

Михаил Щетинин

Дыхание
по Стрельниковой
для тех, кому за...
и не только



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.8
ББК 53.54
Щ70

Все права защищены, ни одна часть данного издания не может быть использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

*Упражнения демонстрируют Чигаркина Галина Алексеевна
и Чигаркин Юрий Дмитриевич*

Щетинин, Михаил Николаевич

Щ70 Дыхание по Стрельниковой для тех, кому за... и не только / М.Н. Щетинин. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 240 с. : ил. — (Упражнения для жизни).

ISBN 978-5-17-139018-1

В этой книге единственный ученик А.Н. Стрельниковой Михаил Щетинин представляет читателям самое подробное и точное описание метода своей наставницы без новомодных искажений и интерпретаций. Вы познакомитесь с теми упражнениями, которые уже спасли жизнь многим людям, помогают бороться с болезнями и укреплять здоровье.

УДК 615.8
ББК 53.54

Вместо предисловия

В 2012 году исполнилось 100 лет со дня рождения Александры Николаевны Стрельниковой, автора и неумолимой пропагандистки уникальной дыхательной гимнастики.

Элегантная, эффектная, искрометная, заражающая энергией и влюбленная буквально в каждого своего больного — такой я увидела Александру Николаевну много лет назад в первый раз. Я как врач была покорена ее безграничной верой в силу своей дыхательной гимнастики и стала поклонницей Стрельниковой на всю жизнь.

Юбилей этой знаменитой целительницы и неподражаемого театрального педагога — постановщика сценической речи мы отметили с чувством искренней благодарности за ее щедрый дар нам, людям: уникальную дыхательную гимнастику. Этот метод по праву носит ее имя. Дыхательная гимнастика Стрельниковой помогла, помогает и будет помогать прежде всего больным на пути к выздоровлению.

А.Н. Стрельникова воспитала и оставила нам единственного ученика, Михаила Николаевича Щетинина. Он сохранил и развивает лечебный метод своей наставницы, не допуская искажений и интерпретаций, которыми повадились щеголять некоторые «целители», подвизающиеся на ниве знаменитой гимнастики.

Я — практикующий врач-фтизиатр. Плодотворно сотрудничаю с М.Н. Щетининым вот уже 40 лет. Без всякого преувеличения его можно сравнить с лучшими российскими докторами-подвижниками. Михаил Николаевич исключительно аутентично практикует гимнастику А.Н. Стрельниковой — метод оздоровления не только органов дыхания, но и всего организма.

*Егоркина Надежда,
заслуженный врач РФ,
кандидат медицинских наук,
врач высшей категории,
полковник МВД РФ в отставке*

Влияние дыхания на организм

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 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 вегетативных функций организма, которая находится под произвольным контролем.

Это позволяет нам через дыхание влиять на все другие функции и органы организма. Благодаря тому, что мы дышим, — 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, дыхание осуществляет и другие функции — способствует циркуляции крови, поддерживает отрицательное давление в грудной полости, что облегчает кровоток и работу сердца. Легкие участвуют в метаболизме различных веществ — гормонов, нейромедиаторов и т.д. И поэтому если функция легких нарушена и они работают неправильно, все эти аспекты деятельности легких приносят вред организму и его различным функциям. При глубоком дыхании, например, 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 может повышаться для того, чтобы воздух нагревался, особенно когда человек находится в местности с холодным климатом.

И если человек долго вынужден жить в этих местностях, а родился он в другой климатической зоне — сюда приехал в связи с работой, учебой, другими обстоятельствами, — в этой ситуации легкие получают повреждения. Существует даже такой термин — «северное легкое».

Для того чтобы холодный воздух согрелся, нужно увеличить время экспозиции. У человека, который приспосабливается к холодному климату, удлиняется вдох. И все это часто, к сожалению, сопровождается спазмом бронхов. Вот такой побочный эффект.

