

М. Н. Щетинин

Дыхательная гимнастика

А.Н. Стрельниковой

3-е издание, переработанное

и дополненное

Москва 2012

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	•
.....5	
ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ	
•.....9	
ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	
•.....10	
УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ» •	10
УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОНЧИКИ»	•
.....13	
УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС»	•
.....15	
УПРАЖНЕНИЕ «КОШКА» •	17
УПРАЖНЕНИЕ «ОБНИМИ ПЛЕЧИ»	•
.....19	
УПРАЖНЕНИЕ «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК»	•
.....21	
УПРАЖНЕНИЕ «ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ»	•
.....22	
УПРАЖНЕНИЕ «УШКИ»	•
.....23	
УПРАЖНЕНИЕ «МАЯТНИК ГОЛОВОЙ» ИЛИ	
«МАЛЫЙ МАЯТНИК»	
•.....24	
УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕКАТЫ»	•
.....25	
УПРАЖНЕНИЕ «ШАГИ» •	27

КАК НУЖНО ОСВАИВАТЬ СТРЕЛЬНИКОВСКУЮ ГИМНАСТИКУ •	31
ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ •	34
БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ •	35
ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА •	37
ОЖИРЕНИЕ И СЕРДЦЕ • 42 КУРЕНИЕ И СЕРДЦЕ •	42
ГИПЕРТОНИЯ •	43
ХРОНИЧЕСКИЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ. ЭПИЛЕПСИЯ.	
ИНСУЛЬТ •	50
ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ •	55
НЕВРОЗЫ. НЕВРИТЫ. ДЕПРЕССИЯ •	57
ХРОНИЧЕСКИЙ НАСМОРК. АДЕНОИДЫ. ГАЙМОРИТ •	61
АДЕНОИДЫ •	62
ГАЙМОРИТ •	63
БРОНХИТ •	64
КАК НУЖНО ОТКАШЛИВАТЬСЯ (СПОСОБ ЩЕТИНИНА) •	65
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА •	66
КАК ОСТАНОВИТЬ ПРИСТУП УДУШЬЯ (СПОСОБ ЩЕТИНИНА) •	67
ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ОТДЫШАТЬСЯ •	69
ЗАИКАНИЕ •	72

ЗВУКОВЫЕ	УПРАЖНЕНИЯ	•
.....	78	
УПРАЖНЕНИЕ	«АЛФАВИТ ДЛЯ ЗАЙКАЮЩИХСЯ»	•
.....	78	
УПРАЖНЕНИЕ	«ВОСЬМЕРКИ»	•
.....	79	
ПОСТАНОВКА	ГОЛОСА	•
.....	81	
«ПОТЕРЯ» ГОЛОСА •	86
АКТЕРСКИЕ	УПРАЖНЕНИЯ	•
.....	87	
УПРАЖНЕНИЕ	«СЛОГИ»	•
.....	88	
УПРАЖНЕНИЕ	«РАСПЕВКИ»	•
.....	88	
РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕВЦАМ И ДРАМАТИЧЕСКИМ АКТЕРАМ •	89
КАК ЗАНИМАТЬСЯ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ	•	
.....	90	
ПОЛОВЫЕ РАССТРОЙСТВА У МУЖЧИН	•	
.....	91	
УПРАЖНЕНИЕ «ПРУЖИНА» •	96
УПРАЖНЕНИЕ	«ПОДНЯТИЕ ТАЗА»	•
.....	98	
УПРАЖНЕНИЕ	«МЕТРОНОМ»	•
.....	98	
УПРАЖНЕНИЕ	«СЕСТЬ-ВСТАТЬ»	•
.....	99	
УПРАЖНЕНИЕ	«ПОКАЧИВАНИЕ»	•
.....	100	

УПРАЖНЕНИЕ	«ПОДТЯГИВАНИЕ»	•
.....	101	
ПОЛОВЫЕ	РАССТРОЙСТВА	У
		ЖЕНЩИН
.....	104	•
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СРЕЛЬНИКОВОЙ		
ДЛЯ ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ •110		
УПРАЖНЕНИЕ	«ЛАДОШКИ»	ДЛЯ ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ •
.....	112	
УПРАЖНЕНИЕ	«ПОГОНЧИКИ»	ДЛЯ ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ •
.....	113	
УПРАЖНЕНИЕ	«ОБНИМИ ПЛЕЧИ»	ДЛЯ ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ •
.....	114	
УПРАЖНЕНИЕ «ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ»		
ДЛЯ	ЛЕЖАЧИХ	БОЛЬНЫХ •
.....	115	
ОСОБЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ •	115

ПРЕДИСЛОВИЕ

Александра Николаевна Стрельникова (1912 — 1989 гг.) — оперная певица, театральный педагог, автор уникальной дыхательной гимнастики.

Еще при жизни Стрельниковой, упражнения разработанной ею гимнастики пользовались фантастической популярностью у артистов. Достаточно было перед выступлением в течение десяти минут подышать «по Стрельниковой», и голос звучал чище, ярче, звонче. Людмила Касаткина, Армен Джигарханян, Маргарита Терехова, Андрей Миронов, Лариса Голубкина, Татьяна Васильева и многие другие знаменитые актеры брали у А.Н.Стрельниковой уроки постановки голоса. Александра Николаевна давала уроки вокала и звездам эстрады. У нее занимались Алла Пугачева, София Ротару, Лайма Вайкуле.

Однако случилось так, что имя Стрельниковой стало известно широко за пределами театрального мира. Оказалось, что дыхательная гимнастика, созданная ею для певцов и артистов, уникальна по своим лечебным свойствам и исцеляет от многих болезней.

Имя Александры Николаевны Стрельниковой еще при жизни было окутано легендами. «Авантюристка», «знахарка» — так величали ее в высших медицинско-чиновничьих кругах. Спасительницей называли тысячи исцеленных ею людей, уставших от бесконечного и бесполезного хождения по врачам и уже отчаявшихся вылечиться. На нее молились! Ей желали сто лет жизни тем, кого она спасла от болезней, зачастую неизлечимых.

В сентябре 1989 г. нелепая трагическая случайность оборвала жизнь гениальной целительницы. Не случись этого, сто лет Александра Николаевна прожила бы обязательно, ведь в свои 77 она была абсолютно здоровой и не ла, что такое остеохондроз, гипертония, сердечная недостаточность. Впрочем, что такое нестерпимая сердечная боль, она знала... Однажды, во время

болезни,



А.Н.Стрельникова. Фото из личного архива М.Н.Щетинина.

сорокалетнюю Александру Николаевну пронзила резкая боль в груди, сковавшая все тело и комом подступившая к горлу. Она почувствовала, что задыхается. В доме телефона не было, до ближайшего автомата нужно было идти пешком целый квартал. И в этот момент ей вдруг словно кто-то подсказал: «Дыхательная гимнастика!» Собрав последние силы, со стиснутыми зубами она сделала несколько шумных вдохов своей актерской гимнастики. И вскоре поняла, что доживет до утра. В эти минуты Александра Николаевна осознала, что создала не только дыхательную гимнастику, возвращающую

голоса актерам и певцам, но что-то гораздо большее, что может вернуть человеку здоровье. Так родилась идея использовать упражнения для постановки голоса в качестве лечебного средства.

Всю свою дальнейшую жизнь Александра Николаевна посвятила больным людям, перед чьими недугами оказалась бессильной официальная медицина. С помощью ее гимнастики тысячи людей избавились от астмы, стенокардии, гипертонии, вернулись к активной жизни после инфарктов и инсультов, снова почувствовали себя молодыми и полными сил.

Александр Николаевне пришлось пройти трудный путь от неприятия ее метода официальной медициной до всенародной популярности. Она ушла, оставив нам свою гимнастику. Сегодня ее дело продолжает доктор Михаил Николаевич Щетинин — преданный ученик и ассистент Александры Николаевны, проработавший с ней более 12 лет, автор этой книги. Именно ему она



А.Н.Стрельникова и М.Н.Щетинин отвечают на письма пациентов.

Фото из личного архива М.Н.Щетинина.

передала и завещала дело всей своей жизни.



В свои 77 лет А.Н.Стрельникова не знала, что такое остеохондроз, гипертония, сердечная недостаточность. Фото из личного архива М.Н.Щетинина.

ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ГИМНАСТИКИ

СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Предлагаемая вниманию читателей уникальная методика дыхательных упражнений, так называемая «актерская» дыхательная гимнастика, была разработана педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой несколько десятилетий назад. Эта гимнастика не только восстанавливает певцам дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом:

- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе;
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Стрельниковская дыхательная гимнастика способствует также выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервно-регуляторных механизмов, управляющих дыханием.

В стрельниковской дыхательной гимнастике так называемые динамические дыхательные упражнения сопровождаются движениями рук, туловища и ног. Эти движения всегда соответствуют определенным фазам дыхания (вдохи часто делаются при движениях, сжимающих грудную клетку), и вскоре они сами по себе становятся тем условным раздражителем, который и вызывает соответствующие изменения в характере дыхания.

Стрельниковская гимнастика помогает организму самостоятельно, без помощи лекарств, справиться с различными недугами. Но только тем, у кого есть воля!

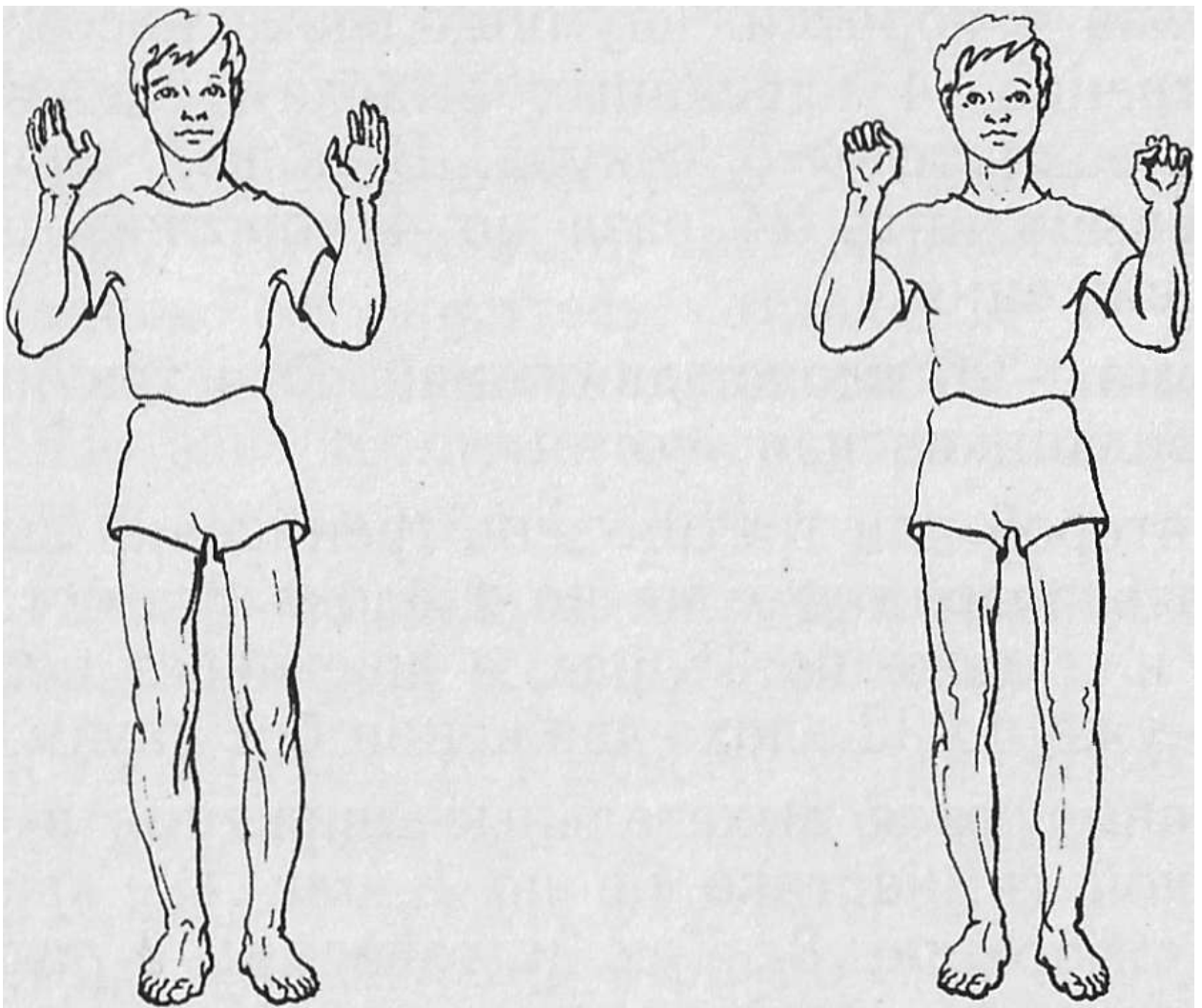
Александра Николаевна терпеть не могла лентяев. Она любила заниматься с самыми тяжелыми больными. С людьми, домашним адресом которых «скорая» уже перестала интересоваться, с людьми, которых не раз «откачивали» в реанимации. Такие, как правило, делают гимнастику яростно, они знают цену жизни.

Старательно и регулярно выполняйте упражнения. Осваивая основной комплекс дыхательной гимнастики, обязательно имейте в виду рекомендации, касающиеся того заболевания, которым вы страдаете. Это поможет избежать побочных явлений и добиться наибольшего эффекта.

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ» (РАЗМИНОЧНОЕ)

Исходное положение: встать прямо, показать ладони «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса.



Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладони в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладони.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

В нашей дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу— отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-движения.

Норма — 96 вдохов-движений. Это так называемая стрельниковская «сотня».

На второй или третий день тренировки вы можете делать подряд уже не по 4 вдоха без остановки, а по 8 или даже по 16 раз, а еще через несколько дней — уже по 32 вдоха-движения без паузы.

Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике не по 5 или 10, как обычно, а строго по 8. Так и говорим: 8 дыхательных движений — одна «восьмерка», 16 дыхательных движений — две «восьмерки», 24 дыхательных движения— три «восьмерки», 32 дыхательных движения— четыре «восьмерки». Считать нужно, конечно же, только мысленно, а не вслух.

Если вы часто сбиваетесь со счета и вам нужно, к примеру, сделать подряд 32 вдоха-движения (только при хорошей тренировке!), советую прибегнуть к такому простому приему. Просчитав мысленно до восьми, т.е. сде-

лав 8 вдохов-движений, «возьмите на заметку» один угол комнаты. Сделав еще 8 шумных вдохов-движений посмотрите на следующий угол комнаты. Выполняя оставшиеся 2 «восьмерки» поочередно переводите взгляд на 2 других угла. Таким образом, делая 4 раза по 8 дыхательных движений, т.е. 32 вдоха-выдоха, берите на заметку для каждой «восьмерки» какой-нибудь из четырех углов комнаты, в которой вы делаете стрельниковскую гимнастику.

Сделав 32 вдоха-движения, остановитесь и отдохните в течение 3-5 секунд (отдыхайте, если хотите, до 10 секунд). Можно положить перед собой спичку. Спички будут играть роль тех «узелков на память», с помощью которых удобно отсчитывать «тридцатки» (т.е. циклы из 32 вдохов-движений).

