

Михаил Щетинин

**ПОЛНЫЙ КУРС  
ДЫХАТЕЛЬНОЙ  
ГИМНАСТИКИ  
СТРЕЛЬНИКОВОЙ**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 613.71  
ББК 75.6  
Щ70

**Щетинин, Михаил Николаевич.**

Щ70 Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой / М.Н. Щетинин. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 352 с. — (Понятно о здоровье).

ISBN 978-5-17-162703-4

В своей книге Михаил Щетинин, единственный творческий наследник А.Н. Стрельниковой, специалист с 40-летним стажем и с опытом клинической работы, подробно рассказывает о методике Стрельниковой. Книга содержит теоретические объяснения и советы, а также наглядные фотографии, раскрывающие техники выполнения упражнений.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой восстанавливает нарушенное носовое дыхание, излечивает заикание и болезни голосового аппарата, высоко эффективна при лечении заболеваний бронхолегочной системы, избавляет от болей в сердце, ликвидирует спазм сосудов, укрепляет опорно-двигательный аппарат, помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы — это скорая помощь в экстремальных состояниях.

Дышите по-стрельниковски и сохраняйте молодость, здоровье и красоту!

**УДК 613.71**  
**ББК 75.6**

ISBN 978-5-17-162703-4

© Щетинин М.Н.  
© ООО «Издательство АСТ»

# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА .....	10
<b>«ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО У МЕНЯ ЕСТЬ В ЖИЗНИ, — ЭТО МОЯ ГИМНАСТИКА И МОЙ МИША!» .....</b>	<b>13</b>
<b>«Я УСТАЛА СТАНОВИТЬСЯ НА КОЛЕНИ!..» .....</b>	<b>16</b>
Отзыв Н.Д. Егоркиной.....	70
Отзыв А.Е. Северина .....	72
Отзыв З.В. Евфимьевской .....	73
Отзыв М.И. Антохина .....	74
Гимнастика Стрельниковой: физиологические основы и результаты .....	75
Избавление от храпа с помощью дыхательной гимнастики Стрельниковой.....	77
Физиологическое обоснование лечебно- оздоровительной гимнастики Стрельниковой.....	79
Функциональная реабилитация больных заболеваниями органов дыхания методом дыхательной гимнастики Стрельниковой.....	81
Функциональная реабилитация больных заболеваниями органов дыхания методом дыхательной гимнастики Стрельниковой .....	83
Гимнастика эстремальных состояний. Упражнение «дыхание в спину».....	86
<b>«НА БОЛЕЗНЬ НУЖНО НАСТУПАТЬ, А НЕ ОБОРОНЯТЬСЯ!» (САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ СЛУШАТЕЛЕЙ НА ЛЕКЦИЯХ МИХАИЛА НИКОЛАЕВИЧА ЩЕТИНИНА) .....</b>	<b>93</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

---

При каких заболеваниях помогает гимнастика Стрельниковой? .....	93
Чем отличается гимнастика Стрельниковой от других дыхательных методик? .....	96
Если у вас возникает головокружение .....	96
Механизмы действия дыхательной гимнастики Стрельниковой и ее лечебная эффективность .....	97
В чем преимущество Стрельниковской гимнастики перед остальными? .....	104
Сколько раз в день нужно делать гимнастику? .....	105
Играет ли роль последовательность упражнений? .....	106
Какие ошибки наиболее часто делают люди при выполнении гимнастики? .....	107
Имеет ли гимнастика недостатки? .....	108
Имеются ли противопоказания к выполнению гимнастики? ..	108
Есть ли у гимнастики Стрельниковой побочные действия? ..	109
При какой температуре воздуха можно делать гимнастику на улице? .....	110
С какого возраста ребенка можно научить Стрельниковской гимнастике? .....	110
С каких упражнений нужно начинать осваивать Стрельниковскую гимнастику? .....	111
Через какое время можно ощутить лечебное воздействие гимнастики? Когда будет результат? .....	112
Можно ли параллельно с гимнастикой принимать лекарства? .....	113
Нужно ли делать весь «Основной» комплекс или правильнее отдать предпочтение каким-то отдельным упражнениям в зависимости от заболевания? .....	114
Можно ли включать в комплекс гантельную гимнастику и дополнительные силовые упражнения? .....	114
Стрельниковская гимнастика необходима ДО и ПОСЛЕ физических нагрузок .....	116

