Она включена в оздоровительные программы крымских санаториев и лечебниц Мертвого моря. Российский опыт перенимают врачи Германии и Италии. Необычные лечебные упражнения с увлечением осваивают в Китае и Корее.
Гимнастика Стрельниковой дает возможность с помощью несложных дыхательных упражнений в короткие сроки улучшить состояние практически при любом заболевании. Регулярные занятия по методике Стрельниковой помогут и вам навсегда избавиться от хронических заболеваний, сохранить молодость и красоту. Дыхание по Стрельниковой создаст вам резервы здоровья, восстановит жизненный тонус, добавит оптимизма, подарит огромное желание жить
и работать!

УДК 613.9
ББК 57.14

. © Щетинин М. © ООО «Издательство АСТ»

Щ70

ISBN 978-5-17-087712-6.

Содержание

Влияние дыхания на организм
Произвольное управление дыханием 9
Естественность и простота гимнастики
Стрельниковой 12
Когда перестают помогать таблетки 14
Искусство жить долго 19
Берегите мышцы от перенапряжения 25
Учитесь справляться со стрессом 27
Заповеди активного долголетия 28
Дыхание, продлевающее жизнь 31
Основной комплекс дыхательных упражнений 34
Упражнение «Ладошки» 34
Упражнение «Погончики» 36
Упражнение «Насос» 38
Упражнение «Кошка» 41
Упражнение «Обними плечи» 43
Упражнение «Большой маятник» 45
Упражнение «Повороты головы» 47
Упражнение «Ушки» 49
Упражнение «Малый маятник» 51
Упражнение «Перекаты» 54
Упражнение «Передний шаг» 58
Упражнение «Задний шаг» 60
Важные советы 63

Палочка-выручалочка для пожилого человека 65
Техника выполнения дыхательных упражнений.
Пошаговый фотоурок. Упражнение «Ладошки» 66
Упражнение «Ладошки сидя» 78

Упражнение «Пружина сидя» 83
Упражнение «Носочки» 86
Упражнение «Круговые движения носочками» 89
Упражнение «Обезьянка» 91
Упражнение «Носочки-пяточки» 94
Упражнение «Рок-н-ролл на боку» 97
Упражнение «Рок-н-ролл на четвереньках» 100
Упражнение «Насос на четвереньках» 103
Упражнение «Шаги ягодицами» 106
Ходьба с подключением дыхательных упражнений 110
Упражнение «Ступеньки» 112
Упражнение «Кошка» на ходу 115
Для тех, кто прикован к постели 118
Упражнение «Ладошки лежа» 120
Упражнение «Погончики лежа» 122
Упражнение «Обними плечи лежа» 124
Упражнение «Повороты головы лежа» 126
Упражнение «Червячок лежа» 128
Упражнение «Носочки лежа» 132
Упражнение «Круговые движения носочками лежа» 136
Упражнение «Гарцевание коленями лежа» 139
Упражнение «Передний шаг лежа»
или «Рок-н-ролл лежа» 141
Упражнение «Метроном» 144
Упражнение «Поднятие таза» 147
Упражнение «Большой батман лежа» 149
Ответы на часто задаваемые вопросы 151
ОТЗЫВЫ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ПО СИСТЕМЕ СТРЕЛЬНИКОВОЙ 169
ОТЧЕТЫ МОИХ ПАЦИЕНТОВ 231

Здоровье легче сохранить, чем восстановить

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

В 2012 году исполнилось 100 лет со дня рождения Алек-сандры Николаевны Стрельниковой, автора и неутомимой пропагандистки уникальной дыхательной гимнастики. Элегантная, эффектная, искрометная, заражающая энергией и влюбленная буквально в каждого своего боль-ного – такой я увидела Александру Николаевну много лет назад в первый раз. Я, как врач, была покорена ее безгра-ничной верой в силу своей дыхательной гимнастики и ста-ла поклонницей Стрельниковой на всю жизнь.
Юбилей этой знаменитой целительницы и неподража-емого театрального педагога-постановщика сценической речи мы отметили с чувством искренней благодарности за ее щедрый дар нам, людям: уникальную дыхательную гим-настику. Этот метод по праву носит ее имя. Дыхательная гимнастика Стрельниковой помогла, помогает и будет по-могать прежде всего больным на пути к выздоровлению. А.Н. Стрельникова воспитала и оставила нам един-ственного ученика, Михаила Николаевича Щетинина. Он сохранил и развивает лечебный метод своей наставницы,

не допуская искажений и «интерпретаций», которыми по-вадились щеголять некоторые «целители», подвизавшие-ся на ниве знаменитой гимнастики.
Я – практикующий врач-фтизиатр. Плодотворно со-трудничаю с М.Н. Щетининым вот уже 30 лет. Безо вся-кого преувеличения его можно сравнить с лучшими

российскими докторами-подвижниками. Михаил Никола-евич исключительно аутентично практикует гимнастику

А.Н. Стрельниковой – метод оздоровления не только орга-нов дыхания, но и всего организма.

Егоркина Надежда

Заслуженный врач России,
кандидат мед. наук,
врач высшей категории,
полковник МВД РФ в отставке

ВЛИЯНИЕ ДЫХАНИЯ НА ОРГАНИЗМ

Выдающийся профессор, доктор Ранке, в свое время ска-зал так: «Воздух есть хлеб для легких – с той лишь разни-цей, что его вдыхают, а не едят». Это действительно хлеб – то есть это самое главное, самое важное. Как же мы дышим и каким образом все остальные функции нашего организма связаны с дыханием?

Дыхание – одна из наиболее важных функций организма. Дыхание – одна из вегетативных функций, которая находится под произвольным контролем.

Это позволяет нам через дыхание влиять на все другие функции и органы организма. Благодаря тому, что мы ды-шим – вдоху и выдоху, – человек снабжает свои органы и ткани кислородом, а также удаляет из них углекислый газ и другие вещества. Всего с дыханием более ста различных соединений покидают наш организм. Кроме этого, дыха-ние осуществляет и другие функции – способствует цир-куляции крови, поддерживает отрицательное давление в

грудной полости, что облегчает кровоток и работу сердца. Легкие участвуют в метаболизме различных веществ – гормонов, медиаторов и так далее. И поэтому если функ-ция легких нарушена и они работают неправильно, все эти аспекты деятельности легких приносят вред организму и

его различным функциям. При глубоком дыхании, напри-мер, происходит выталкивание печени в брюшную полость и таким образом осуществляется ее массаж. Здесь идет речь о так называемом «нижнем» – брюшном дыхании... А печень, как вы знаете, это центральная биохимическая лаборатория нашего организма. И от ее состояния зависят многие – практически все функции, все наши обменные процессы.

Кроме того, легкие играют значительную роль в поддержании температурного гомеостаза – воздух
в них должен нагреваться. Метаболизм в легких

М. Щетинин

8

может повышаться для того, чтобы воздух нагре-вался, особенно когда человек находится в местно-
сти с холодным климатом.

И если человек долго вынужден жить в этих местно-стях, а родился он в другой климатической зоне – сюда приехал в связи с работой, учебой, другими обстоятель-ствами, – в этой ситуации легкие получают повреждения. Существует даже такой термин – «северное легкое».
Для того чтобы холодный воздух согрелся, нужно уве-личить время экспозиции. У человека, который приспоса-бливается к холодному климату, удлиняется вдох. И все это часто, к сожалению, сопровождается спазмом бронхов. Вот такой «побочный» эффект.
Длинный вдох – это нарушение дыхания в опреде-ленном смысле. Особенностью дыхательной гимнастики Стрельниковой является короткий активный вдох. Многие пожилые люди, которые вынуждены лежать после инфар-ктов и инсультов, начинают делать эти короткие шумные

вдохи прямо в постели. После инсульта человек часто не может двинуть рукой или ногой, но он может дышать! И вот он начинает делать гимнастику, и это помогает ему вер-нуться к жизни.

ПРОИЗВОЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ

Визитная карточка гимнастики Стрельниковой – корот-кий, как хлопок в ладоши, вдох. Очень часто на своих ле-чебных сеансах я хлопаю в ладоши и обращаю внимание пациентов: закончился хлопок – закончился вдох. Корот-кий, шумный, он ощутим в крыльях носа. К нам очень ча-сто приходят пациенты с нарушенным носовым дыханием.