Сделав без остановки еще 32 вдоха-движения (считая мысленно с каждой «восьмеркой» углы комнаты), снова остановитесь, отдохните в течение 3-5 секунд и положите перед собой следующую спичку. По завершении третьей «тридцатки» перед вами будут лежать уже 3 спички.

Вот и все — 96 дыхательных движений выполнены. Стрельниковская «сотня» отработана!

Если вы переходите к новому упражнению — продолжайте выкладывать по спичке на каждую «тридцатку». В идеале каждое упражнение стрельниковской гимнастики должно выполняться в 3 подхода по 32 вдоха-движения с паузами между подходами.

Гимнастику вы должны выполнять дважды в день: утром и вечером.

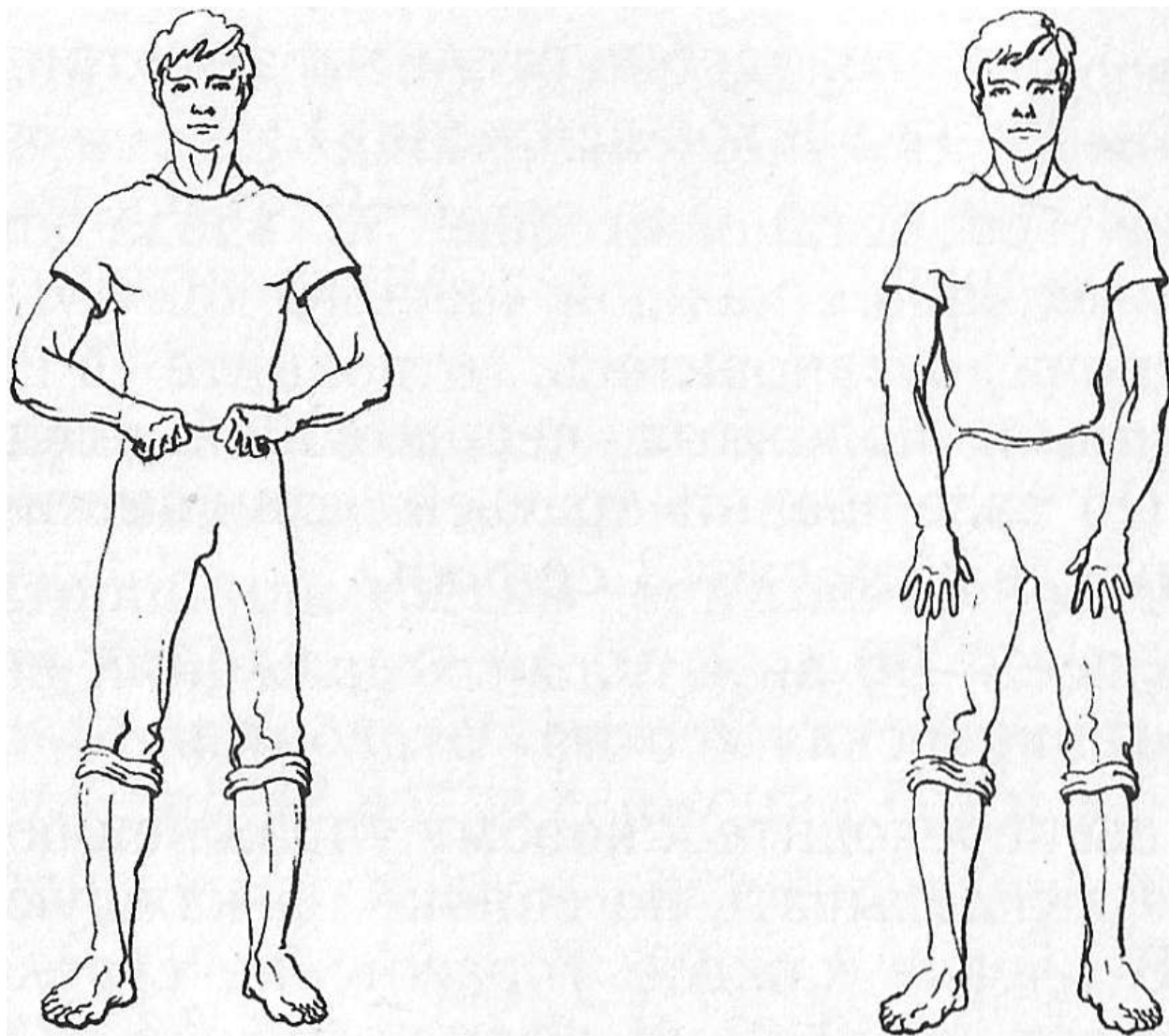
Упражнение «ладошки» можно выполнять сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа по 4 или по 8 вдохов-движений за один подход.

Норма:

- по 4 вдоха-движения — 24 раза,
- или по 8 вдохов-движений — 12 раз,
- или по 16 вдохов-движений — 6 раз.
- или по 32 вдоха-движения — 3 раза.
-

УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОНЧИКИ»

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.



Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются.

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел абсолютно пассивно.

Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение — выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете!) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) — воздух уходит абсолютно пассивно.

Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) — 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать сидя и даже лежа. Если у вас травмирована рука, используйте одну здоровую руку. Постепенно, очень осторожно, с каждым днем тренировки начинайте включать в работу и больную руку. Со временем она «разработается».

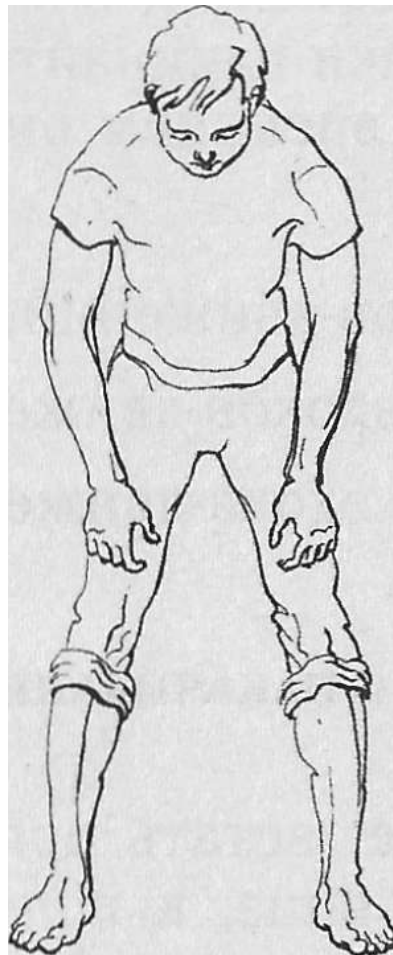
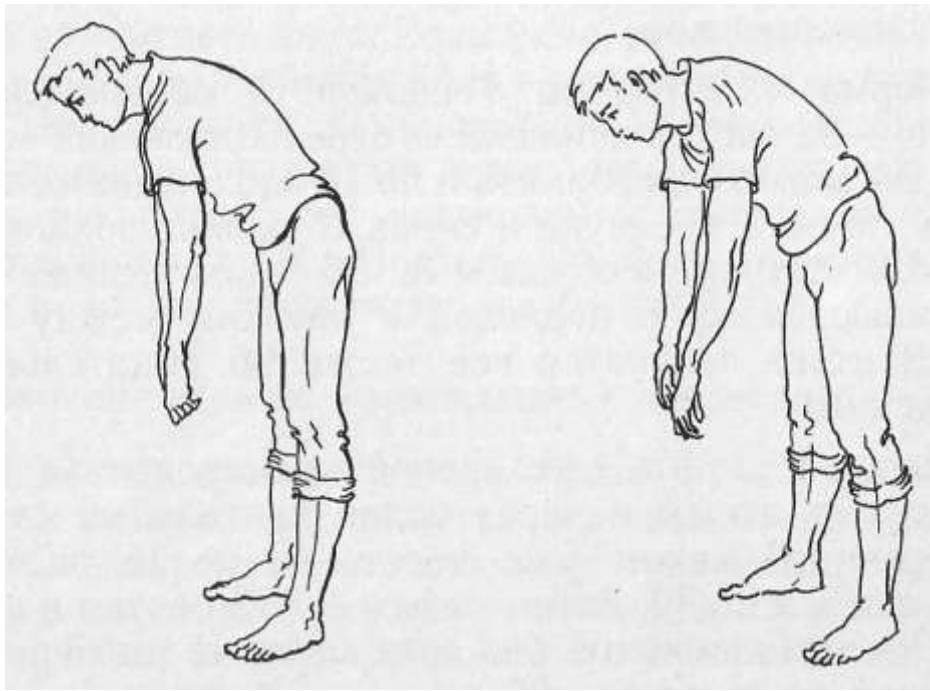
Норма:

- 12 раз по 8 вдохов-движений,
- или 6 раз по 16 вдохов-движений,
- или 3 раза по 32 вдоха-движения.
-

УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС» («НАКАЧИВАНИЕ ШИНЫ»)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»).

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью — в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот.



Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через нос или через рот.

Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд — и снова 8 поклонов-вдохов.

Норма—12 раз по 8 вдохов. В общей сложности — 96 вдохов-движений — стрельниковская «сотня». Вы можете выполнять и по 16 вдохов-движений, затем пауза 3-5 секунд и снова 16 вдохов-поклонов. В этом случае необходимые 96 вдохов-движений разбиваются на 6 подходов с паузами между ними. В итоге получатся все те же 96 дыхательных движений.

Через 2-3 дня ежедневной тренировки (а для некоторых людей и через более длительный период времени) можно уже делать не по 16 вдохов-движений, а по 32. Затем отдых — 3-5 секунд и снова 32 вдоха-движения без остановки. И так 3 раза. В общей сложности — 96 движений («сотня»).

Кому тяжело, пусть делает без остановки только по 8 вдохов-движений. Потренируйтесь так в течение 1-2 недель, а когда вам станет легче, можно попытаться увеличить количество выполняемых за 1 подход вдохов-движений до 16, а в перспективе — до 32 движений.

Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжения в пояснице.

В тяжелом состоянии это упражнение можно выполнять сидя.

Существуют и ограничения. При травмах головы и позвоночника, при смещениях межпозвонковых дисков и позвоночных грыжах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, близорукости более 5 диоптрий ни в коем случае низко не наклоняйтесь! Кисти рук в момент поклона должны опускаться только до колен, не ниже. И еще раз повторяю: не напрягайтесь!

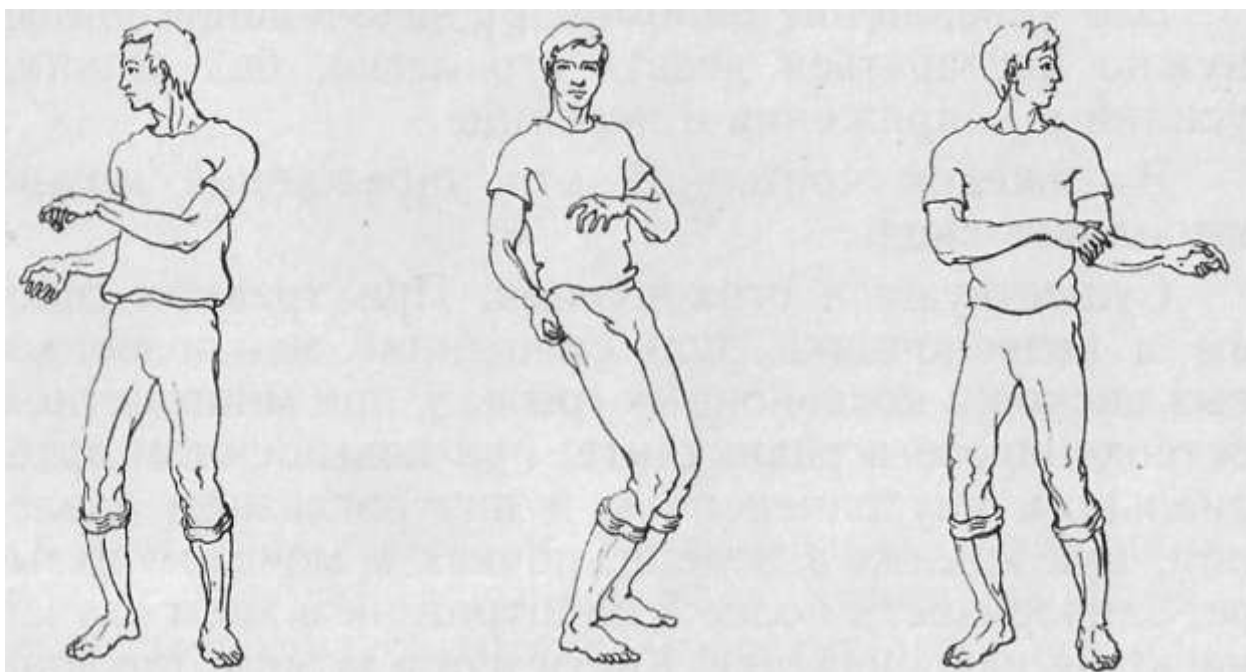
«Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого армейского шага. Возможно, после первых тренировок у вас появится боль в пояснице — не пугайтесь! Продолжайте тренироваться, но очень осторожно, учитывая указанные выше ограничения. И конечно же, подряд без остановки делайте

только по 8 вдохов-движений. Постепенно боль отступит, и ваша поясница перестанет вас беспокоить.

УПРАЖНЕНИЕ «КОШКА» (ПРИСЕДАНИЯ С ПОВОРОТОМ)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками хватяющее движение.

Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас «не заносило» на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь!