## СОДЕРЖАНИЕ

---

«Звуковые» упражнения следует выполнять только после «Основного» комплекса.....	119
Можно ли делать дыхательную гимнастику Стрельниковой во время ходьбы? .....	120
Можно ли совмещать дыхательную гимнастику Стрельниковой с дыханием по Бутейко? Как вы относитесь к этой кардинально противоположной системе?.....	121
Можно ли делать гимнастику А.Н. Стрельниковой по книгам других авторов? .....	122
<b>УЧИМСЯ ТРЕНИРОВАТЬ ТОЛЬКО ВДОХ, АБСОЛЮТНО НЕ ДУМАЯ О ВЫДОХЕ</b> .....	124
Вдох короткий, как хлопок .....	125
«Выдох — это уходящий вдох!» .....	126
Темпо-ритм «Чижика-пыжика» .....	127
Особые рекомендации.....	128
«Нос — это сени в квартиру» .....	129
<b>«ОСНОВНОЙ» КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ</b> .....	133
«Основной» комплекс упражнений.....	137
Упражнение «Ладшки» (разминочное).....	137
Упражнение «Погончики» .....	138
Упражнение «Насос» («Накачивание шины»).....	139
Упражнение «Кошка» (присядь с поворотом) .....	141
Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки) .....	142
Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи» или «Наклон вперед» + «Наклон назад») .....	143
Упражнение «Повороты головы».....	145
Упражнение «Ушки» («Ай-ай», или «Китайский болванчик»).....	146
Упражнение «Малый маятник», или «Маятник головой» .....	147
Упражнение «Перекаты» («Вперед-назад»).....	149
Упражнение «Шаги» («Передний шаг» и «Задний шаг») .....	150

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Необходимые рекомендации .....	154
<b>УПРАЖНЕНИЯ ИЗ «ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО» КОМПЛЕКСА</b> .....	155
Упражнение «Обезьянка» .....	158
Упражнение «Носочки-пяточки» .....	160
Упражнение «Рок-н-ролл на боку» .....	162
Упражнение «Рок-н-ролл на четвереньках» .....	164
Упражнение «Насос на четвереньках» .....	167
Упражнение «Метроном двумя коленями» .....	170
Упражнение «Метроном прямыми ногами» .....	172
Упражнение «Попрыгунчик» .....	175
<b>ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ НАСМОРК, АДЕНОИДЫ, ГАЙМОРИТ, АСТМУ, БРОНХИТ</b> .....	178
Все болезни носа — из-за нарушения носового дыхания .....	178
Упражнения, которые спасут от заложенности носа .....	185
О порядке выполнения упражнений .....	188
Гимнастика при астме .....	190
Гимнастика при бронхите .....	192
Гимнастика при аденоидах .....	193
Гимнастика при гайморите .....	195
<b>ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА. УКРЕПЛЯЕМ НЕРВЫ</b> .....	196
Гимнастика при заболеваниях сердечно-сосудистой системы .....	196
Гимнастика при гипертонии .....	200
Гимнастика при синдроме вегетососудистой дистонии .....	207
Гимнастика при неврозах, невритах, депрессии .....	209
Гимнастика при бессоннице .....	214
Совет. Как помочь себе во время приступа	

## СОДЕРЖАНИЕ

---

стенокардии — подкачка «двойными» наклонами.....	215
<b>ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ ОСТЕОХОНДРОЗ, СУСТАВЫ, АРТРИТ, АРТРОЗ, ОСТЕОПОРОЗ .....</b>	<b>217</b>
Остеохондроз .....	217
Болезни суставов.....	218
Артрит .....	218
Артроз.....	219
Остеопороз .....	219
Гимнастика для позвоночника.....	220
Упражнение «Боковушки» .....	220
Упражнение «Тройной буравчик» .....	222
Упражнение «Цыганочка» .....	229
Упражнение «Штопор» .....	235
Ограничения при выполнении упражнений .....	237
Гимнастика для рук .....	238
Упражнение «Взлет вперед» .....	239
Упражнение «Взлет вперед с присядью» .....	239
Упражнение «Взлет вперед с шагами».....	240
Упражнение «Взлет назад».....	242
Упражнение «Взлет назад с присядью».....	242
Упражнение «Взлет назад с шагами» .....	242
Упражнение «Ножницы перед собой» .....	244
Упражнение «Ножницы вверх».....	246
Упражнение «Ножницы с присядью» .....	247
Упражнение «Ножницы с шагами» .....	248
Упражнение «Весы» .....	249
Упражнение «Весы с наклоном» .....	250
Упражнение «Вертушка».....	251
Упражнения «Вертушка вперед с присядью» и «Вертушка назад с присядью» .....	252
Упражнения «Вертушка вперед с шагами» и «Вертушка назад с шагами».....	253
Упражнение «Отжатие от стены».....	254
Упражнение «Отжатие от пола».....	256
Гимнастика для ног .....	256
Упражнение «Носочки» .....	256
Упражнение «Круговые движения носочками» .....	258
Упражнение «Гарцевание ступнями».....	259
Упражнение «Гарцевание коленями» .....	260
Упражнение «Гарцевание бедрами» .....	262