Длинный вдох — это нарушение дыхания в определенном смысле. Особенностью дыхательной гимнастики Стрельниковой является короткий активный вдох. Многие пожилые люди, которые вынуждены лежать после инфарктов 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 вернуться к жизни.

Произвольное управление дыханием

Визитная карточка гимнастики Стрельниковой — короткий, как хлопок в ладоши, вдох. Очень часто на своих лечебных сеансах я хлопаю в ладоши и обращаю внимание пациентов: закончился хлопок — закончился вдох. Короткий, шумный, он ощутим в крыльях носа. К нам очень часто 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. Вдох ртом — это «запасные ворота». Поэтому нарушенное носовое дыхание влечет за собой массу проблем и самых разных недугов.



Дыхательная гимнастика Стрельниковой восстанавливает этим самым коротким, шумным, активным вдохом нарушенное носовое дыхание. И это, в свою очередь, влияет на восстановление функций других жизненно важных органов.

Мне посчастливилось в течение многих лет сотрудничать с выдающимся специалистом, хирургом-оториноларингологом, Валентиной Александровной Загорянской-Фельдман. В течение многих лет она была консультантом поликлиники Большого театра и лечила певцов. Так вот Валентина Александровна Фельдман говорила так: «Нос — это сени в квартире. Какие сени, такая и квартира». Прежде 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 ненадолго 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 нанесем ли мы вреда, не наломаем ли дров, если начнем активно вмешиваться в то, чего природа не предусмотрела?

Человек использует дыхание не только для снабжения кислородом, но и для воспроизводства речи, для коммуникации. Это очень важный аспект. Для человека речь — главное сред-

ство общения. Например, те дети, которые родились глухонемыми, отстают в развитии. Их органы дыхания в несколько раз менее развиты, чем у детей говорящих. Органы дыхания, обеспечивая речь, развиваются! Произвольное управление дыханием — это неотъемлемая часть правильного развития легких. Кстати, у певцов очень редко бывают заболевания органов дыхания. А вот у саксофонистов и трубачей, которые вынуждены чрезмерно напрягать свой дыхательный аппарат на выдохе, часто возникают проблемы с легкими.

В некоторых санаториях применяют немедикаментозные методы лечения детей, больных бронхиальной астмой. Этих детей учат декламировать, петь различные короткие музыкальные фрагменты. Приступы бронхиальной астмы у них снимают пением. Произвольное управление дыханием — необходимый элемент развития и восстановления здоровья человека.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой была изобретена для певцов, потерявших голос, ведь Александра Николаевна сама была оперной певицей. А потом оказалось, что эта гимнастика полезна при очень многих заболеваниях, поскольку она тренирует важнейшую функцию человеческого организма — дыхание. Сегодня гимнастика, созданная для актеров и певцов, помогает даже при туберкулезе!



Тренировка дыхания и выработка правильного стереотипа дыхания положительно влияют вообще на все органы и системы организма. Тренировка — великое дело. Мы можем тренировать мышцы — и видим результат. Точно так же мы тренируем диафрагму, когда занимаемся дыханием.

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 затягивает воздух на предельную глубину легких, увеличивая 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. Стрельниковой ЖЕЛ увеличивается на 0,1–0,2 литра. Это было подтверждено исследованиями в 9-й гарнизонной поликлинике Министерства обороны России, где на протяжении целого ряда лет проводились занятия под непосредственным руководством самой Александры Николаевны Стрельниковой.

Лечебные сеансы, проводимые автором этой книги в Центральном институте туберкулеза Российской академии медицинских наук (ЦНИИТ РАМН) на протяжении более чем 30 лет, показали увеличение объема легких у подростков, страдающих туберкулезом, в среднем на 0,3 литра.

Вот почему астматики, страдающие от нехватки воздуха во время приступов удушья, часто чувствуют себя гораздо лучше после первого же Стрельниковского сеанса, а при регулярных тренировках два раза в день по 30 минут через пару-тройку месяцев вообще прекращают испытывать дыхательный дискомфорт.