Итак, повернулись вправо, слегка присели — вдох. Колени выпрямились — выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали хватяющее движение — вдох. Сразу же

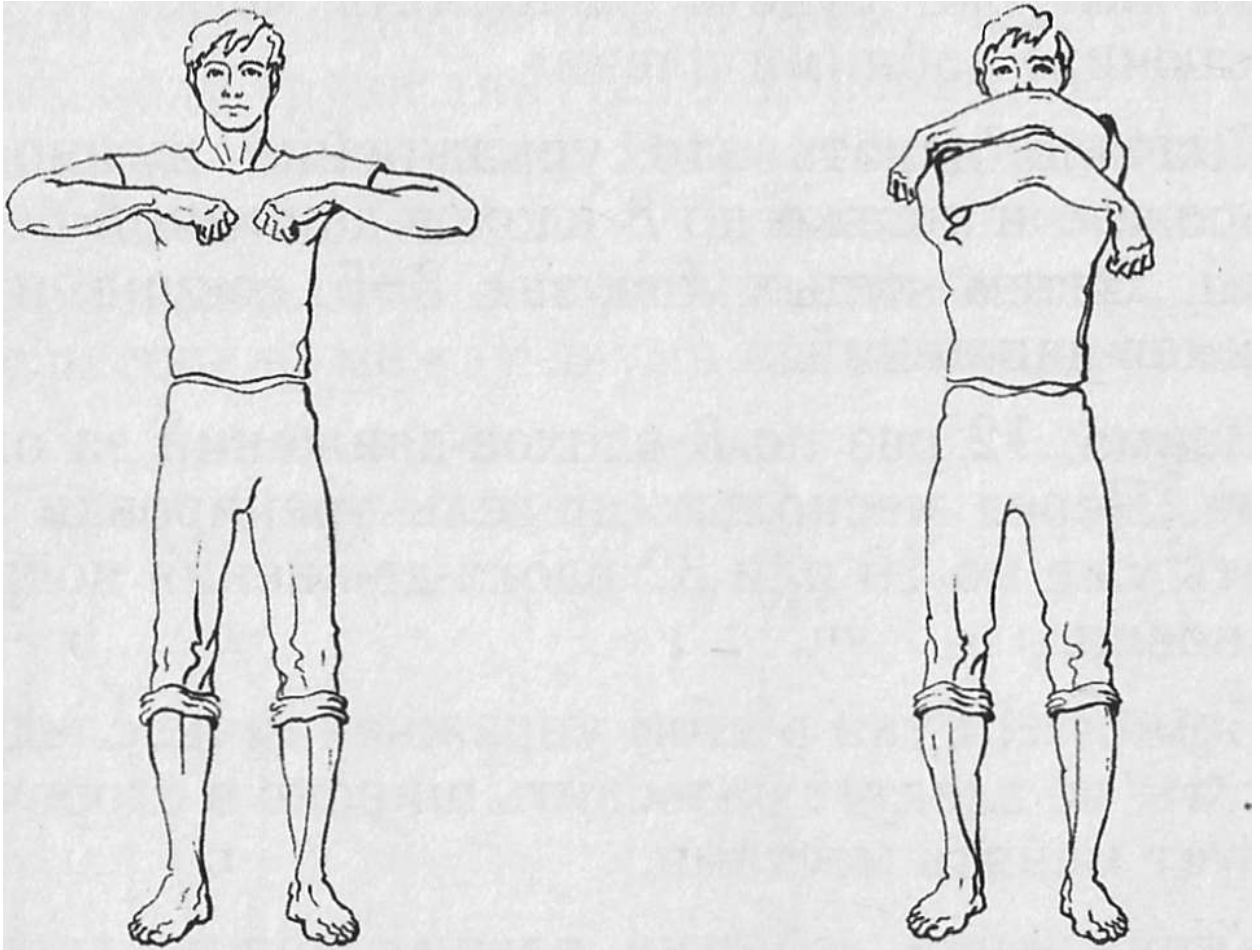
после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

Подряд без остановки можно сделать 8 или даже 16 вдохов-движений (ориентируйтесь по вашему самочувствию). Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 или 16 вдохов-движений. За 1 занятие вам нужно сделать 96 вдохов-движений. Это 12 раз по 8 или 6 раз по 16 вдохов-движений.

Упражнение «кошка» можно делать и сидя, если вам тяжело стоять. В этом случае просто поворачивайте корпус вместе с головой вправо и влево и одновременно с поворотом шумно нюхайте воздух справа и слева. Руками делайте хватяющие движения на уровне пояса, далеко от туловища их не вводите.

УПРАЖНЕНИЕ «ОБНИМИ ПЛЕЧИ» (ВДОХ НА СЖАТИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ)

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой — все равно. Главное — помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует.



Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди — образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся — получился квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух.

Итак, руки сходятся в треугольник — вдох, затем слегка разводятся в стороны (образовался квадрат) — выдох ушел незаметно через нос или через слегка приоткрытый рот. Помните, что вы должны бросать руки навстречу друг другу параллельно, а не крест-накрест. Вспомните, как когда-то много лет назад первоклашки сидели за партами, старательно положив одну руку на

другую строго параллельно. Так вот, точно так же и в нашем упражнении нужно бросать руки навстречу друг другу одна параллельно другой.

Ограничения: тяжелые заболевания.

Начиная осваивать стрельниковскую гимнастику, не делайте упражнение «обними плечи» 2-3 недели, тренируйтесь без него. Когда все остальные упражнения вы уже будете выполнять легко и просто, подключите «обними плечи».

Сначала делать это упражнение нужно очень осторожно и только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие. Через несколько недель тренировки можно делать уже по 16 или 32 вдоха-движения подряд без остановки.

Помните! Руки в этом упражнении не следует напрягать, не следует разводить широко в стороны и не следует менять местами.

Упражнение «обними плечи» можно делать сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа. Если у вас одна рука травмирована (или, например, вы перенесли инсульт с правосторонней парализацией тела), — делайте это упражнение одной здоровой рукой, мысленно включая в тренировку и больную руку. И постепенно, со временем она обязательно начнет двигаться. Не жалейте ее. Поставьте перед собой цель: во что бы то ни стало я должен разработать больную руку!

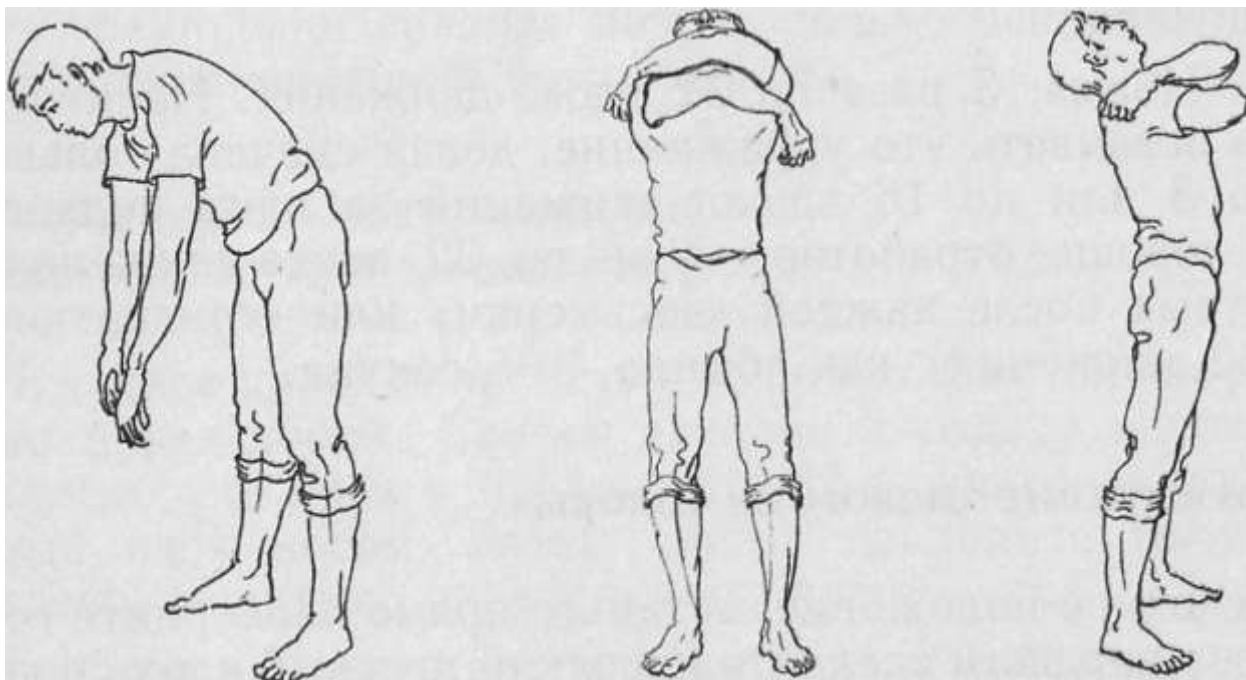
Если упражнение «обними плечи» у вас уже хорошо отработано и вы делаете его по 32 вдоха- движения без остановки в положении «стоя», можно в момент встречного движения руками слегка откидывать голову назад — делая вдох «с потолка». Думайте так: локти, сходясь при встречном движении рук, как бы ударяют снизу по подбородку, и голова в это мгновение

слегка откидывается назад. Спина при этом должна быть абсолютно прямой, откидывая назад голову, не прогибайтесь в пояснице.

УПРАЖНЕНИЕ «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК»

(«НАСОС» + «ОБНИМИ ПЛЕЧИ»)

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) — вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, — тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.



Итак: поклон к полу, руки к коленям — вдох, затем легкий прогиб в пояснице — встречное движение рук со слегка откинутой назад головой (тоже вдох). Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: «насоса» и «обними плечи». Сильно в пояснице не прогибайтесь, когда откидываетесь назад, и не напрягайтесь: все делается легко и просто, без лишних усилий.

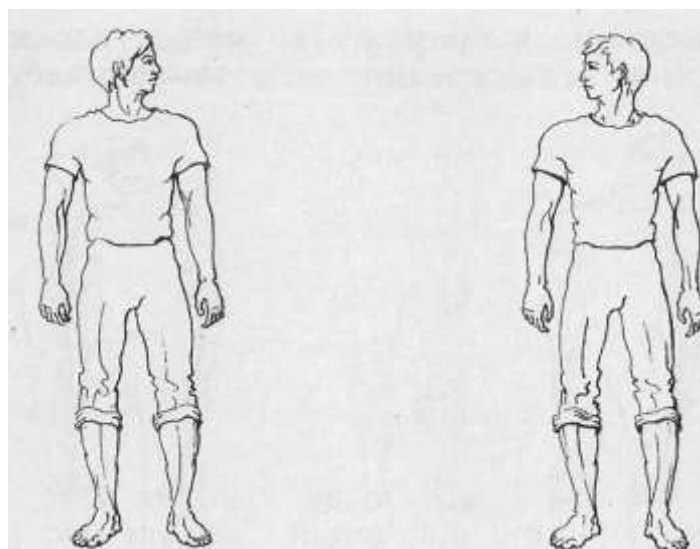
О выдохе не думайте, он абсолютно пассивен и уходит после каждого вдоха самостоятельно, без вашей помощи. Не задерживайте и не выталкивайте выдох, он уходит в промежутке между вдохом с пола и вдохом с потолка.

Это упражнение можно делать сидя. Если у вас травмирована спина или очень сильный остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, не делайте прогиба назад в пояснице. Просто делайте встречные движения руками без откидывания головы назад и прогиба в пояснице. Низко кланяться в этом случае тоже нельзя ни в коем случае. Постепенно, с каждой неделей тренировки амплитуда движений должна сама увеличиваться, и вы будете прогибаться в пояснице уже без каких-либо неприятных ощущений.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Начинайте осваивать это упражнение, делая сначала только по 8 или по 16 вдохов-движений за один подход, а хорошо отработав — уже по 32 вдоха-движения. Отдых после каждой «восьмерки» или «тридцатки» (32 движения), как обычно, 3-5 секунд.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ»

Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.



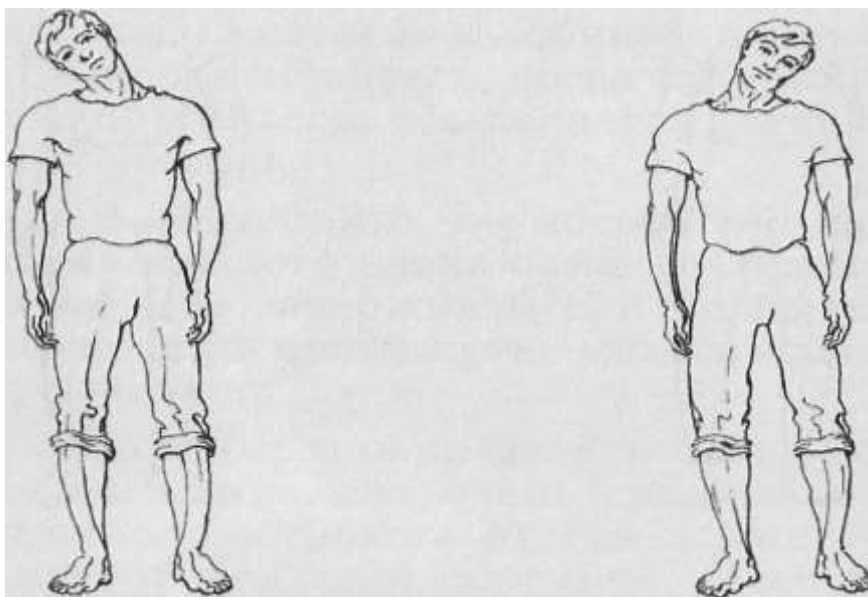
Справа — вдох, слева — вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки.

УПРАЖНЕНИЕ «УШКИ» («АЙ-АЙ»), ИЛИ «КИТАЙСКИЙ БОЛВАНЧИК»)

Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох.

Стоя ровно и смотря прямо перед собой как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай! Как не стыдно!» Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.



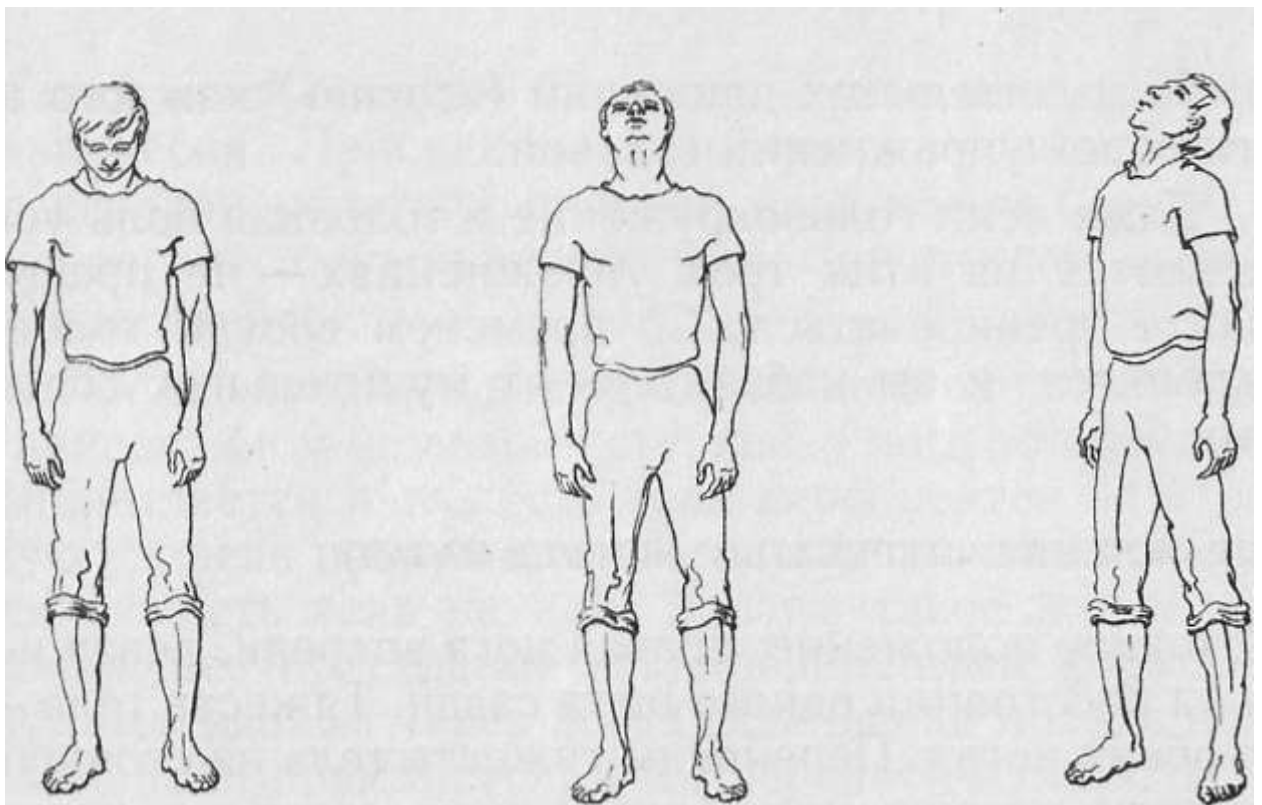
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения. В начале тренировки советую делать подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений.