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Упражнение «Круговые движения коленями» .....	264
Упражнение «Хулахуп коленями стоя» .....	266
Упражнение «Хулахуп коленями нагнувшись» .....	268
Упражнение «Твист» .....	269
Упражнение «Чарльстон».....	270
Упражнение «Большой батман» .....	272
Упражнение «Батман с присядью».....	274
Упражнение «Батман с объятием».....	274
Упражнение «Сложный батман» .....	274
Упражнение «Шаги на корточках вперед».....	276
Упражнение «Шаги на корточках назад» .....	277
<b>ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ ВОЗРАСТ</b> .....	279
Упражнение «Ладони сидя» .....	279
Упражнение «Пружина сидя».....	283
Упражнение «Шаги ягодичами» .....	285
Ходьба с подключением дыхательных упражнений.....	287
Упражнение «Ступеньки» .....	288
Упражнение «Кошка» на ходу .....	290
Травмы в пожилом возрасте .....	291
Избавляемся от храпа .....	291
<b>ДЫХАТЕЛЬНАЯ «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»</b> <b>ПРИ ОБОСТРЕНИЯХ И ОСТРЫХ СОСТОЯНИЯХ</b> .....	295
Гимнастика при приступе удушья (Способ Щетинина).....	298
Гимнастика при приступе кашля (Способ Щетинина).....	302
Гимнастика при одышке .....	304
Гимнастика при «сухой» заложенности носа .....	307
Упражнение «Тренировка крыльев носа» .....	307
Упражнение «Возвращение запахов».....	308
<b>ОТЗЫВЫ</b> .....	310
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ.</b> <b>«ВОЗДУХ ЕСТЬ ХЛЕБ ДЛЯ ЛЕГКИХ...»</b> .....	339

Милая Александра  
Николаевна!

Словами не выразишь  
мою благодарность.  
Вы чудо!

До встречи с Вами,  
я в чудеса не  
верила. Теперь  
верю!

М. Миронова

«Милая Александра Николаевна!  
Словами не выразить мою благодарность!  
Вы — чудо!  
До встречи с Вами, я в чудеса не верила.  
Теперь Верю!»

М. Миронова

## ОТ АВТОРА

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой создавалась на рубеже 20–30-х годов прошлого века в нашей стране и через полтора десятка лет представляла собой комплекс дыхательных упражнений, включающих в активную работу не только органы дыхания, но и весь организм в целом, все части тела с головы до ног.

Официальным «днем рождения» Стрельниковской дыхательной гимнастики является 29 апреля 1941 года. Цитирую документ из Народного Комиссариата Здравоохранения, хранящийся в архиве А.Н. Стрельниковой: «Ваше предложение под названием «Метод лечения астмы дыхательной гимнастикой» поступило в бюро изобретений Техсовета Наркомздрава СССР 29 апреля 1941 г., зарегистрировано под № 4268 и направлено на заключение...».

Но, началась война, и стране было не до Стрельниковской гимнастики. И только в 1972 году Александра Николаевна Стрельникова получила авторское свидетельство № 411865 на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса». Подчеркиваю — «СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ», а не оздоровления. Свидетельство о полезности давала поликлиника Большого театра, ЛОР-кабинет Института им. Гнесиных и Институт хирургии им. А.В. Вишневского.

Александра Николаевна прекрасно понимала, что изобретенная ею гимнастика является именно ЛЕЧЕБНОЙ. То есть, она не просто «разминает» и «тренирует» тело, как любые физические упражнения, которые делают по утрам после сна или на уроках физкультуры в школах и учебных заведениях. А оказывает лечебный эффект, прежде всего, на органы дыхания и вместе с ними на весь организм в целом. Здесь и опорно-двигательный аппарат,

и желудочно-кишечный тракт, и мочеполовая система; болезни эндокринной и нервной системы и многое-многое другое. Вот почему рядом с Александрой Николаевной Стрельниковой всегда были врачи, которые не только лечились сами, лечили своих детей и внуков этой необычайно эффективной гимнастикой, но и проверяли ее воздействие на различные органы и системы в тех лечебных учреждениях, в которых они работали.

Применяя Стрельниковскую дыхательную гимнастику в Центральном НИИ туберкулеза РАМН вот уже более 25-ти лет, я не перестаю восхищаться ее поистине чудодейственными свойствами при лечении различных форм легочного туберкулеза.

Выполняя волю своей учительницы, я запатентовал изобретенную ею гимнастику тремя патентами на лечение болезней органов дыхания. Опять-таки, на ЛЕЧЕНИЕ, а не оздоровление. Александра Николаевна на протяжении своей полувековой практики сотрудничества с врачами всегда прислушивалась к их мнению и советам при лечении заболеваний (а у кого сейчас их нет?!...), требующих профессиональных медицинских знаний. Она всегда радовалась, когда врачи направляли к нам своих пациентов, настоятельно рекомендуя им заняться Стрельниковской дыхательной гимнастикой. К инструкторам, учителям физкультуры, руководителям различных спортивных секций А. Н. Стрельникова тоже относилась уважительно. Но, была абсолютно убеждена в том, что их знания и практический опыт применимы в фитнесе, аэробике и спорте, а не в медицине. И ее лечебной гимнастикой должны лечить ТОЛЬКО врачи.

Вот почему я готов обучать этой уникальной лечебной методике именно врачей, знающих анатомию и физиологию человеческого организма, способных оказать помощь пациентам с самыми разными заболеваниями. И не только органов дыхания.

*Михаил Николаевич  
Щетинин*



Высокая эффективность дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой подтверждена многочисленными исследованиями, которые проводятся в ЦНИИ туберкулеза РАМН с 1992 г.

*Фото из личного архива М.Н. Щетинина*

**Никакие медикаменты в мире  
не смогут увеличить  
жизненную емкость легких (ЖЕЛ).  
Это может сделать  
только дыхательная гимнастика.**

## «ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО У МЕНЯ ЕСТЬ В ЖИЗНИ, — ЭТО МОЯ ГИМНАСТИКА И МОЙ МИША!»

*«Наша гимнастика является абсолютно самостоятельной лечебной системой. Ее не следует совмещать ни с какими другими оздоровительными методиками. Если автор другого метода подкрепляет свою систему Стрельниковскими упражнениями, — значит его «творение» либо малоэффективно, либо вообще бесполезно!..»*

*А.Н. Стрельникова*

Александра Николаевна Стрельникова (1912–1989 гг.) — оперная певица, театральная педагог. В 1930-е годы была солисткой оперного театра под руководством К.С. Станиславского и В.И. Немировича-Данченко. Потеряв певческий голос, разработала вместе со своей матерью А.С. Стрельниковой комплекс дыхательных упражнений, превратившийся впоследствии в стройную оздоровительную систему. И сейчас эта система успешно применяется при лечении целого ряда различных заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, центральной нервной системы.

Но, как и многим изобретателям, Александре Николаевне пришлось пройти трудный путь от неприятия своего метода официальной медициной до всенародной популярности.

Она была абсолютно здоровой женщиной до своего последнего дня, когда она трагически погибла в результате ДТП. Ей было 77 лет.

Но, дело всей своей жизни — уникальную дыхательную гимнастику — она оставила нам, своим соотечественникам. Свои открытия она передала и завещала своему ученику — Михаилу Николаевичу Щетинину.

Познакомились они, когда Михаил Щетинин был студентом режиссерского факультета. Пришел со своей бедой — у него полностью пропал голос. С помощью 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. По ее наставлению он получает второе, уже медицинское образование и теперь уже полностью «погружается» в медицину, апробируя «певческую» дыхательную гимнастику в необычайно эффективный немедикаментозный терапевтический метод.

Когда однажды на пресс-конференции Александру Стрельникову спросили, есть ли у нее ученики, она сказала: «Единственное, что у меня есть в жизни, — это моя гимнастика и мой Миша!». Михаил 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 избавиться от простатита, аденомы предстательной железы и импотенции, 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 Михаила Николаевича сохранился богатейший архив Александры Николаевны: ее записи, фотографии, совместные наброски

и разработки новых упражнений. Она могла бы сделать еще очень и очень много, но не успела...

Михаил Щетинин — духовно щедрый и бескорыстный человек. Он не скупится на добро: на его счету многочисленные бесплатные лекции для пожилых и инвалидов, безвозмездные занятия с тяжелобольными детьми в туберкулезных клиниках, экстренные телефонные консультации для больных, находящихся в критических состояниях.

Михаил Николаевич говорит, что он счастливый человек: сам вылечился, других спасает. Пациенты Щетинина очень благодарны неутомимому пропагандисту и талантливому ученику Александры Стрельниковой. И сторонников оздоровления по-стрельниковски становится с каждым днем все больше. Ведь Щетинин выступает с бесплатными лекциями в центрах социального обслуживания (ЦСО), детских центрах, центрах для детей-инвалидов, детских садах и школах, воинских частях. И каждый раз его слушатели поражаются удивительной эффективности парадоксальной дыхательной гимнастики. И немудрено: гимнастика Стрельниковой дает возможность с помощью несложных дыхательных упражнений в короткие сроки улучшить состояние практически при любом заболевании.

Дорогие читатели, желаем вам доброго здоровья и успехов в освоении Стрельниковской дыхательной гимнастики!

*О.С. Копылова — ведущая передачи  
«Диалоги о здоровье» на Радио России.*