«Какой же тип дыхания в системе Стрельниковой?» — такой вопрос часто мне задают и мои пациенты, и мои студенты. Отвечаю: гимнастика Стрельниковой при правильном выполнении дыхательных упражнений и при регулярных систематических тренировках в короткий срок вырабатывает полное диафрагмальное дыхание. Тренировки по методу Стрельниковой увеличивают объем легких и укрепляют дыхательную мускулатуру.

Естественность и простота гимнастики Стрельниковой

Гимнастик, тренирующих дыхание, много. И все они тренируют вдох и выдох. Вдох — спокойный, пассивный, выдох — 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 определила вдох сильнее выдоха: активный вдох — пассивный выдох — вот естественная динамика дыхания. Во многих гимнастике в целях активизации газообмена акцент делается на активный выдох при пассивном вдохе. Но это не физиологично!

Многие люди отказываются заниматься задержкой дыхания, так как это сопряжено с возникновением определенных фобий и страхов. Это неприятно — задерживать дыхание! То есть это в определенном плане насилие над дыханием.

Существуют и другие способы произвольного затруднения 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 проходит через дополнительное препятствие — через трубку, и вдох приходится делать с некоторым усилием.

При выполнении дыхательной гимнастики Стрельниковой нет никакого насилия! Все просто и естественно.

Меня часто спрашивают, имеются ли противопоказания к гимнастике Стрельниковой? Александра Николаевна на этот вопрос всегда отвечала так: «А разве существует болезнь, при которой была бы противопоказана тренировка правильного вдоха?! Вдох, который идет на предельную глубину легких, не искажая их природную конусовидную форму, — это вдох, который тренирует наша гимнастика!»

Абсолютных противопоказаний для выполнения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой НЕТ. Имеются состояния, при которых выполнение Стрельниковской гимнастики необходимо ТОЛЬКО под наблюдением специалиста, в совершенстве владеющего этим методом.



В отношении сердечно-сосудистых заболеваний проводились исследования, доказавшие благотворное влияние дыхательных упражнений, разработанных А.Н. Стрельниковой, при таких заболеваниях, как стенокардия, мерцательная аритмия, ишемическая болезнь сердца.

При гипертонии первой-второй стадии Стрельниковская гимнастика влияет благотворно. Вот этот короткий и резкий вдох вызывает уменьшение давления в грудной полости и способствует венозному возврату крови. Это рефлекторно вызывает снижение артериального давления. Ученые измеряли давление у наших пациентов — исследовали, как меняется давление после гимнастики Стрельниковой у обычных людей, у гипертоников. И выяснилось, что на протяжении полутора-двух часов после сеанса гимнастики артериальное давление снижается на 10, а иногда даже на 15 миллиметров.

Что касается заболеваний сердца, то в далеко зашедших случаях, когда сердце плохо работает вследствие легочных заболеваний, применение гимнастики должно быть очень осторожным и только под присмотром специалиста.

Когда перестают помогать таблетки

Большая часть моих пациентов — люди среднего и пожилого возраста. Это закономерно. Молодые, к сожалению, редко задумываются, а тем более заботятся о своем здоровье. В молодом возрасте каждый думает, что здоровье будет всегда, старость не наступит никогда, а на пенсии можно будет жить припеваючи!

Наивные!.. «Молодо-зелено!» — говорят в народе. Чем старше становится человек, тем чаще ему напоминают 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 когда они начинают болеть, тогда мы и задумываемся о своем здоровье. Поэтому что нам дискомфортно, и нам это мешает и ограничивает нашу свободу. «В здоровом теле — здоровый дух» — гласит народная мудрость. Попробуй 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 скакать по сцене, заводя публику! Не думаю, что кто-то сможет это делать с энтузиазмом. К сожалению, только в молодости здоровье дается даром (правда, не всегда и не всем). А вот в старости за него надо платить. И по нынешним временам — кругленькую сумму.

Кто-то сказал, что «в каждом возрасте есть своя прелесть». 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 ожесточающее мужество, забирайте с собою 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, выпадают зубы и волосы, слабеют зрение и память, кожа покрывается морщинами, а бывшее когда-то красивым и упругим тело становится дряхлым и немощным, — это прекрасно?.. Помилуйте...