УПРАЖНЕНИЕ «МАЯТНИК ГОЛОВОЙ» ИЛИ «МАЛЫЙ МАЯТНИК»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол — вдох. Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок — тоже вдох.

Вдох снизу (с пола) — вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею ни в коем случае не напрягайте.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие или 3 раза по 32 вдоха-движения (при хорошей тренировке).



Ограничения: при травмах головы, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, хронических головных болях и эпилепсии, сильном остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника ни в коем случае не делайте резких движений головой в упражнениях «поворо-

ты», «ушки», «маятник»! Голову поворачивайте или опускайте слегка, лишь обозначая движение. Шею при этом ни в коем случае не напрягайте.

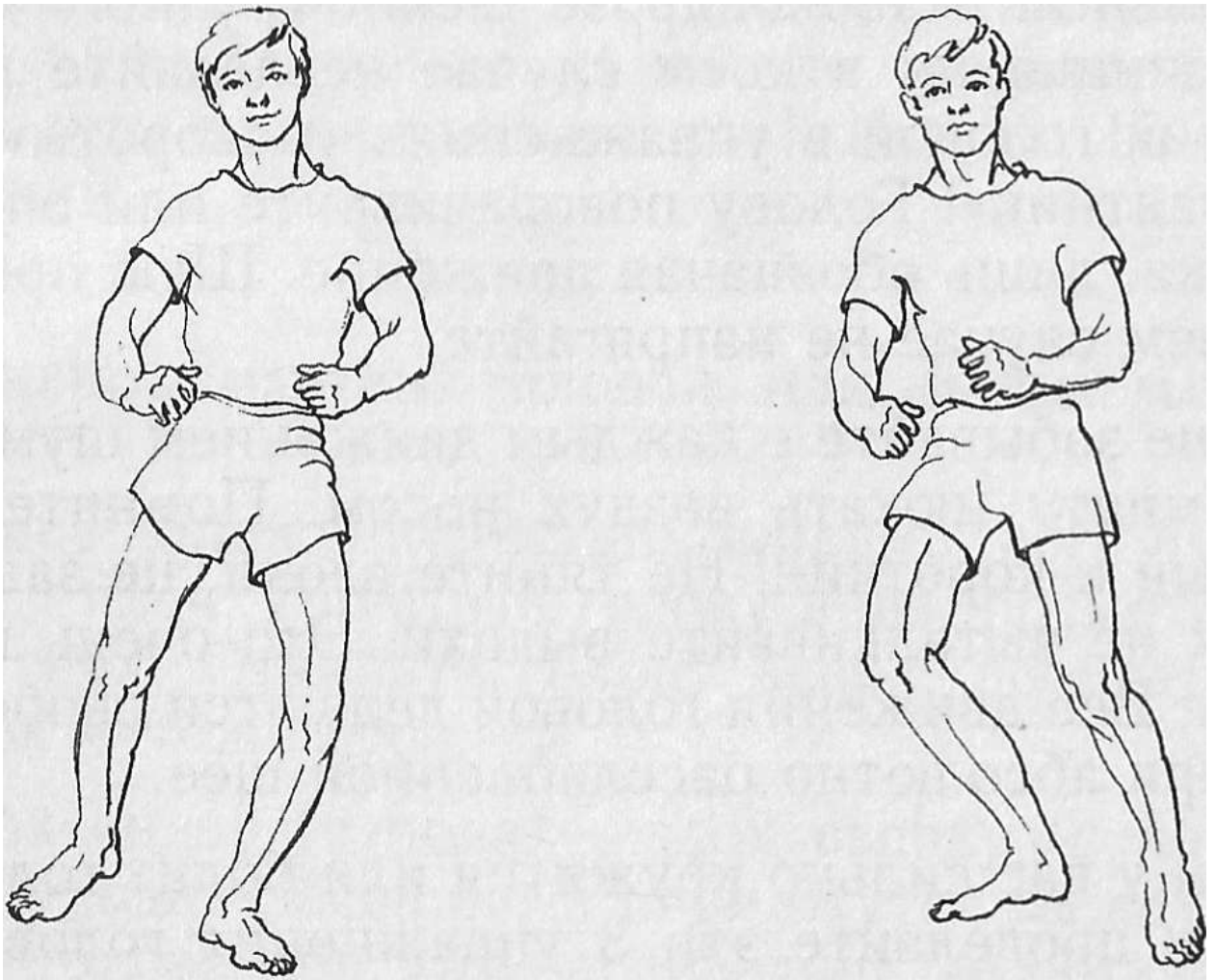
Но не забывайте с каждым движением шумно, на всю комнату нюхать воздух носом. Помните, вдох активный и короткий! Не тяните вдохи, не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Это очень грубая ошибка. Все движения головой делаются свободно и легко при абсолютно расслабленной шее.

Если у вас сильно кружится или болит голова, — сядьте и проделайте эти 3 упражнения головой сидя и только по 8 или даже по 4 шумных коротких вдоха-движения без остановки. Отдыхайте дольше, например, не 3-5 секунд после каждых 4 вдохов- движений, а до 10 секунд после каждой «четверки» или «восьмерки». Но в общей сумме наберите по 96 дыхательных движений («сотне») каждого из этих трех упражнений головой.

Даже если головокружение и головная боль усиливаются на этих трех упражнениях — не прекращайте тренироваться. Со временем сосуды головы укрепятся, и вы избавитесь от мучительных головных болей.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕКАТЫ» (ВПЕРЕД-НАЗАД)

Исходное положение: правая нога впереди, левая нога на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела — на обеих ногах. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене — на нее не опираться). Стоим на правой ноге, как цапля посреди болота, вся тяжесть тела на ней, левая сзади на носочке только для поддержания равновесия.



Слегка присели на правой ноге — вдох. Затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь она прямая, вся тяжесть тела на ней, а правая нога спереди на носочке для поддержания равновесия. Присели на левой ноге и одновременно сделали короткий шумный вдох носом (приседания легкие, пружинистые, низко ни в коем случае не приседайте).

После короткого вдоха, сделанного одновременно с приседанием на левой ноге, левая нога обязательно выпрямляется и тяжесть тела переносится на стоящую впереди правую ногу. Теперь она снова прямая, вся тяжесть тела на ней. Делаем такое же легкое танцующее приседание с одновременным коротким шумным вдохом через нос. После вдоха правая нога в колене выпрямляется, и мы переносим тяжесть тела с нее на стоящую сзади на носочке левую ногу. Теперь вся тяжесть тела на стоящей сзади левой ноге, она пря-

мая, а стоящая впереди правая нога — на носочке для поддержания равновесия.

Итак, вперед — назад, вдох на правой ноге, вдох на левой ноге. Колено в момент приседания со вздохом слегка сгибается, а затем выпрямляется, одновременно выдох уходит пассивно после каждого вдоха.

Сделав 32 вдоха-движения без остановки (если тяжело, делать только по 8 или по 16 вдохов- движений без остановки), остановитесь. Пауза 3-5 секунд. Затем поменяйте положение ног: выставьте вперед левую ногу, а правую отставьте назад. Прodelайте упражнение снова при измененном положении ног.

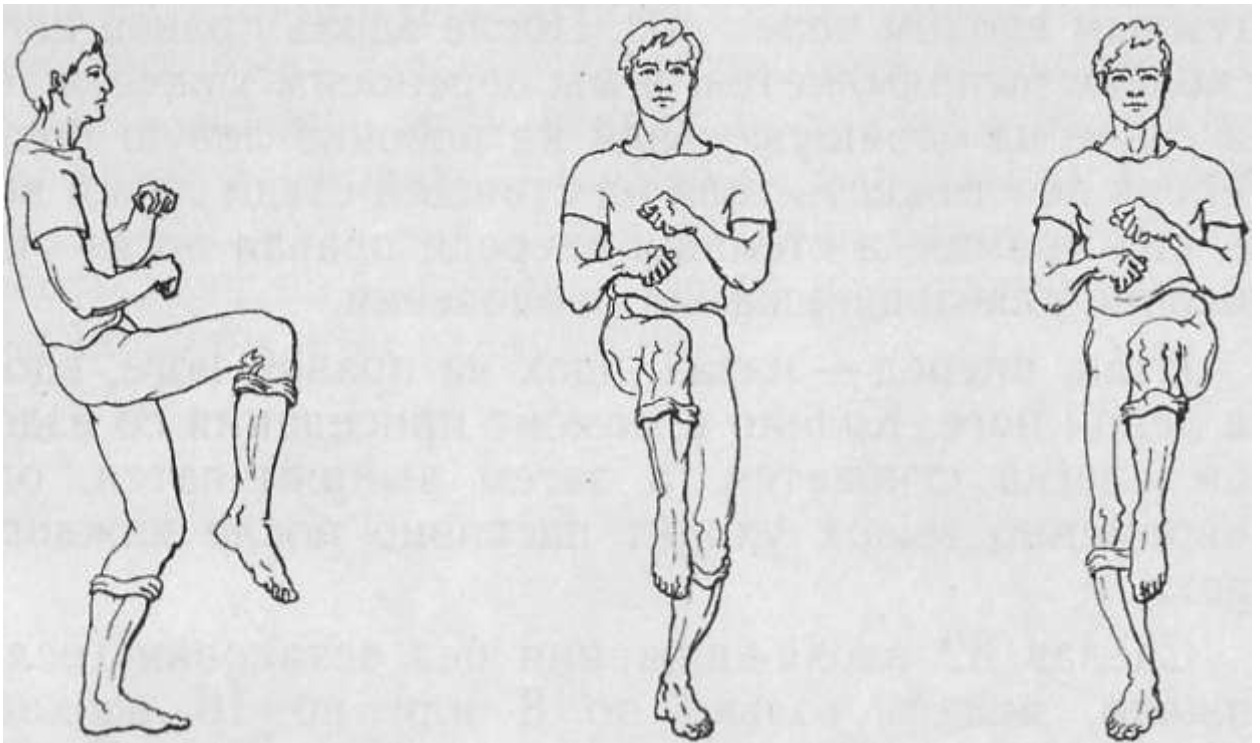
Меняйте ноги (переставляйте их) либо после каждой «тридцатки» (в этом случае вам нужно будет сделать 6 раз по 32 вдоха-движения), либо после каждых 8 или 16 вдохов-движений. В общей сложности вам нужно набрать 2 «сотни» вдохов-движений, по «сотне» на каждую ногу.

Упражнение «перекаты» можно делать только стоя.

УПРАЖНЕНИЕ «ШАГИ» (ПЕРЕДНИЙ И ЗАДНИЙ ШАГ)

Передний шаг (рок-н-ролл)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем — делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит выдох.



Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение. Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка приседаем — вдох. После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются — выдох уходит. Правое колено вверх — вдох, левое колено вверх — вдох, выдох уходит свободно после каждого вдоха.

В этом упражнении нужно не просто маршировать на прямых ногах, как на плацу, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл. Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина в этом упражнении должна быть абсолютно прямой. Следите за этим и не сутультесь!

Сделайте 32 вдоха-движения без остановки. Если тяжело, то делайте подряд только по 8 вдохов- движений, затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 4 раза ($4 \times 8 = 32$).

Это упражнение можно делать не только стоя, но и сидя, в тяжелом состоянии даже лежа, поочередно подтягивая согнутые в коленях ноги к животу на каждом вдохе. Если у вас одна нога травмирована или парализована, делайте упражнение «передний шаг» одной ногой. Постепенно старайтесь

разрабатывать и больную ногу, мысленно поднимайте ее до уровня живота, как здоровую.

Сердечникам, астматикам, гипертоникам да и просто пожилым людям высоко (до уровня живота) поднимать колени не рекомендуется. Поднимайте их чуть-чуть, будто слегка пританцовываете на одном месте. Помните: в момент короткого шумного вдоха нужно невысоко приподнять одно колено, при этом на другой ноге слегка присесть, как бы танцуя рок-н-ролл.

Задний шаг

Исходное положение: встаньте прямо. Отведите согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой ноге (левой) в этот момент делаем легкое танцующее приседание. Затем ноги на какое-то мгновение выпрямляются — выдох ушел. Лево́й пяткой пытае́мся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой ноге и одновременно шумно вдыхая носом. Ноги выпрямляются — выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

Руки либо висят вдоль туловища, либо кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.

Нужно сделать 32 вдоха-движения без остановки. Но если это тяжело, отдыхайте после каждых 8 вдохов-движений 3-5 секунд. Со временем вы сможете сделать без остановки и всю «тридцатку». Норма:

- 32 вдоха-движения «передний шаг»,
- 32 вдоха-движения «задний шаг»,
- 32 вдоха-движения «передний шаг».

В общей сложности должно получиться 96 вдохов-движений, т.е. стрельниковская «сотня».



Ограничения: при тяжелых заболеваниях сердца (ишемическая болезнь, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) это упражнение нужно выполнять очень осторожно. Высоко, до уровня живота, колени ни в коем случае не поднимать. Слегка пританцовывайте, чуть-чуть отрывая ноги от пола. При этом не забывайте при каждом движении, делая вдох, звучно «шмыгать» носом.

Через месяц-другой тренировки вы сможете поднимать колени уже гораздо выше, но в начале тренировки движения ограничивайте. Особенно не-

обходимо об этом помнить людям, страдающим желчнокаменной или мочекаменной болезнью (камни в печени, почках, мочевом пузыре).

При беременности более 6 месяцев и при тромбозе отдыхайте 3-5 секунд (можно дольше) после каждой «восьмерки». Следите за тромбами на ногах и обязательно проконсультируйтесь с хирургом!

Начинать осваивать упражнение «передний шаг», находясь в тяжелом состоянии, лучше сидя и даже лежа.

КАК НУЖНО ОСВАИВАТЬ СТРЕЛЬНИКОВСКУЮ ГИМНАСТИКУ

Если вы решили освоить комплекс упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики, начните с первых трех упражнений. Это «ладошки», «погончики», и «насос». Все упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики выполняются в ритме строевого армейского шага: как маршируют солдаты, видели все.

«Ладошки» — разминочное упражнение нашей гимнастики. На первом занятии при выполнении этого упражнения следует делать только по 4 шумных коротких вдоха носом. Затем — отдых, (пауза) 3~5 секунд и снова подряд без остановки 4 шумных вдоха носом. И так нужно сделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Всего 96 вдохов-движений (по-нашему «сотня»). Выдох должен уходить через нос или через рот после каждого вдоха носом. Ни в каком случае не задерживайте и, наоборот, не выталкивайте воздух. Вдох — предельно активный, выдох — абсолютно пассивный. Просто шумно, на всю квартиру как бы нюхайте воздух. Думайте только о вдохе. Если будете думать о выдохе, вы сразу же собьетесь! А.Н.Стрельникова часто говорила на уроках: «Сыграйте актерский этюд: гарью пахнет, тревога!» Ведь на пожаре, нюхая запах дыма, никто не думает о выдохе. Все тревожно нюхают воздух, а выдох уходит самостоятельно (без нашей помощи) через нос или через рот после каждого вдоха.

В то мгновение, когда вы делаете вдох, губы слегка смыкаются. У некоторых пациентов все время плотно сомкнуты губы, поэтому выдох тоже уходит через нос. Другие, наоборот, все время напряженно держат рот слегка приоткрытым (вдох делается носом, но со слегка приоткрытым ртом).

Шумный короткий вдох носом в нашей гимнастике делается при сомкнутых губах. Специально плотно сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. При выдохе воздух пусть уходит тоже через нос. Но если для вас это затруднительно и вы «раздуваетесь» от остаточного воздуха, выпускайте отработанный воздух через рот.

После короткого шумного вдоха носом губы (опять-таки сами, без нашей помощи) слегка разжимаются, и выдох уходит самостоятельно через рот, не видно и не слышно. Помогать вдоху мышцами лица (гримасничать) категорически запрещается.

Нельзя также в момент вдоха поднимать небную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот, и т.д. Не думайте о том, куда идет воздух. Думайте только о том, что вы шумно и коротко (как хлопок в ладоши) нюхаете воздух. Плечи в акте дыхания не участвуют, следовательно, ни в коем случае нельзя в момент вдоха поднимать плечи. Строго следите за этим. И если в момент вдоха у вас плечи все-таки поднимаются, а грудь выпячивается, встаньте перед зеркалом и, делая подряд 4 шумных коротких вдоха носом, постарайтесь насильственно удерживать плечи в спокойном состоянии.

В самом начале тренировки возможно легкое головокружение. Не пугайтесь. Сделайте упражнение «ладошки» сидя. По всей видимости, у вас не в порядке сосуды коры головного мозга (смотрите рекомендации при вегетососудистой дистонии).

Выполняя второе упражнение — «погончики», — делайте подряд уже не по 4, а по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8, то есть 96 («сотня»).

На первом занятии нужно сделать еще одно упражнение. Это упражнение «насос» (ограничения при выполнении этого упражнения есть в описании основного комплекса), «насос» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки».

Итак, на первом занятии вы сделали упражнение «ладошки» — 24 раза по 4 вдоха-движения, упражнение «погончики» — 12 раз по 8 вдохов-движений и упражнение «насос» — 12 раз по 8 вдохов-движений. Всего получилось 3 «сотни». На эти 3 упражнения затрачивается, как правило, от 10 до 20 минут времени.

Занятия вы должны проводить 2 раза в день (утром и вечером). Повторяя урок вечером, сделайте самое первое упражнение — «ладошки» — не по 4, а по 8 вдохов-движений подряд без остановки. И так 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая после каждой «восьмерки» 3-5 секунд. Получится так: «ладошки» — 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «погончики» — 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «насос» — 96 (12 раз по 8 вдохов-движений).

Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. На другой день к этим трем упражнениям добавьте еще одно упражнение — «кошка». Упражнение «кошка» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. Повторите занятие вечером.

И так с каждым днем вы должны осваивать постепенно по одному новому упражнению: после «кошки» включите упражнение «обними плечи», затем «большой маятник», «повороты головы», «ушки», «маятник головой», «перекаты», наконец, «шаги».

Вновь осваиваемое упражнение нужно делать также по 8 раз за 12 подходов, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки». Если предыдущие упражнения вы уже освоили довольно хорошо и делать их вам достаточно лег-

ко, выполняйте их уже не по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки», а по 16 (2 раза по 8 вдохов-движений) или даже по 32 (4 раза по 8 вдохов-движений). Выполнив 16 или 32 вдоха-движения без остановки, сделайте паузу. То есть отдыхайте теперь не после каждой «восьмерки», а после 16 или 32 вдохов-движений.

И после 16 и после 32 вдохов-движений нужно отдыхать от 3 до 5 секунд. Если вам этого мало, можно продлить отдых до 10 секунд, но не дольше.

Помните, что если первые несколько упражнений вы уже хорошо освоили и делаете их, к примеру, по 32 вдоха-движения без остановки, то каждое новое упражнение нужно делать подряд все равно только по 8 вдохов-движений, обязательно отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки». И только через несколько дней тренировки это упражнение можно делать уже по 16 или по 32 вдоха-движения без остановки.

Если вы делаете упражнение уже не по 8, а по 32 вдоха-движения без остановки, то все равно мысленно вы должны считать только «восьмерками»!

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

- На одно занятие должно уходить не более 30 минут (постарайтесь уложиться в это время).
- Делайте по 3 «тридцатки» каждого упражнения. Отдыхайте от 3 до 10 секунд после каждых 32 вдохов-движений. Если 32 вдоха без остановки делать тяжело, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 или 16 вдохов-движений..
- Делайте на каждом занятии весь комплекс (а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения). Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут). При плохом самочувствии делайте стрельниковскую дыхательную гимнастику несколько раз в день. И вам станет легче.

- Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс нашей гимнастики не по 3 «тридцатки», а по одной «тридцатке» каждого упражнения, начиная с «ладошек» и заканчивая «шагами». На это уйдет 5-6 минут.
- Считайте мысленно только «восьмерками». Если сбиваетесь, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. С каждой «восьмеркой» откладываете по спичке (12 спичек).
- Стрельниковской гимнастикой можно заниматься детям с 3-4 лет и людям преклонного возраста. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа!
- В среднем нужен месяц ежедневных занятий по 2 раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.
- Советую никогда не бросать эту гимнастику. Занимайтесь всю жизнь хотя бы 1 раз в день по 30 или даже по 15 минут и вам не понадобятся лекарства. Эту гимнастику можно выполнять как с лечебной целью, так и для профилактики заболеваний.

БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Человеческое сердце — одно из самых удивительных и совершенных творений природы. Этот относительно небольшой по размеру и массе орган выполняет исключительно большую работу. Подсчитано, что, выполняя свою основную функцию, сердце взрослого человека за сутки перекачивает около 14 тонн крови, а за 70 лет человеческой жизни примерно 360 тыс. тонн!

В сердечной мышце автоматически возникают биоэлектрические импульсы, заставляющие сердце ритмически сокращаться. Способность сердца к ритмической деятельности — сокращению и расслаблению — является одним из самых удивительных его свойств. Сердце человека сокращается примерно 100 тыс. раз в сутки с силой, достаточной для того, чтобы «протолкнуть» кровь через артерии, вены и капиллярные сосуды общей протяженно-

стью свыше 100 тыс. километров. Внезапное прекращение ритмической деятельности сердца и его остановка означают в первые минуты так называемую клиническую смерть человека, а затем — полную, необратимую его гибель. Работа сердца как в покое, так и при физической нагрузке зависит от того, насколько удовлетворена потребность сердечной мышцы в кислороде и питательных веществах, доставляемых через коронарные артерии.

В последние годы резко возросла заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями, такими как атеросклероз, стенокардия, ишемическая болезнь, инфаркт миокарда. По своему происхождению их условно можно разделить на 3 группы.

Во-первых, это врожденные нарушения сердечно-сосудистой системы, возникающие у ребенка еще в утробе матери и почти всегда вызванные либо заболеваниями матери, либо ее неправильным образом жизни до или в период беременности.

Во-вторых, это заболевания, обусловленные наследственным предрасположением. Они проявляются уже в молодом возрасте: раньше обычного развиваются атеросклеротические изменения кровеносных сосудов сердца, мозга, конечностей, появляется ранний атеросклероз, инфаркт миокарда. Установлено, что у детей из неблагополучных по атеросклерозу семей достаточно серьезные проявления атеросклероза начинаются на 10 и даже на 20 лет раньше, чем у их родителей.

К третьей, самой распространенной группе, относятся заболевания, развившиеся вследствие неправильного образа жизни — нерационального питания, частых стрессовых состояний, гиподинамии (снижение двигательной активности), курения, злоупотребления алкоголем и т.п.

По данным, опубликованным Международным обществом кардиологов, одной из основных причин ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда является высококалорийная пища, богатая животными жирами и холестерином (сливочное масло, кулинарный жир, яйца, сливки, сметана, жирное мясо и т.д.). Жироподобные вещества (прежде всего холестерин) накаплива-

ются в стенках сосудов, в артериях с хорошо развитым эластическим слоем: в коронарных артериях, в артериях мозга, в аорте. Холестерин не распадается в сосудистой стенке. Накапливаясь в значительных количествах, он действует на окружающую ткань как раздражающее инородное тело, вызывая своеобразную тканевую реакцию, приводящую к формированию атеросклеротической бляшки.

Образовавшиеся бляшки могут быть плоскими или выпуклыми, различными по размеру — величиной с булавочную головку, а порой и до нескольких сантиметров в диаметре. Распространяясь в просвет сосуда, они вызывают его сужение и создают затруднения кровотоку. Пораженные атеросклерозом артерии делаются плотными, теряют свойственную им эластичность и не могут адекватно расширяться и сужаться в зависимости от физиологических потребностей органов и тканей. Кроме того, иногда крупные фиброзные бляшки, сливаясь друг с другом, могут образовать пристеночный тромб, который, оторвавшись, может закупорить артерии мозга и других органов.

Не меньшее значение в развитии нарушений деятельности сердца и сосудов имеют длительные отрицательные эмоции, нервные стрессы. При этом в кровь поступает большое количество адреналина, вызывающего подъем артериального давления, усиление деятельности сердца, напряжение скелетных мышц. Не случайно кардиолог Г. Рассек, изучавший связь между эмоциональным стрессом и стенокардией, писал: «Богатая жирами диета и нервное напряжение должны рассматриваться как смертельно опасное сочетание».

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Во время сердечного приступа советую делать сидя упражнение «насос» (так же, как и во время приступа бронхиальной астмы): сесть на краешек стула или кровати, положить ладони на колени, слегка опустить голову вниз (смотреть в пол) и делать легкие наклоны вперед, одновременно шумно и ко-

ротко нюхая воздух. Поклон — вдох, выпрямитесь до прямого положения спины (но ни в коем случае не откидываясь назад) — выдох. Снова легкий наклон вперед с опущенной головой и одновременно с поклоном шумный короткий вдох носом. Выпрямляетесь до прямого положения, — выдох уходит через рот самостоятельно. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Ни в коем случае не напрягайте спину! Наклон делается свободно и легко, без всяких усилий и напряжений.

Выполните 2 шумных коротких вдоха-поклона, затем отдохните 3-5 с и снова 2 поклона с одно временным вдохом на каждом поклоне. «Пошмыгайте» по 2 вдоха на наклоне в течение 10-15 мин. Вам обязательно должно стать легче. Можно делать не по 2 вдоха-движения подряд без остановки, а по 4 или 8 вдохов-движений (если позволяет самочувствие), отдыхая 3-5 с после каждых 4 или 8 вдохов- движений. Делать подряд во время сердечного приступа более 8 вдохов-движений я не рекомендую. «Пошмыгав» 10-15 мин на легком поклоне вперед, отдохните 20-30 мин и снова «пошмыгайте» носом 10-15 мин. Если в течение 10-15 мин «подкачки» вам не стало легче, советую не отдыхать, а продолжать делать поклоны-вдохи по 2 или по 4. И так минут 20 или 30.

Если за 30 мин стрельниковской гимнастики вам все-таки не стало легче, значит, вы делаете ее неправильно, допускаете какую-то ошибку. В этом случае остановитесь и примите лекарство или вызовите «скорую».

Врачи не зря говорят, что любую болезнь легче предупредить, чем вылечить. Поэтому не доводите себя до «ручки», не ждите ситуации, при которой возникнет реальная угроза вашей жизни. Начните делать стрельниковскую гимнастику сегодня, сейчас. Возьмите первые четыре упражнения: «ладошки», «погончики», «насос» и «кошка» и сделайте по 12 «восьмерок» каждого упражнения. Повторите занятие дважды в день: утром и вечером по 30 мин, не дольше. На следующий день можно делать их уже не по 8 вдохов-движений без остановки, а по 16. А еще через 2-3 дня — по 32 вдоха-движения.

Затем можно с каждым днем добавлять по одному упражнению в такой последовательности: «повороты головы» (12 раз по 8 вдохов-движений, через день-два можно делать уже по 16 или 32 вдоха-движения без остановки); затем «ушки» и «маятник головой». Потом постарайтесь освоить «перекаты» и «большой маятник» (телом). И только после этого очень осторожно приступите к выполнению упражнения «обними плечи», потому что оно для сердечников — нагрузочное.

Упражнение «обними плечи» первые 2-3 дня после того, как вы начали его осваивать, делайте только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых 3-5 с и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8. Руки не менять и ни в коем случае не напрягать. Еще через 2-3 дня тренировки можно делать это упражнение уже по 16 вдохов-движений без остановки (всего 6 раз по 16), отдыхая 3-5 с после каждых 16 вдохов-движений. И только потом, делая несколько дней по 16 вдохов-движений без остановки, упражнение «обними плечи» можно уже делать по 32 вдоха-движения. После того, как вы сможете делать упражнение «обними плечи» по 32 вдоха-движения, можно приступить к выполнению упражнения «шаги».

Гимнастика А.Н. Стрельниковой настолько результативна, что помогает даже тогда, когда ее делают далеко не идеально.

«С тех пор как начал заниматься гимнастикой по методу А. Стрельниковой, я могу выполнять все домашние работы без болей в груди и в области сердца,— пишет пожилой сердечник из Херсонской области, бывший проездом в Москве и побывавший у меня всего лишь на одном сеансе.— Улучшается и проходит плохое настроение, и самое главное: мне хочется заниматься этими упражнениями, это моя надежда!»

Родина Таисия Алексеевна из г. Аткарска Саратовской области познакомилась с нашей гимнастикой на больничной койке: «Сразу выписалась, потому что доктор, который лечил меня, при каждом утреннем обходе разводил руками и говорил: «Не знаю, что с Вами делать?» Дома я начала делать вашу

гимнастику: буквально через 3 недели я ожила, прекратились приступы стенокардии, реже стало повышаться давление... »

В.А. Стельмакова, 64 лет из г. Уфы, начала делать 4 упражнения стрельниковской гимнастики, опубликованные в газете «Труд» 16 января 1996 г.: «У меня диагноз: ИБС (стенокардия, атеросклеротический кардиосклероз), церебросклероз, холецистит, гастрит. Лекарства уже не помогают... И вот я несколько дней занималась вашей гимнастикой. И мне немного стало лучше».

М.Г. Ипполитов, 1916 г. рождения, участник Великой Отечественной войны, живущий на Украине, пишет: «Занимаюсь гимнастикой по методу Стрельниковой систематически, без пропусков. Сначала почувствовал все свои недуги, а через 5 дней стало лучше. Через 10 сеансов сердце и другие органы стали работать без перебоев. Уменьшилось выделение мокроты, легче дышится».

В.В. Кузьмина из Пензенской области начала заниматься стрельниковской гимнастикой по газете «Сельская жизнь»: «Мне 70 лет, — пишет она, — у меня хроническая ИБС и гипертония II степени. Стала чувствовать себя лучше: раньше по ночам было затруднено носовое дыхание, сейчас дышу свободно. Уменьшились боли в сердце, меньше стала пить таблеток от давления...»

«В 1972 г. мне посчастливилось познакомиться с комплексом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Он увлек меня настолько, что я занимаюсь им вот уже 23 года. Я имел целый «букет» болезней и думал, что не доработаю до пенсии. После того, как я освоил комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, я избавился от этих недугов. Ко мне вообще перестали «приставать» болезни. Вот почему, с кем бы я ни вел разговор о здоровье, я всегда советую заняться комплексом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой».

И таких писем очень много. Начните и вы и, я уверен, очень скоро ощутите на себе целительную силу гимнастики Стрельниковой.

ОЖИРЕНИЕ И СЕРДЦЕ

В гипоталамусе — особом образовании головного мозга — находится центр, регулирующий потребность в пище. В период голодания содержание глюкозы в крови резко снижается, вследствие чего возрастает активность этого центра и человек начинает с аппетитом поглощать пищу. Как только в процессе приема пищи содержание глюкозы в крови достигает определенного уровня, наступает угнетение пищевого центра.

В здоровом организме эта система регуляции работает правильно, сохраняя человеку стабильную массу тела. По мере старения человеческого организма чувствительность пищевого центра к действию глюкозы снижается, и чувство сытости наступает уже только при потреблении большого количества пищи. Но пищевой центр может «ввести в заблуждение» и лиц молодого возраста, и тогда при поглощении огромного количества пищи у молодого человека может развиться ожирение. Увеличение объема жировой ткани требует дополнительного кровоснабжения, следовательно, создает дополнительную нагрузку на сердце. Кроме того, жировые отложения могут даже сместить сердце, мешая ему нормально работать.

При выполнении стрельниковских дыхательных упражнений кора обоих полушарий активно насыщается кислородом. Улучшается работа всех центров, находящихся в головном мозге, в том числе и пищевого центра, что приводит к его саморегуляции: при повышении энергозатрат организма аппетит у человека повышается, а при снижении — понижается.

С помощью нашей гимнастики можно похудеть. Ярким примером тому была сама Александра Николаевна Стрельникова, которая в 77 лет носила облегающие фигуру платья 48-го размера и туфли на высоких каблуках (и это при ее предрасположенности к полноте!). Никаких диет Стрельникова не признавала и не соблюдала и, приходя вечерами на работу в театр, наедалась пирожными до отвала (моя учительница обожала сладкое и мучное).

КУРЕНИЕ И СЕРДЦЕ

Курение в нашей стране приобрело, к сожалению, характер эпидемии. Москва, например, увешена красочными плакатами сигарет всех мастей и калибров, под которыми наш российский Минздрав скромно «предупреждает, что курение опасно для нашего здоровья»...

Что можно сказать?! Прежде всего, хочется напомнить, что адреналиноподобные вещества, усиленно выбрасываемые в кровь во время курения, повреждают стенки кровеносных сосудов и миокарда, а сам никотин вызывает спазмы артерий сердца и нижних конечностей. Кроме того, он «оседает» на голосовых связках, делая голос грубым и хриплым. Заядлые курильщики имеют специфический тембр голоса, не говоря уже о том жутком виде, который имеют их легкие. Жаль, что легкие курильщиков не изображают на плакатах и не показывают по телевидению. Будучи студентом, мне пришлось присутствовать в морге при вскрытии курильщика со стажем не в один десяток лет: его легкие под нажимом скальпеля издавали звуки, похожие на треск ломающегося хвороста!

Никотин, поступающий в кровь при курении, увеличивает способность кровяных пластинок (тромбоцитов) к слипанию. Это приводит к образованию в сосудах сгустков крови (тромбов). Стимулируя выброс адреналина, никотин резко увеличивает потребность сердечной мышцы в кислороде. А если у курильщика функционально неполноценные коронарные артерии, если у него с рождения слабые сосуды? Ведь очень многое зависит от состояния самой сосудистой стенки, от уровня артериального давления, наклонно-

сти артерий к спазмам, от того, как снабжается сосудистая ткань кислородом и всеми необходимыми для ее жизнедеятельности веществами.

Кислорода на нашей планете с каждым годом становится все меньше и меньше, увеличивается солнечная радиация (в нашей стране этому в немалой степени способствовала еще и чернобыльская катастрофа), Москва загазована до предела: ее уже не спасает зеленая подмосковная зона... Как можно в таких условиях еще и выкуривать по пачке сигарет в день, — не понимаю!

Стрельниковская дыхательная гимнастика отбивает тягу к курению. Помню, на одной из моих лекций в Институте повышения квалификации работников просвещения ко мне подошла учительница одной из московских школ и радостно сообщила, что благодаря нашей гимнастике ей удалось бросить курить. До этого она пыталась неоднократно покончить с этой пагубной привычкой и каждый раз безуспешно— после очередного стресса (а они у нас бывают чуть ли не каждый день) ее руки сами хватались за сигарету, и она с упоением и жадностью делала затяжку за затяжкой, приводила себя таким образом в нормальное уравновешенное состояние. Она пыталась даже кодироваться! Не помогло... Регулярные ежедневные занятия стрельниковской дыхательной гимнастикой постепенно свели количество выкуриваемых за день сигарет к минимуму, и в течение трех месяцев женщина бросила курить, перестав показывать дурной пример своим ученикам. И таких случаев в моей практике было множество. Остается добавить, что наша гимнастика снимает никотиновый налет с голосовых связок, с трахеи и бронхов (он отторгается организмом вместе со слизью и мокротой). Со временем при регулярных ежедневных занятиях легкие полностью очищаются от вредных накоплений.

ГИПЕРТОНИЯ

Гипертоническая болезнь — широко распространенное заболевание, характеризующееся повышением систолического и диастолического артери-

ального давления. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует считать нормальным артериальное давление менее 140/90 мм рт.ст. Артериальное давление выше 160/95 мм рт. ст. рассматривается как повышенное. Первая цифра здесь отражает давление крови в крупных артериях в период сердечного сокращения (систола). Это — систолическое (максимальное) давление. Вторая цифра обозначает величину давления во время расслабления сердца (диастола). Это — диастолическое (минимальное) давление. Идеальным считается давление 120/80.

Для гипертонии, как и для большинства других болезней, характерно наследственное предрасположение, о чем свидетельствует известный кардиолог, академик А.Л. Мясников: «В развитии гипертонии, — пишет он, — кроме ведущего вызывающего нейрогенного фактора значительную роль играет предрасположение к болезни». В последние десятилетия гипертоническая болезнь «помолодела» и часто обнаруживается в молодом возрасте (20-30 лет) и даже в период полового созревания.

Во время моей работы в подростковом отделении Центрального института туберкулеза в 1992 г. первые положительные результаты примерно через 1 месяц были получены у больных, которые, кроме туберкулеза, страдали вегетососудистой дистонией. У них нормализовалось артериальное давление, температура (которая изменялась в связи с вегетативными кризами), прекратились боли в сердце, пришли в норму данные ЭКГ. Я был потрясен тем, что серьезные проблемы с сосудистым тонусом были у девочек и мальчишек в возрасте от 14 до 16 лет. Заболевание у них проявлялось рядом признаков нервных нарушений: похолоданием конечностей, повышенной потливостью и влажностью ладоней, учащенным сердцебиением, эмоциональной неустойчивостью.

В переходный (пубертатный) период подростки часто не придают должного внимания такому своему состоянию, считая его кратковременным. Поэтому происходит медленный, как бы незаметный переход предгипертонического состояния в гипертоническую болезнь: артериальное давление все

реже опускается до нормального уровня и надолго устанавливается на повышенных цифрах. Подростки жалуются на плохой сон, приливы крови к голове, повышенную утомляемость и раздражительность. В таком состоянии, конечно, трудно заставить себя начать заниматься стрельниковской дыхательной гимнастикой, тем более что с самого раннего детства подростку внушают: заболел — ложись в постель, принимай лекарства! Но гипотензивные средства, способствующие снижению повышенного артериального давления и применяемые для лечения гипертонической болезни, способны нормализовать кровяное давление лишь на какое-то время. Они не ликвидируют причину болезни. В течение длительного времени принимая клофелин и адельфан, человек становится медикаментозно зависимым, его организм ослабевает и уже не в состоянии самостоятельно справиться с болезнью.

Своим пациентам я часто повторяю такую фразу: «Человеческий организм — не химический завод по переработке продукции фармацевтической промышленности. Лечим одно — «залечиваем» другое!» Долго ли прослужат сосуды, которые постоянно искусственно расширяют?! К тому же, гипертония сопровождается постоянным напряжением сосудистой стенки, что приводит к повреждению ее защитного эндотелиального покрова, утолщению средних и внутренних слоев и ухудшению питания сосуда в целом.

Вредоносное влияние гипертонии на сосуды и органы связано не только с усиленным темпом развития атеросклеротических поражений стенок сосудов, но и с повышенной склонностью артерий к местным спазмам, во время которых кровотоку в бассейне такой артерии резко уменьшается, и участок ткани, например сердечной мышцы или мозга, плохо кровоснабжается.

У многолетних гипертоников сердце постоянно работает с дополнительной нагрузкой, так как оно вынуждено прогонять кровь при повышенном сопротивлении кровотоку. Это ведет к увеличению массы сердечной мышцы, создает необходимость в дополнительном снабжении ее кислородом и в дальнейшем приводит к ее переутомлению, дистрофии и сердечной слабости.

Считается, что в более молодом возрасте (15-40 лет) гипертонией чаще заболевают мужчины, а после 40 лет — женщины, т.к. определенная роль в изменениях уровня артериального давления с возрастом принадлежит гормонам половых желез (с наступлением климакса у женщин может развиться гипертония). Прослеживается определенная связь гипертонической болезни с нарушением функции половых желез. По крайней мере, за два десятка лет своей медицинской деятельности я ни разу не встречал среди своих пациентов, к примеру, мужчину, который, обладая повышенной сексуальной активностью, имел бы в наличии эту болезнь. Наоборот, мужчины, страдающие простатитом, импотенцией и другими половыми расстройствами, ко всем этим неполадкам в половой сфере имели в придачу еще и гипертоническую болезнь. Функция не только надпочечников и почек, но и половых желез особо важна для регуляции деятельности сердца и активно влияет на величину кровяного давления.

Конечно, развитие гипертонической болезни определяется в первую очередь нервным перенапряжением— хроническим эмоциональным стрессом. Многократно повторяющиеся отрицательные эмоции (страх, уныние, обида, недовольство, озлобленность и т.п.), ежедневно сопровождающие человека в быту, а также постоянный интенсивный шум (в особенности, высокочастотный) на производстве у работников транспорта, связи, испытателей моторов, «забойная» музыка, под которую «расслабляется» молодежь на дискотеках, — все это отрицательно действует на нервную и сосудистую системы, способствует развитию гипертонической болезни. Современный человек зачастую лишен возможности «разрядиться» в активном действии так, как это делал его первобытный собрат. Он находит другие пути для выхода эмоций.

Древнегреческий философ Аристотель мудро заметил: «Властвует над страстями не тот, кто совсем воздерживается от них, но тот, кто пользуется ими так, как управляют кораблем или конем, то есть направляет их туда, куда

нужно и полезно». Нужно научиться властвовать собой, но ни в коем случае не таить в себе волнение.

«От значительной части болезней можно избавиться правильным дыханием, регулярным трудом, вообще всякого рода физическими движениями. Движение — это жизнь», — писал в свое время знаменитый французский писатель и философ Вольтер. Даже у людей, длительное время страдающих гипертонической болезнью, можно с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики в течение 2-3 месяцев нормализовать давление.

В профилактории, в котором я проработал более 10 лет, часто бывали такие случаи: терапевт присылает ко мне на сеанс дыхательной гимнастики человека, у которого в данный момент артериальное давление 180/100. Я провожу с ним 1500-2000 стрельниковских вдохов-движений. И если в начале урока пациенту хотелось лечь и не подниматься, то к концу сеанса он бодр, весел, жизнерадостен и смотрит на меня уже совсем другими глазами. После сеанса я прошу пациента сходить к тому же самому терапевту и снова измерить давление. Возвратившись, он счастливым голосом сообщает мне, что его давление — 120/80, либо почти в норме, т.е. где-нибудь 130/90. Но я не обольщаюсь... Я знаю, что я не вылечил «стойкого» гипертоника, я лишь на несколько часов нормализовал ему давление, и через некоторое время оно вновь у него поднимется. И если мой пациент понимает, какое сильнейшее оружие против гипертонии я вкладываю в его руки, и не бросает, а наоборот, продолжает регулярно заниматься гимнастикой, его давление стабилизируется.

Хватаются за нашу гимнастику как за палочку-выручалочку люди, как правило, уже испытывавшие гипертонические кризы — острые приступы болезни с сильнейшей головной болью, с неприятными ощущениями в области сердца и местными артериальными спазмами (мигренью, побледнением и онемением пальцев, судорогами конечностей). Человеку, знающему, что такое гипертонический криз не понаслышке, не хочется вновь переживать подобный кошмар, поэтому он занимается гимнастикой добросовестно.

Труднее поддается лечению гипотония, когда систологическое давление снижается ниже 100, а диастолическое ниже 60 мм рт. ст. Больным- гипотоникам очень важно избежать гипотонического криза. Резкое снижение артериального давления, брадикардия, нарушение коронарного кровообращения, головокружение, обморочное состояние могут привести к летальному исходу. Поэтому для больных, страдающих гипотонией, стрельниковская дыхательная гимнастика прежде всего является важнейшим профилактическим средством.

В моей практике был такой случай, произошедший лет десять назад. Моя мать попросила меня помочь своей подруге Зое, инвалиду второй группы, которая на протяжении нескольких лет мучилась от хронических головных болей и высокого давления. Я привычно поставил ее перед собой и, объяснив первое упражнение нашей гимнастики «ладошки», скомандовал: «Начали!» Сделав 5 или 6 шумных, коротких вдохов носом, женщина чуть не рухнула на пол. Я, едва успев поддержать Зою, усадил ее в кресло (о том, чтобы делать гимнастику стоя, не могло быть и речи). Мы стали делать упражнение «ладошки» сидя. После каждых 4 шумных коротких вдохов носом, она закрывала от боли глаза и ее «вело» из стороны в сторону (мягкое удобное кресло не давало ей упасть). Пришлось отдыхать после каждых 4 вдохов-движений не 3-5 с, как обычно, а до 10 с. Насчитав 24 раза по 4 вдоха, я дал ей отдохнуть минут десять и снова насчитал 96 вдохов-движений. Таким образом, Зоя сделала «сотен» пять или шесть вдохов-движений. После первых 2-3 «сотен» вдохов она уже сидела ровно, ее не кидало из стороны в сторону, а к концу сеанса слегка притупилась головная боль. Я дал ей домашнее задание: повторять этот урок несколько раз в день в течение недели.

В следующий свой приезд к матери ее подруга выглядела уже совсем по-другому: глаза не были потухшими и безжизненными, голова перестала болеть, изменился даже цвет лица! Она могла уже делать гимнастику стоя, и мы сделали по одной «сотне» (отдыхая 3-5 с после каждых 8 вдохов-движений) упражнения «ладошки», «погончики», «насос», «кошка», «обними

плечи» и «большой маятник». Еще через неделю Зоя делала уже каждое упражнение по 32 вдоха-движения без остановки с паузами в 2-3 с между «тридцатками», и я добавил ей новые упражнения — «перекаты» и «шаги».

Приехав в следующий выходной, я смог наконец-то ей дать 3 упражнения головой — «повороты», «ушки» и «маленький маятник». Делали мы их очень осторожно, отдыхая от 3-5 с после каждых 8 вдохов-движений. Ну а еще через неделю она могла уже свободно делать весь комплекс упражнений по 32 вдоха-движения без остановки и, конечно же, в положении стоя. Периодически приезжая в гости к матери в маленький подмосковный городок, я «подкачивал» ее подругу по-стрельниковски. Через несколько месяцев она «снялась» с инвалидности и снова возвратилась к любимой профессии шофера.

Однажды она мне рассказала, что, проезжая на машине, повстречала на дороге врача, давшую ей полгода назад инвалидность и сказавшую молодой 38-летней женщине: «Ну, что же, вы свое пожили, пора уступить место другим!» Теперь же, увидев свою бывшую пациентку за рулем грузовика, представитель самой гуманной профессии в мире вытаращила на нее глаза и долго смотрела вслед удаляющейся машине.

При гипертонической и гипотонической болезнях я рекомендую вам сразу же после прочтения этих строк приступить к выполнению стрельниковских дыхательных упражнений: начать с «ладошек» и «погончиков», затем сделать упражнение «насос» (ни в коем случае низко не кланяться), потом перейти к «кошке» и закончить упражнением «обними плечи». Всего за один урок (30 мин) у вас получится 5 «сотен» вдохов-движений. Делайте подряд по 8 вдохов-движений без остановки, затем отдых 3-5 с и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8 вдохов каждого из 5 упражнений. В последующие дни, если самочувствие у вас нормальное, можно делать подряд без остановки уже по 16 или по 32 вдоха-движения с отдыхом в 3 или 5 с после каждых 16 или 32 вдохов-движений.

Если же в данный момент вы находитесь в состоянии гипертонического криза, сядьте на стул или в кресло и начните делать стрельниковскую дыхательную гимнастику точно так же, как когда-то мы начинали ее делать с подругой моей матери Зоей, по той же самой схеме: сидя и только по 4 шумных коротких вдоха носом подряд, отдыхая от 3 до 10 с после каждых 4 шумных вдохов носом (без всяких движений, просто сидя в кресле или на стуле). Не забывайте, что выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Вдох — активный, выдох абсолютно пассивный!

Схемы тренировок для подростков, взрослых и пожилых людей существенного различия не имеют.

ХРОНИЧЕСКИЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ.

ЭПИЛЕПСИЯ. ИНСУЛЬТ

Головная боль возникает, как правило, при заболеваниях головного мозга и его оболочек, придаточных пазух носа, травмах головы, различных неврозах, инфекциях и интоксикациях, а так же при заболеваниях внутренних органов.

Жаркая погода, физическая усталость, напряжение глаз при чтении, длительное пребывание в прокуренном помещении, недостаток кислорода в воздухе (окись углерода связывает эритроциты в крови, не позволяя им переносить кислород) и даже некоторые пищевые продукты могут вызвать сильную головную боль. Височная артерия, проходящая вертикально по боковой части головы перед ухом, как правило, является основным источником боли. Вот почему даже если просто присесть, чуть наклонившись вперед, и слегка надавить пальцами на виски, можно ослабить головную боль. Чашка крепкого кофе тоже может облегчить состояние, поскольку кофеин сужает кровеносные сосуды (он входит в состав многих болеутоляющих средств).

Считается, что головными болями страдают чаще женщины, чем мужчины (каждая пятая женщина и каждый восьмой мужчина). Причина такой «избирательности» до сих пор до конца не выяснена, хотя многие невропатологи склонны считать основной причиной более частых головных болей у женщин их чрезмерную эмоциональность и впечатлительность (мужчины менее склонны к различного рода переживаниям). Как бы там ни было, головная боль — штука весьма неприятная, продолжаться она может от нескольких часов до нескольких дней, и каждый, кто ее испытывает, стремится как можно быстрее от нее избавиться. Но лекарства помогают, к сожалению, не всегда.

В связи с этим хочу привести выдержку из письма, опубликованного в газете «Советский спорт» 30 октября 1991 г. Пишет житель Волгоградской области Е.В. Никитин:

«Я хочу рассказать, как избавился от головной боли, которая мучила меня долгие годы... Мне 60 лет. Головной болью страдал буквально с детства. Практически всю жизнь я был в поисках средств от мучительных головных болей. Надежды не осталось никакой, что отыщу когда-нибудь средство, которое облегчило бы мои страдания.

Однажды во время приступа, который продолжался около 3 дней, я вдруг подумал о гимнастике Стрельниковой, но у меня так голова болела, что мне страшно было ею пошевелить. И все же я решил, чем терпеть боль, ничего не делая, так лучше займусь стрельниковской гимнастикой, но без резких движений.

Делал очень аккуратно, медленно. Повороты и наклоны головой лишь обозначал. Наклонял туловище слегка, вдохи делал очень краткие, мелкие, легкие... И что же? После 3000 вдохов-движений почувствовал облегчение. И с тех пор не ведаю, что такое головная боль. Эта гимнастика стала для меня самым драгоценным лекарством, и теперь ежедневно я выполняю минимум 1200-1500 вдохов. Делаю при утомлении, при стрессах, когда чувствую себя, как говорится, не в своей тарелке, и это всегда помогает безотказно...»

А вот строки из письма Людмилы Ш. из города Сыктывкара: «Моему сыну сейчас 6 лет. В родах было кровоизлияние в мозг, в результате сейчас у него основное заболевание — недостаточность шейного отдела позвоночника (2 шейных позвонка ротированы), вегетососудистая дистония, повышенное внутричерепное давление, нарушение осанки, плоскостопие. К тому же в результате частых ОРЗ заработали вазомоторный ринит с явлениями катарального гайморита. В крови — повышенное содержание лимфоцитов, подчелюстные лимфоузлы увеличены...

Стали регулярно заниматься стрельниковской гимнастикой (один раз в день по вечерам—1600 вдохов-движений). После более чем двухмесячных занятий у сына исчезли головные боли...»

Во время приступа головной боли стрельниковскую гимнастику нужно начинать делать сидя, очень осторожно — по 2 или по 4 шумных коротких вдоха подряд, без остановки. Начинать лучше с упражнения «ладошки» или же просто упершись ладонями в колени и слегка наклонившись вперед «шмыгайте» носом без всяких движений. Отдых после каждых 2 или 4 шумных коротких вдохов носом не 3-5 с, а гораздо дольше — до 10 с. Затем снова 3 или 4 коротких шумных вдоха носом и снова отдых до 10 с. Не нужно считать, сколько всего шумных вдохов вы сделали: засекайте время— 10 или 15 мин — и «шмыгайте» носом в течение всего этого времени. Затем отдохните 30 мин или 1 ч (можно дольше) и снова «пошмыгайте» в течение 10-15 мин. И так проделайте несколько раз в день. Можно «шмыгать» в течение всего дня с интервалами через каждые 3-4 ч.

Бывает, что после первых же 2-4 шумных коротких вдохов головная боль усиливается... Не пугайтесь! Продолжайте шумно на всю квартиру нюхать воздух, и головная боль, как правило, через некоторое время отступает. Если вам делать по 2 или по 4 коротких вдоха уже легко, встаньте и начните делать нашу гимнастику стоя. Подряд без остановки делайте уже не 2 или 4 коротких шумных вдоха носом, а по 8 вдохов-движений, затем отдых (пауза)

3-5 или 10 с и снова 8 шумных вдохов- движений. И так 12 раз по 8 вдохов — получится стрельниковская «сотня» (96).

Делать гимнастику в положении стоя можно уже с упражнения «погончики», затем добавьте упражнение «насос» (ни в коем случае низко не кланяйтесь, а только чуть-чуть, слегка опустив голову вниз, абсолютно свободно, не вытягивая шею и не напрягая спину). После «насоса» сделайте «кошку», «обними плечи» (без откидывания головы назад), «перекаты» и «шаги». Упражнения «большой маятник» «повороты головы», «ушки» и «маленький маятник» при головной боли делать не рекомендуется.

Из своей лечебной практики я знаю, что головная боль после нескольких «сотен» вдохов-движений постепенно притупляется и к концу тренировки исчезает совсем. Но если она все же осталась, сделайте стрельниковскую гимнастику несколько раз в день. При хронических головных болях нужно набраться терпения и делать нашу гимнастику по нескольку раз в день в течение месяца или даже двух. То есть до тех пор, пока вам либо станет существенно легче, либо голова перестанет болеть окончательно. Советую стрельниковскую дыхательную гимнастику не бросать даже после того, как вы избавитесь от хронических головных болей. Делайте 1-2 раза в день по 30 мин весь комплекс упражнений.

Эпилепсия — тяжелое заболевание, с трудом поддающееся лечению. В основе эпилепсии лежат органические изменения головного мозга, которые вряд ли можно ликвидировать полностью. Но то, что с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики можно существенно сократить количество эпилептических припадков, — в этом я нисколько не сомневаюсь. В моей практике и в практике Александры Николаевны Стрельниковой были случаи, когда нам удавалось полностью избавить пациентов от судорожных припадков на несколько месяцев и даже лет. Но мне неизвестно о более отдаленных результатах, которые дает наша гимнастика, так как не имею возможности длительно наблюдать таких больных.

Единственное исключение — болгарский мальчик, который 7 лет назад в возрасте 11 лет прошел у меня курс лечения. Сейчас ему восемнадцать, и за все эти годы у него не было ни одного эпилептического припадка (до лечения припадки бывали 1-2 раза в месяц). Стрельниковской дыхательной гимнастикой он, конечно же, все это время занимается регулярно. Родители юноши раз в полгода звонят мне из Софии и сообщают о его самочувствии.

При эпилепсии начинать заниматься нашей гимнастикой нужно только сидя. Делайте подряд 8 вдохов-движений без остановки, затем пауза (отдых) 3-5 с и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8 вдохов каждого упражнения, начиная с упражнения «ладошки». Три упражнения головой «повороты», «ушки» и «маятник головой» в первую неделю тренировки исключаются. Со второй недели тренировки начните их делать очень осторожно (не поворачивайте резко голову) и только по 8 вдохов-движений подряд. Затем, отдых 3-5 с и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8 вдохов каждого упражнения.

При эпилепсии первые 2-3 дня тренировок делайте нашу гимнастику только сидя. На 3-й или 4-й день можно ее выполнять уже стоя и не по 8 вдохов-движений подряд, а уже по 16 или по 32 вдоха-движения без остановки. Затем пауза (отдых) от 3 до 10 с и снова 16 или 32 вдоха-движения. И так 6 раз по 16 или 3 раза по 32 вдоха-движения каждого упражнения. В первый день тренировки возьмите только первые четыре упражнения: «ладошки», «погончики», «насос» и «кошка» и с каждым последующим днем добавляйте по одному упражнению, пока не освоите весь комплекс.

На больных, страдающих эпилепсией, особенно благотворно действует упражнение «передний шаг» (рок-н-ролл). Поэтому в то мгновение, когда вы почувствовали приближение припадка, тут же незамедлительно начните делать упражнение «передний шаг», шумно на всю квартиру «шмыгая» носом! И припадок, возможно, не состоится.

После геморрагического инсульта (кровоизлияния в мозг) начинать делать стрельниковскую дыхательную гимнастику можно только в отсутствие угрожающих жизни симптомов.

Через несколько дней после перенесенного инсульта начните делать нашу гимнастику *лежа*, используя здоровую руку и ногу (упражнения «ладошки», «погончики» и «обними плечи» — одной рукой; упражнение «передний шаг» — одной ногой). Делайте подряд по 8 вдохов-движений без остановки, затем отдых до 10 с и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8 вдохов каждого из перечисленных упражнений. Вместе со здоровой рукой и ногой начинайте постепенно разрабатывать на этих упражнениях и больные руку и ногу (представляйте мысленно, что они у вас работают и двигаются наравне со здоровыми). Гимнастику делайте несколько раз в день через каждые 2-3 ч, сражайтесь с обездвиженностью! Говорите себе каждый день: «Сегодня мои руки и ноги двигаются гораздо лучше!»

Гимнастика Стрельниковой — действенное средство в реабилитации больных, перенесших инсульт. Делайте ее и с профилактической целью.

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

Вегетососудистая дистония — это заболевание, характеризующееся колебаниями артериального давления, нарушениями частоты пульса, расстройствами желудочно-кишечного тракта, повышенной потливостью, а также другими невротическими реакциями. Современная медицина не имеет в своем арсенале достаточно эффективного средства, способного раз и навсегда избавить пациента, а чаще пациентку (ВСД имеется у каждой четвертой женщины) от этого недуга. Причем количество женщин, болеющих вегетососудистой дистонией, с каждым годом неуклонно растет. И в этом немаловажную роль играет не только ухудшающееся социальное положение некоторых слоев населения нашей страны, но и неустроенная личная жизнь.

У меня сохранилась запись одной моей пациентки, тридцатитрехлетней женщины, попавшей ко мне на лечение в бытность моей работы в городской клинической больнице № 50, а после выписки продолжавшей посещать мои занятия в санатории-профилактории.

«Четыре года назад перенесла операцию легкого. После этого начались все беды: в течение 2 лет — температура, вегетососудистая дистония, постоянные простуды. Врачи не знали, что со мной делать, как поставить на ноги.

Стала посещать занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой под руководством доктора М.Н. Щетинина. В результате исчезли приступы удушья, вызванные неврозом, легкие дышат легко и свободно, боли прошли. Сама же гимнастика отвлекает от посторонних мыслей, снимает напряжение. Улучшается настроение. Впервые за 4 года почувствовала себя хорошо...»

Пациентка тяжело переживала развод с мужем, тяжбу с ним из-за раздела двухкомнатной квартиры и неудачные попытки забеременеть от другого мужчины. Естественное желание каждой женщины — любить и быть любимой — не было осуществимо, и это очень сильно тормозило процесс ее выздоровления.

Конечно, не у всех хватает терпения делать нашу гимнастику по описанию. Многие пугаются усиливающегося при первых шумных вдохах головокружения и перестают заниматься. Кого-то начинает мучить один и тот же вопрос: «А вдруг мне эта гимнастика не подходит?» Конечно, спокойней и надежней заниматься под присмотром специалиста. Но что же делать, если у вас нет такой возможности? Значит, нужно пытаться поднимать себя своими силами! У меня есть множество отзывов от пациентов, делавших стрельниковскую гимнастику по описанию и тем не менее избавившихся с ее помощью от вегетососудистой дистонии. Вот два из них.