И это не только дети. У многих пожилых людей нарушено носовое дыхание – и это вносит свою лепту в развитие у них

гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Мы все знаем (и для этого совсем не надо быть врачом), что носовое дыхание – важнейшее дыхание. Вдох ртом – это за-пасные ворота. Поэтому нарушенное носовое дыхание вле-чет за собой массу проблем и самых разных недугов.

Стрельниковская дыхательная гимнастика восстанавливает этим самым коротким, шум-

ным, активным вдохом нарушенное носовое дыха-
ние. И это, в свою очередь, влияет на восстановле-
ние функций других жизненно важных органов.

Мне посчастливилось в течение многих лет сотрудни-чать с выдающимся специалистом, хирургом-отоларин-

гологом Валентиной Александровной Загорянской-Фель-дман. В течение многих лет она была консультантом поликлиники Большоготеатра и лечила певцов. Так вот, Валентина Александровна Фельдман говорила так: «Нос – это сени в квартиру. Какие сени, такая и квартира». Пре-жде всего наведите порядок в сенях! То есть восстановите нарушенное носовое дыхание. Восстановить его можно с помощью фирменного стрельниковского вдоха. Дыхание – функция произвольная. Это означает, что если мы захотим – сможем задержать дыхание. Человек может, например, попасть под воду, и ему придется не-

надолго задержать дыхание: природой все продумано. И все-таки в основном мы даже не задумываемся о том, как

дышим. Быстрее в горку пошли – интенсивнее дыхание, спим – оно совсем ослабевает. Мне часто задают вопрос: не

М. Щетинин

10

нанесем ли мы вреда, не наломаем ли дров, если начнем ак-

тивно вмешиваться в то, чего природа не предусмотрела? Человек использует дыхание не только для снабжения кислородом, но и для воспроизводства речи, для комму-

никации. Это очень важный аспект. Для человека речь – главное средство общения. Например, те дети, которые родились глухонемыми, отстают в развитии. Их органы дыхания в несколько раз менее развиты, чем у детей гово-рящих. Органы дыхания, обеспечивая речь, развиваются! Произвольное управление дыханием – это неотъемлемая часть правильного разития легких. Кстати, у певцов очень редко бывают заболевания органов дыхания. А вот у саксо-фонистов и трубачей, которые вынуждены чрезмерно на-прягать свой дыхательный аппарат на выдохе, часто воз-никают проблемы с легкими.
В некоторых санаториях применяют немедикаментоз-ные методы лечения детей, больных бронхиальной астмой. Этих детей учат декламировать, петь различные короткие музыкальные фрагменты. Приступы бронхиальной астмы у них снимают пением. Произвольное управление дыхани-ем – необходимый элемент развития и восстановления здо-ровья человека.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой была изо-бретена для певцов, потерявших голос, ведь Александра Николаевна сама была оперной певицей. А потом оказа-лось, что эта гимнастика полезна при очень многих забо-леваниях, поскольку она тренирует важнейшую функцию человеческого организма – дыхание. Сегодня гимнастика, созданная для актеров и певцов, помогает даже при тубер-кулезе!

Тренировка дыхания и выработка правильного сте-реотипа дыхания положительно влияют вообще на
все органы и системы организма. Тренировка – вели-
кое дело. Мы можем тренировать мышцы – и видим результат. Точно так же мы тренируем диафраг-му, когда занимаемся дыханием.

Методика дыхания по Стрельниковой

11

А диафрагма не только самая крупная из всех мышц, участвующих в дыхании и в звукообразовании, но и самая важная из них. Это не только «поршень», который «затя-гивает» воздух на предельную глубину легких, увеличи-вая их жизненную емкость (ЖЕЛ). Диафрагма массирует внутренние органы (прежде всего, печень), вызывая к ним резкий прилив крови.
Кстати сказать, у подавляющего большинства больных после первой же тренировки по методу А.Н. Стрельнико-вой ЖЕЛ увеличивается на 0,1–0,2 литра. Это было под-тверждено исследованиями в 9-й гарнизонной поликли-нике Министерства обороны России, где на протяжении целого ряда лет проводились занятия под непосредствен-

ным руководством самой Александры Николаевны Стрель-никовой.
Лечебные сеансы, проводимые автором этой книги в Центральном институте туберкулеза Российской академии медицинских наук (ЦНИИТ РАМН) на протяжении более чем 20 лет показали увеличение объема легких у подрост-ков, страдающих туберкулезом, в среднем на 0,3 литра. Вот почему астматики, страдающие от нехватки возду-ха во время приступов удушья, часто чувствуют себя гораз-до лучше после первого же «стрельниковского» сеанса, а

при регулярных тренировках два раза в день по 30 минут через пару-тройку месяцев вообще прекращают испыты-вать дыхательный дискомфорт.

«Какой же тип дыхания в системе Стрельнико-вой?» – такой вопрос часто мне задают и мои паци-енты, и мои студенты. Отвечаю: стрельниковская дыхательная гимнастика при правильном выпол-нении дыхательных упражнений и при регулярных систематических тренировках в короткий срок вырабатывает полное диафрагмальное дыхание. Тренировки по методу Стрельниковой увеличива-ют объем легких и укрепляют дыхательную муску-латуру.

М. Щетинин

12

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ И ПРОСТОТА ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Гимнастик, тренирующих дыхание, много. И все они тре-нируют вдох и выдох. Вдох – спокойный, пассивный, вы-дох – активный, так как рекомендуется выдохнуть весь воздух. Мы не можем выдохнуть весь воздух, потому что, оставшись без него, дыхательные пути сожмутся. Чтобы часть взятого воздуха в легких оставалась, природа опре-делила вдох сильнее выдоха: активный вдох – пассивный выдох – вот естественная динамика дыхания. Во многих гимнастиках в целях активизации газообмена акцент де-лается на активный выдох при пассивном вдохе. Но это не физиологично!
Многие люди отказываются заниматься задержкой дыхания, так как это сопряжено с возникновением опре-

деленных фобий и страхов. Это неприятно – задерживать дыхание! То есть это в определенном плане насилие над ды-
ханием.

Существуют и другие способы произвольного затруд-нения дыхания – естественные. Это, например, подводное плавание. Не дайвинг, а именно плавание с трубкой под водой. В данном случае происходит не волевая задержка дыхания, а естественная. Дыхание при этом тренируется без психических надрывов! Воздух в этом случае прохо-дит через дополнительное препятствие – через трубку, – и вдох приходится делать с некоторым усилием.

При выполнении дыхательной гимнастики Стрель-никовой нет никакого насилия! Все просто и есте-
ственно.

Меня часто спрашивают, имеются ли противопоказа-ния к гимнастике Стрельниковой? Александра Николаев-на на этот вопрос всегда отвечала так: «А разве существует болезнь, при которой была бы противопоказана трениров-ка правильного вдоха?! Вдох, который идет на предельную глубину легких, не искажая их природную конусообраз-

Методика дыхания по Стрельниковой

13

ную форму, – это вдох, который тренирует наша гимнасти-ка!»

В отношении сердечно-сосудистых заболеваний проводились исследования, доказавшие благотвор-
ное влияние дыхательных упражнений, разрабо-танных А.Н. Стрельниковой при таких заболева-ниях, как стенокардия, мерцательная аритмия, ишемическая болезнь сердца.

При гипертонии первой – второй стадии стрельников-ская гимнастика влияет благотворно. Вот этот короткий и мощный вдох вызывает уменьшение давления в груд-ной полости и способствует венозному возврату крови. Это рефлекторно вызывает снижение артериального давле-ния. Ученые замеряли давление у наших пациентов – ис-следовали, как меняется давление после стрельниковской гимнастики у обычных людей, у гипертоников. И выясни-лось, что на протяжении полутора-двух часов после сеанса

стрельниковской гимнастики артериальное давление сни-жается на 10, а иногда даже на 15 миллиметров.

Что касается заболеваний сердца, то в далеко за-шедших случаях, когда сердце плохо работает вследствие легочных заболеваний, применение гим-настики должно быть очень осторожным и только
под присмотром специалиста.