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

Горько осознавать, что в 2012 году ушла из жизни народная артистка СССР Людмила Ивановна Касаткина. Актриса, обладающая огромной силой воли и колоссальной работоспособностью, знавшая не только мою учительницу Александру Николаевну Стрельникову, но еще и ее маму —

Александру Северовну, стоявшую у истоков легендарной дыхательной гимнастики. На восемьдесят седьмом году жизни ушла знаменитая «укротительница 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. Касаткиной, очень известная театральная актриса. Спросила, чем сейчас занимается народная артистка? И Людмила Ивановна восторженно выпалила ей в трубку: «Сражаюсь со старостью, делаю Стрельниковскую дыхательную гимнастику!» До последнего дня своей жизни Людмила Ивановна Касаткина играла в родном театре, сохранив ясность ума и двигательную активность. И в этом немалая заслуга уникальной дыхательной гимнастики, которой она занималась на протяжении многих и многих лет.

Легенда нашего отечественного кино и театра — прекрасная актриса Людмила Ивановна Касаткина — занималась дыхательной гимнастикой и постановкой голоса еще у мамы



М.Н. Щетинин занимается с Л.И. Касаткиной

моей учительницы, основоположницы знаменитой гимнастики — Александры Северовны Стрельниковой. Пришла она к Стрельниковым, потеряв голос после длительных гастролей, играя в спектаклях в простуженном состоянии. Александра Северовна и Александра Николаевна занимались с ней по очереди.

После того как не стало Александры Северовны, Касаткина приезжала на занятия гимнастикой к Александре Николаевне. Огромная сцена Театра армии требовала от актеров более звучного голоса, и артистам часто приходилось напрягать голосовые связки, чтобы зрители в зале слышали их текст во время спектакля.

После трагической гибели Александры Николаевны Людмила Ивановна вскоре позвонила мне и попросила с ней позаниматься. До этого мы с Александрой Николаевной неоднократно бывали у нее дома на Поварской улице, рядом с Театром киноактера.

На протяжении целого ряда лет я приезжал заниматься с Людмилой Ивановной и в Театр Российской армии, и в ее новую квартиру на проспекте Мира, куда они переехали с Сергеем Николаевичем Колосовым с Поварской улицы.

Муж Л.И. Касаткиной кинорежиссер Сергей Николаевич Колосов сам у меня не занимался. И когда я однажды сказал ему: «Сергей Николаевич, вставайте рядом и тоже подышите!» — он с застенчивой улыбкой ответил: «Миша, я не хочу Люке мешать, у нее сегодня спектакль, ей нужнее!..» Людмила Ивановна в ответ засмеялась своим как серебряный колокольчик смехом: «Да, он со мной иногда делает вашу гимнастику, это при тебе он стесняется!..»

Последние годы Людмила Ивановна не так часто играла в театре. Но, каждый ее выход на сцену, — это была такая радость для зрителей, зал был обычно забит до отказа. И перед каждым спектаклем я либо «раздышивал» ее у нее дома, либо приезжал к ней в театр.



*Народные артисты СССР Людмила Ивановна Касаткина
и Сергей Николаевич Колосов у себя в квартире
(фото из личного архива М.Н. Щетинина)*

И ее голос, ее необычный, неповторимый касаткинский голос заставлял сидящих в зале зрителей трепетать от восторга и восхищения!

Давным-давно известно, что естественный биологический 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 любой человек мог бы вполне дожить до 100 лет, если бы он безобразным обращением с собственным организмом, своей беспорядочностью, своей невожатанностью не сокращал бы этот срок до гораздо меньшей цифры.

Помню такой случай. В продуктовом магазине к продавцу молочного отдела подходит, едва передвигаясь и с трудом переваливаясь с одной ноги на другую, грузная пожилая женщина с отечным, в красных прожилках лицом и спрашивает: