

Михаил Щетинин

# МЕТОДИКА ДЫХАНИЯ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

**ГЛАВНЫЕ ЗАКОНЫ  
ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ**

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  
ОТ ПРОСТУДЫ, КАШЛЯ, БРОНХИТА**

**ЛУЧШАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ПРИ АРТРИТАХ И АРТРОЗАХ**

**САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ ПОЖИЛЫХ**

**ПОМОЩЬ ПРИ ОБОСТРЕНИЯХ  
И ОСТРЫХ СОСТОЯНИЯХ**

УДК 613.71  
ББК 75.6  
Щ70

Щетинин, Михаил.  
Щ70 Методика дыхания Стрельниковой / М. Щетинин. —  
Москва: Издательство АСТ, 2016. — 256 с.: ил. — (Методики-  
хиты).

ISBN 978-5-17-095187-1.

Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой доказала свою эффективность более чем за полвека. С помощью ее упражнений можно излечить практически любую болезнь: от простуды до гипертонии, от астмы до артрита. И немудрено: ведь она в разы повышает иммунитет!

За рубежом метод Стрельниковой давно известен как «русская национальная гимнастика». Она включена в оздоровительные программы чешских санаториев и лечебниц Мертвого моря. Российский опыт перенимают врачи Германии и Италии. Необычные лечебные упражнения с увлечением осваивают в Китае и Корее.

В этой книге единственный ученик А. Стрельниковой Михаил Щетинин представляет читателям самое подробное и точное описание метода своей наставницы, без новомодных искажений и интерпретаций. Вы в точности познакомитесь с теми упражнениями, которые уже спасли жизни многим людям, и помогают сейчас бороться с болезнями. Дышите по-стрельниковски — и сохраняйте молодость, здоровье и красоту!

УДК 613.71  
ББК 75.6

ISBN 978-5-17-095187-1.

© Щетинин М.  
© ООО «Издательство АСТ»

# СОДЕРЖАНИЕ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**«ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО У МЕНЯ ЕСТЬ  
В ЖИЗНИ, — ЭТО МОЯ ГИМНАСТИКА  
И МОЙ МИША!»** ..... 9

**«НА БОЛЕЗНЬ НУЖНО НАСТУПАТЬ,  
А НЕ ОБОРОНЯТЬСЯ!»  
(самые популярные вопросы  
слушателей на лекциях Щетинина)** .....13

При каких заболеваниях помогает гимнастика  
Стрельниковой? .....13

Чем отличается гимнастика Стрельниковой от  
других дыхательных методик? .....16

Каков механизм действия стрельниковской  
гимнастики? .....17

В чем преимущество стрельниковской  
гимнастики перед остальными? .....17

Сколько раз в день нужно делать гимнастику? .....19

Играет ли роль последовательность упражнений? 19

Какие ошибки наиболее часто делают люди при  
выполнении гимнастики? .....20

Имеет ли гимнастика недостатки? .....21

Имеются ли противопоказания к выполнению  
гимнастики? .....22

Есть ли у гимнастики Стрельниковой побочные  
действия? .....23

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СРЕЛЬНИКОВОЙ

---

При какой температуре воздуха можно делать гимнастику на улице? .....	24
С какого возраста ребенка можно научить стрельниковской гимнастике? .....	24
С каких упражнений нужно начинать осваивать стрельниковскую гимнастику? .....	25
Через какое время можно ощутить лечебное воздействие гимнастики? Когда будет результат?...	26
Можно ли параллельно с гимнастикой принимать лекарства? .....	27
Нужно ли делать весь основной комплекс или правильнее отдать предпочтение каким-то отдельным упражнениям в зависимости от заболевания? .....	28
Можно ли включать в комплекс гантельную гимнастику и дополнительные силовые упражнения? .....	29
Что собой представляют «звуковые упражнения» и когда их нужно выполнять? .....	31
Можно ли делать дыхательную гимнастику Стрельниковой во время ходьбы? .....	32
Можно ли совмещать дыхательную гимнастику Стрельниковой с дыханием по Бутейко? Как вы относитесь к этой кардинально противоположной системе? .....	33
Можно ли делать гимнастику А.Н. Стрельниковой по книгам других авторов? .....	34
<b>УЧИМСЯ ВДОХУ И ВЫДОХУ .....</b>	<b>36</b>
Вдох короткий, как хлопок .....	37
«Выдох — это уходящий вдох!» .....	38

## 13 ГЛАВНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

---

Темпоритм «Чижика - пыжика» .....	39
Особые рекомендации .....	41
«Нос — это сени в квартиру» .....	42

## 13 ГЛАВНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ .....

Основной комплекс упражнений .....	49
УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ» (РАЗМИНОЧНОЕ) .....	49
УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОНЧИКИ» .....	51
УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС» («НАКАЧИВАНИЕ ШИНЫ») .....	52
УПРАЖНЕНИЕ «КОШКА» (ПРИСЯДЬ С ПОВОРОТОМ) .....	54
УПРАЖНЕНИЕ «ОБНИМИ ПЛЕЧИ» (ВДОХ НА СЖАТИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ) .....	55
УПРАЖНЕНИЕ «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК» («НАСОС» + «ОБНИМИ ПЛЕЧИ» ИЛИ «НАКЛОН ВПЕРЕД» + «НАКЛОН НАЗАД») .....	57
УПРАЖНЕНИЕ «ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ» .....	58
УПРАЖНЕНИЕ «УШКИ» («АЙ-АЙ», ИЛИ «КИТАЙСКИЙ БОЛВАНЧИК») .....	59
УПРАЖНЕНИЕ «МАЛЫЙ МАЯТНИК», ИЛИ «МАЯТНИК ГОЛОВОЙ» .....	61
УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕКАТЫ» («ВПЕРЕД-НАЗАД») .....	63
УПРАЖНЕНИЕ «ШАГИ» («ПЕРЕДНИЙ ШАГ» И «ЗАДНИЙ ШАГ») .....	65
<b>НЕОБХОДИМЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	69

## УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА .....

Упражнение «Обезьянка» .....	71
Упражнение «Носочки-пяточки» .....	74
Упражнение «Рок-н-ролл на боку» .....	77
Упражнение «Рок-н-ролл на четвереньках» .....	79
Упражнение «Насос на четвереньках» .....	81
Упражнение «Насос на четвереньках» .....	85
Упражнение «Метроном двумя коленями» .....	88
Упражнение «Метроном прямыми ногами» .....	90
Упражнение «Попрыгунчик» .....	94

<b>ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ НАСМОРК, АДЕНОИДЫ, ГАЙМОРИТ, АСТМУ, БРОНХИТ</b> .....	98
Все болезни носа – из-за нарушения носового дыхания .....	98
Упражнения, которые спасут от заложенности носа .....	105
О ПОРЯДКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ .....	108
Гимнастика от астмы .....	110
Гимнастика от бронхита .....	112
Гимнастика от аденоидов .....	114
Гимнастика от гайморита .....	116
<b>ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ СЕРДЦЕ И НЕРВЫ</b> .....	117
Гимнастика для сердца .....	118
Гимнастика от гипертонии .....	122
Гимнастика от вегетососудистой дистонии .....	130
Гимнастика от нервов (неврозы, невриты, депрессия) .....	133
Гимнастика от бессонницы .....	138
СОВЕТ. КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА СТЕНОКАРДИИ .....	140
<b>ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ ОСТЕОХОНДРОЗ, СУСТАВЫ, АРТРИТ, АРТРОЗ, ОСТЕОПОРОЗ</b> .....	142
Остеохондроз .....	142
Болезни суставов .....	143
Артрит .....	144
Артроз .....	145
Остеопороз .....	145
Гимнастика для позвоночника .....	146
Упражнение «Боковушки» .....	146

Упражнение «Тройной буравчик».....	148
Упражнение «Цыганочка».....	156
Упражнение «Штопор».....	163
Ограничения при выполнении упражнений .....	165
<b>Гимнастика для рук .....</b>	<b>166</b>
Упражнение «Взлет вперед».....	167
Упражнение «Взлет вперед с присядью».....	168
Упражнение «Взлет вперед с шагами».....	169
Упражнение «Взлет назад».....	171
Упражнение «Взлет назад с присядью».....	171
Упражнение «Взлет назад с шагами».....	172
Упражнение «Ножницы перед собой».....	174
Упражнение «Ножницы вверху» .....	176
Упражнение «Ножницы с присядью» .....	178
Упражнение «Ножницы с шагами».....	178
Упражнение «Весы».....	179
Упражнение «Весы с наклоном» .....	180
Упражнение «Вертушка».....	182
Упражнения «Вертушка вперед с присядью» и «Вертушка назад с присядью».....	183
Упражнения «Вертушка вперед с шагами» и «Вертушка назад с шагами» .....	184
Упражнение «Отжатие от стены».....	185
Упражнение «Отжатие от пола» .....	187
<b>Гимнастика для ног .....</b>	<b>187</b>
Упражнение «Носочки».....	187
Упражнение «Круговые движения носочками» .....	189
Упражнение «Гарцевание ступнями» .....	191
Упражнение «Гарцевание коленями».....	192
Упражнение «Гарцевание бедрами».....	194
Упражнение «Круговые движения коленями» .....	196
Упражнение «Хулахуп коленями стоя».....	199
Упражнение «Хулахуп коленями нагнувшись» .....	201
Упражнение «Твист».....	202
Упражнение «Чарльстон» .....	204
Упражнение «Большой батман» .....	206
Упражнение «Батман с присядью» .....	208
Упражнение «Батман с объятием».....	208
Упражнение «Сложный батман».....	209
Упражнение «Шаги на корточках вперед» .....	211
Упражнение «Шаги на корточках назад» .....	212

<b>ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ ВОЗРАСТ</b> .....	214
Упражнение «Ладочки сидя» .....	214
Упражнение «Пружина сидя» .....	218
Упражнение «Шаги ягодичами» .....	221
Ходьба с подключением дыхательных упражнений .....	223
Упражнение «Ступеньки» .....	225
Упражнение «Кошка» на ходу .....	227
Травмы в пожилом возрасте .....	228
Избавляемся от храпа .....	229

<b>ДЫХАТЕЛЬНАЯ «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ ОБОСТРЕНИЯХ И ОСТРЫХ СОСТОЯНИЯХ</b> .....	232
Гимнастика от приступа удушья (Способ Щетинина) .....	233
Гимнастика от приступа кашля (Способ Щетинина) .....	237
Гимнастика от одышки .....	240
Гимнастика от «сухой» заложенности носа .....	244
Упражнение «Тренировка крыльев носа» .....	244
Упражнение «Возвращение запахов» .....	245

<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ. «ВОЗДУХ ЕСТЬ ХЛЕБ ДЛЯ ЛЕГКИХ...»</b> .....	246
--	-----

<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	251
-------------------------	-----

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## «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, театральный 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 многие изобретатели, 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.

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 эффективностью парадоксальной дыхательной

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СРЕЛЬНИКОВОЙ**

---

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!

# **«НА БОЛЕЗНЬ НУЖНО НАСТУПАТЬ, А НЕ ОБОРОНЯТЬСЯ!»**

**(самые популярные вопросы  
слушателей на лекциях Щетинина)**

Чудодейственный комплекс упражнений Стрельниковой завоевывает все более широкую народную популярность. Но у тех, кто впервые услышал об уникальном методе оздоровления, возникает множество вопросов. Приведем несколько самых часто задаваемых вопросов, которые задают слушатели на лекциях Михаила Щетинина.

## **При каких заболеваниях помогает гимнастика Стрельниковой?**

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой комплексно воздействует на весь организм в целом, то есть является методом естественного оздоровления всего организма. Она помогает при целом ряде заболеваний. Так как дыхание — наиважнейшая функция человеческого организма, с которой связаны все обменные процессы (человек без питания может прожить несколько недель, а без воздуха — несколько минут), насыщение

организма кислородом активизирует работу практически всех внутренних органов, помогая тем самым организму сопротивляться целому ряду заболеваний.

Например, гимнастика укрепляет сердце. Напомним, что величина сердца взрослого человека примерно равна величине его кулака, а вес колеблется от 250 до 350 граммов, причем вес сердца у женщин на 10-15% меньше, чем вес сердца у мужчин. В спокойном состоянии оно перекачивает от 4 до 5 литров крови в минуту. Стрельниковская дыхательная гимнастика усиливает приток крови к мышцам. В результате ее регулярного выполнения увеличиваются и удлинняются капилляры (по данным капилляроскопии). В итоге улучшается кровоснабжение всех органов и тканей человеческого организма. Вот почему эта методика так необходима людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

### **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

Стрельниковская дыхательная гимнастика усиливает приток крови к мышцам, улучшается кровоснабжение всех органов и тканей.

Стрельниковские упражнения не только расширяют венечные сосуды сердца. Во время выполнения дыхательных упражнений гимнастики А.Н. Стрельниковой кровь активно насыщается кислородом и кровоток как бы шлифует сосуды изнутри. Таким образом регулярное выполнение упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики не только укрепляет сердечную мышцу, но и обновляет кровеносные сосуды, что очень

важно при таких заболеваниях, как гипертония, вегетососудистая дистония и атеросклероз.

Общеизвестные медикаментозные препараты, с помощью которых достигается расширение кровеносных сосудов, обладают нестойким лечебным эффектом, действуют кратковременно и в большинстве случаев оказывают нежелательное побочное действие. В этой связи хочется напомнить слова известного американского клинициста Майкла Оппенгейма: «Аспирин на пару часов снимает острые боли. Лекарства от кашля не лечат кашель, а лишь подавляют его. Антигистаминные препараты не излечивают от аллергии, они лишь снимают остроту приступа. Кортизон облегчает почти все на свете, но ничего не излечивает... Поэтому почаще спрашивайте себя: «А нужно ли мне это на самом деле?»

Также практика показывает: подышав по Стрельниковой, любую работу по дому и на дачном участке вы сделаете быстрее, качественнее и с меньшими физическими усилиями.

Кроме того, стрельниковская дыхательная гимнастика обладает выраженным обезболивающим эффектом. Перенапряглись, заболела рука, нога, шея, поясница, голова... Подышали по-стрельниковски 10-15 минут, и в абсолютном большинстве случаев становится гораздо легче. Даже сильная головная боль притупляется и постепенно исчезает.

Дыхательная гимнастика, которая сопряжена с интенсивным вдохом, создает в коре головного мозга своеобразную доминанту, которая подавляет все другие очаги возбуждения. Поэтому наша гимнастика служит прекрасным средством релаксации (расслабления). У па-