М. Щетинин

14

КОГДА ПЕРЕСТАЮТ ПОМОГАТЬ ТАБЛЕТКИ

БоTльшая половина моих пациентов – люди среднего и по-жилого возраста. Это закономерно. Молодые, к сожале-нию, редко задумываются, а тем более заботятся о своем здоровье. В молодом возрасте каждый думает, что здоровье будет всегда, старость не наступит никогда, а на пенсию можно будет жить припеваючи!
Наивные!.. «Молодо – зелено!» – говорят в народе. Чем старше становится человек, тем чаще ему напо-минают его части тела: руки, ноги, голова, внутренние

органы – о том, что они ЕСТЬ!.. Они начинают болеть. В здоровом состоянии мы их не ощущаем, а вот ког-да они начинают болеть, тогда мы и задумываемся о своем здоровье. Потому что нам дискомфортно, и нам это мешает и ограничивает нашу свободу. Ведь «в здоровом теле – здоровый дух», – гласит народная мудрость. По-пробуй посочинять стихи, если у тебя дико болит голова и скачет давление! Или выйди на сцену и пой о любви, если у тебя болит зуб или ноет колено, а при этом еще надо ска-кать по сцене, «заводя» публику! Не думаю, что кто-то смо-жет это делать с энтузиазмом. К сожалению, только в мо-лодости здоровье дается «даром». А вот в старости за него надо платить. И по нынешним временам, – «кругленькую» сумму.

Кто-то сказал, что «в каждом возрасте есть своя пре-лесть». Не верьте ему – он лжет! Старость – это страшно... Это не я так считаю, это еще великий Н.В. Гоголь писал: «Выходя из мягких юношеских лет в суровое ожесточаю-щее мужество, забирайте с собой в путь все человеческие движения, не оставляйте их на дороге, не подымете потом! Грозна, страшна грядущая впереди старость, и ничего не отдает назад и обратно». Когда болят руки и ноги, выпада-ют зубы и волосы, слабеет зрение и память, кожа покрыва-ется морщинами, а бывшее когда-то красивым и упругим тело становится дряхлым и немощным, – это прекрасно?.. Помилуйте...

Методика дыхания по Стрельниковой

15

С этим нужно бороться. Бороться и победить во
что бы то ни стало!

Горько осознавать, что недавно ушла из жизни на-родная артистка СССР Людмила Ивановна Касатки-на. Актриса, обладающая огромной силой воли и ко-лоссальной работоспособностью, знавшая не только мою учительницу Александру Николаевну Стрельни-кову, но еще и ее маму, Александру Северовну, сто-явшую у истоков легендарной дыхательной гимнастики. На восемьдесят седьмом году жизни ушла знаменитая «укро-тительница тигров».

Помню, однажды, лет пять или шесть назад, во время нашего с ней занятия в ее квартире на Проспекте Мира раздался телефонный звонок. Звонила подруга Л.И. Ка-саткиной, очень известная театральная актриса. Спроси-ла, чем сейчас занимается народная артистка? И Людмила Ивановна восторженно выпалила ей в трубку: «Сражаюсь со старостью – делаю стрельниковскую дыхательную гим-

настику!» До последнего дня своей жизни Людмила Ива-новна Касаткина играла в родном театре, сохранив ясность ума и двигательную активность. И в этом немалая заслуга уникальной дыхательной гимнастики, которой она зани-малась на протяжении многих и многих лет.

Давным-давно известно, что естественный биологиче-ский предел жизни человека составляет 100–120 лет. К сожалению, до этого возраста доживают очень немногие.

Еще великий физиолог И.П. Павлов писал о том, что лю-бой человек мог бы вполне дожить до 100 лет, если бы он безобразным обращением с собственным организмом, сво-ей беспорядочностью, своей невоздержанностью не сокра-щал бы этот срок до гораздо меньшей цифры.
Помню такой случай. В продуктовом магазине к про-давцу молочного отдела подходит, едва передвигаясь и

с трудом переваливаясь с одной ноги на другую, груз-ная пожилая женщина с отечным, в красных прожил-

ках лицом и спрашивает: «У вас есть сметана 30-про-центной жирности? Хочу торт испечь...» Продавец ей отвечает: «Нету. Возьмите с 15-процентной жирно-