«Я, Гордиенко Лариса Владимировна, 39 лет, из Ставропольского края. Занимаюсь стрельниковской дыхательной гимнастикой 1 год. За это время почти прекратились приступы бронхиальной астмы, почти исчезли боли в желчном пузыре. Пропал хронический насморк, исчезла вегетососудистая

дистония. Благодаря этой гимнастике я могу работать на производстве, а иначе я была бы инвалидом. Ваша гимнастика восстанавливает силы, оздоравливает весь организм...»

«Пишет вам Харькова Лидия Васильевна из Ленинградской области. Мне 43 года. Год назад слегла от сильнейшей сосудистой дистонии. Не могла ходить, жила только на таблетках, по несколько раз в день вызывали «скорую помощь». Все лето пролежала в больнице. И вдруг в «Сельской жизни» — гимнастика Стрельниковой!

Я уцепилась за эту гимнастику, как утопающий за соломинку, уже год занимаюсь (сначала делала 2 раза в день, сейчас делаю 1 раз). Я не мыслю теперь свою жизнь без этой гимнастики. Как только начала делать гимнастику, мне было очень плохо. Но я не отступила, я поверила и поняла, что это мое спасение. Теперь все хорошо. Работаю, радуюсь хоть и трудной сейчас жизни. Спасибо Вам. Низкий поклон...»

НЕВРОЗЫ. НЕВРИТЫ. ДЕПРЕССИЯ

Неврозы — группа заболеваний, в основе которых лежат временные обратимые нарушения психической деятельности. Невроз (по И. ГГ Павлову) — это срыв высшей нервной деятельности.

Невротический срыв может возникнуть у любого человека в условиях длительной травмирующей ситуации, однако его характер и форма тесно связаны с индивидуальным предрасположением и особенностями личности. Частой причиной невротических расстройств является хронический эмоциональный стресс, длительное физическое или умственное переутомление. К сожалению, не каждый человек может вовремя «погасить» раздражение, гнев, «взять себя в руки» и переключиться на создание более спокойной и благоприятной обстановки. К тому же невозможно мгновенно избавиться от накапливающегося годами так называемого астенического синдрома, при котором наблюдаются ослабление внимания, ухудшение памяти, снижение фи-

зической и умственной работоспособности, повышенная утомляемость и раздражительность, эмоциональная неустойчивость с резкими изменениями настроения и, наконец, головные боли.

Стрельниковская дыхательная гимнастика может через полчаса после начала тренировки создать совершенно другое настроение, при котором вам захочется бегать, танцевать, петь, смеяться и радоваться жизни! Почему о ней говорят, как об актерской гимнастике? Да потому что эта гимнастика чрезвычайно популярна среди актеров. В считанные минуты (актеры часто ее делают прямо перед выходом на сцену, стоя за кулисами в гриме и костюме) она создает особое психо-эмоциональное состояние, при котором появляются смелость и уверенность в себе, ощущение свободы и раскрепощенности во всем теле, колоссальный эмоциональный всплеск.

Не могу точно сказать, что происходит во время занятий гимнастикой в коре головного мозга на клеточном уровне (это задача будущих исследований), но думаю, что она активно включает в обменные процессы все центры, находящиеся в коре больших полушарий. И особенно воздействует на центр радости, удовольствия и других положительных эмоций человека. Вот почему своим пациентам в клинике я всегда говорю так: «Задыхаетесь? — Идите ко мне на сеанс дыхательной гимнастики. У вас болит сердце, печень, повышено давление, головная боль?... — ползите ко мне на гимнастику Стрельниковой!»

Потому что знаю, что в каком бы плохом состоянии ни был человек (если он, конечно, способен передвигаться), я дам ему сорокаминутный «допинг» в виде 1500-2000 стрельниковских вдохов-движений.

Однажды одна моя пациентка, сорокапятилетняя женщина, лечившаяся у меня по поводу бронхита, рассказала мне следующее: «Вчера вечером мой муж опять пришел домой навеселе и начал, как всегда, буяннить. Ну, мы с ним и «сцепились»... Скандал был грандиозный, чуть ли не до драки! Выбегаю на кухню, меня всю трясет от обиды, жить не хочется... Распахиваю окно (живем на девятом этаже), но... не выбрасываюсь, а начинаю делать вашу гимна-

стику. Через 10 минут «подкачки» я спокойна «как удав», настроение отличное, жизнь прекрасна!... И думаю: Боже мой, еще несколько минут назад я хотела выброситься из окна!... Из-за кого? Из-за этого алкаша? Да Бог с ним!»

И такие случаи в моей практике не редкость. Возникшая в результате истощения нервной системы неврастения при регулярных ежедневных занятиях стрельниковской гимнастикой начинает постепенно отступать без применения транквилизаторов и психотерапии.

Несколько сложнее поддается лечению невротическая депрессия — пониженное, подавленное настроение, при котором у пациента отмечается гнетущая безысходная тоска. Все окружающее воспринимается им в мрачном свете. В памяти всплывают все прошлые обиды и несчастья, а будущее видится мрачным и безысходным. Такие больные целыми днями сидят в однообразной позе, низко опустив голову со скорбным выражением лица или лежат в постели. У них отмечаются повышенная раздражительность, слезливость, апатия ко всему происходящему, сопровождающиеся снижением аппетита и нарушением сна.

Очень важно, чтобы в данный период рядом с таким больным находился близкий, любящий его человек, который бы своим заботливым и ласковым отношением помог ему быстрее выйти из этого состояния. Очень важно, чтобы занятия стрельниковской дыхательной гимнастикой пациент, страдающий депрессией, проводил ежедневно и, желательно, в группе.

Пациент, занимающийся в группе, невольно отвлекается от своих «черных» мыслей. Он видит, как у других пациентов (сердечников, астматиков, гипертоников, заикающихся и т.д.) с каждым сеансом улучшается самочувствие, появляется уверенность в полном выздоровлении, улучшается настроение и повышается жизненный тонус. Так как на моих сеансах часто бывают актеры и певцы, занимающиеся у меня постановкой голоса, их я ставлю вместе со всеми остальными пациентами. В конце урока я даю актерам и певцам еще и специальные вокальные упражнения, которые довольно часто

выполняют все присутствующие на уроке пациенты, и это поднимает у всех настроение.

Неврит лицевого нерва часто возникает после различных инфекций. При этом заболевании на соответствующей стороне лица развивается паралич мышц, рот перекошен в здоровую сторону. Больной не может наморщить лоб, зажмурить глаза, что доставляет ему массу неудобств и страданий.

В начале моей медицинской практики в городской клинической больнице № 50 у меня лечились больные с невритом лицевого нерва. Помню женщину средних лет, у которой было перекошено лицо. К концу первого же сеанса (минут через 40-50 после начала тренировки) ее лицо стало абсолютно симметричным. На следующий день она пришла ко мне на урок опять с перекошенным лицом, но к концу сеанса асимметрия снова исчезла. И так продолжалось в течение нескольких дней: приходила ко мне на урок с перекошенным лицом, а уходила от меня симпатичной женщиной. Через несколько сеансов ее лицо уже приобрело нормальное выражение, и вскоре ее выписали. Перед выпиской я настоятельно рекомендовал ей делать нашу гимнастику ежедневно по 10-15 минут и в случае рецидива болезни (нового «перекося») прийти опять ко мне на занятия. Больше она мне никогда не звонила, и, я думаю, в этом не было необходимости.

В моей практике бывали случаи, когда с помощью стрельниковской гимнастики удавалось полностью ликвидировать различные подергивания век и мышц лица (как правило, этим страдают подростки, юноши и молодые мужчины — в моей двадцатипятилетней практике были случаи обращения ко мне за помощью только лиц мужского пола). При данной патологии мне не составляло большого труда вернуть молодым людям нормальную мимику лица.

В подобных случаях я рекомендую пациентам побольше делать 3 упражнения головой: «повороты головы», «ушки» (ай-ай) и «маятник головой» (вниз-вверх). Начинайте урок с этих упражнений и заканчивайте ими же (в начале урока сделайте по 96 вдохов-движений каждого из этих упражнений и в кон-

це урока повторите каждое упражнение в той же дозировке). Это не значит, что при данных заболеваниях вы должны делать только эти 3 упражнения головой. Необходим весь комплекс, а эти упражнения нужно делать в его начале и в конце.

ХРОНИЧЕСКИЙ НАСМОРК. АДЕНОИДЫ. ГАЙМОРИТ

Все болезни носа и его придаточных пазух начинаются с нарушения носового дыхания. Выдающийся оториноларинголог, хирург-фониатр, профессор В.А. Загорянская-Фельдман говорит: «Нос — это сени в твой дом. Какие сени, такой и дом!» Дыхательная функция — важная функция нашего организма, и, если она нарушена, нарушается четкая и слаженная работа всех органов и систем, ведь каждая клеточка организма «дышит».

При нарушенном носовом дыхании легкие не заполняются полностью воздухом, а ведь из них кислород поступает в кровь. Следовательно, она бедна кислородом, внутренние органы недостаточно кровоснабжаются, «недополучают» питания. Если же носовое дыхание нарушено у ребенка, это может неблагоприятно сказаться на его развитии. Поэтому, если у вашего малыша хронический насморк, обратите на это самое пристальное внимание!

Чаще всего носовое дыхание нарушается при вазомоторном или аллергическом рините, гайморите, аденоидах. Аллергический и вазомоторный насморк по клиническим проявлениям сходны между собой. Приступы обычно сопровождаются заложенностью носа, многократным чиханием и обильными водянистыми выделениями из него. У многих больных к этому присоединяются еще и зуд в области носа и век, слезотечение, головная боль. Причины возникновения хронического насморка не всегда бывают ясны. Они могут

быть обусловлены как общими нейрогенными и эндокринными расстройствами, так и повышенной чувствительностью к чужеродному белку (аллергену). Следует учитывать еще и наследственную предрасположенность организма к определенным аллергическим реакциям. Контакт с аллергеном, как правило, бывает трудноустранимым. Практически невозможно избавиться от домашней пыли: человека нельзя посадить под стеклянный колпак или сделать стерильной квартиру, в которой он живет. Не каждый может расстаться с домашними любимцами — кошками и собаками, на шерсть которых у него аллергическая реакция.

Медикаментозные препараты, назначаемые врачами при лечении хронического насморка, дают лишь кратковременный положительный эффект и, как правило, обладают побочными действиями. Известный американский клиницист доктор Майкл Оппенхейм в своей книге «Энциклопедия мужского здоровья» пишет: «Аспирин — на пару часов снимает острые боли. Лекарства от кашля — не лечат кашель, а лишь подавляют его. Антигистаминные препараты — не излечивают от аллергии, они снимают остроту приступа. Кортизон — облегчает почти все на свете, но ничего не излечивает... Так зачем тебе все это надо?!»

Постепенное закаливание организма, направленное на снижение повышенной реактивности нервной системы, рассчитано на годы кропотливого труда, что не всегда возможно в наших условиях. В связи с этим хочу привести слова врача высшей категории, прекрасного специалиста по реабилитации больных З.П. Мелиховой, которая одной из первых стала внедрять в практику дыхательную гимнастику Стрельниковой: «Я знакома со многими нетрадиционными методами лечения. В каждом из них есть свое рациональное зерно. Но все они требуют от человека максимальных энергетических затрат, а некоторые даже перестройки всего образа жизни и рассчитаны на месяцы и годы упорной напряженной тренировки. Для стрельниковской же гимнастики нужен только 1 м² комнаты и открытая форточка. Уже через 10 мин после начала занятий самочувствие улучшается — появляются

бодрость, легкость во всем теле, прекрасное настроение. То есть за минимальный срок — максимальный результат».

АДЕНОИДЫ

Стрельниковская дыхательная гимнастика эффективна при лечении аденоидов. По величине различают аденоиды трех степеней: аденоиды I степени (малые), II степени (среднего размера) и аденоиды III степени (большие), достигающие до уровня заднего конца нижней носовой раковины. Наличие аденоидных разрастаний у детей вызывает не только затруднение носового дыхания, изменение голоса и нарушение слуха, но и неблагоприятно отражается на общем состоянии организма, вызывая рефлекторно ряд нарушений не только в соседних, но и в отдаленных органах (нарушение кровообращения в полости черепа, ночное недержание мочи, частые головные боли). У детей с затрудненным носовым дыханием обычно вялое и безразличное выражение лица (аденоидное лицо), рот постоянно открыт, отвисшая нижняя челюсть, сглаженные носогубные складки. Наличие аденоидов у ребенка может привести даже к неправильному развитию грудной клетки (куриная грудь).

Обычно предлагают аденоиды удалить хирургическим путем. Но после операции возможен рецидив заболевания. С моей точки зрения, хирургическое вмешательство при аденоидах I и II степени проводить нецелесообразно. Патологическая гипертрофия третьей (носоглоточной) миндалины легко устраняется с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики, т.к. аденоиды попросту «рассасываются». При наличии аденоидов III степени необходимы более длительные и упорные тренировки.

К сожалению, не все дети могут добросовестно заниматься гимнастикой 2 раза в день (утром и вечером) по 30 мин. К тому же детей 4—6 лет необходимо контролировать взрослому, что тоже не всегда возможно. Поэтому если через месяц регулярных занятий аденоиды III степени не стали умень-

шаться, необходимо все же сделать операцию и через 2-3 недели возобновить занятия стрельниковской гимнастикой, чтобы избежать рецидивов.

ГАЙМОРИТ

Положительных результатов при выполнении дыхательных упражнений Стрельниковой можно достичь и при лечении гайморита. Гайморит (острый и хронический) — острое воспаление верхнечелюстной пазухи. Затянувшееся воспаление челюстных пазух ведет к хроническому их воспалению. В своей практике я постоянно сталкиваюсь с рецидивами множественных проколов челюстной пазухи. Стрельниковская дыхательная гимнастика даже в этих случаях дает стойкий положительный эффект. Поэтому своим пациентам я не рекомендую делать проколы, а советую сразу же приступить к регулярным занятиям. Дыхательная гимнастика Стрельниковой восстанавливает носовое дыхание без всяких операций!

А вот еще несколько простых советов, которые вам помогут уберечься от простуды. Если у вас замерзли ноги или вы их промочили, не теряйте времени!

- Войдя в квартиру, сразу же налейте горячей воды в ванну по щиколотку и хорошо пропарьте ноги. Горячую воду периодически подливайте, чтобы не остыла, и ходите по ванне, переминаясь с ноги на ногу. Затем насухо вытрите ноги, наденьте колючие шерстяные носки и в течение 10-15 мин походите в них по квартире.
- После этого сделайте все упражнения основного комплекса стрельниковской дыхательной гимнастики. Особое внимание уделите «кошке», «перекатам», «шагам», т.е. упражнениям, активно включающим в работу ноги.

БРОНХИТ

Бронхит — это воспалительное заболевание бронхов, сопровождающееся отеком слизистой оболочки и усиленной секрецией мокроты. Хрони-

ческий бронхит носит затяжной характер и может тянуться месяцы и даже годы.

Стрельниковская дыхательная гимнастика помогает как при остром, так и при хроническом бронхите, ликвидируется застой секрета в бронхах, снимается воспаление. Если у вас бронхит, следует выполнять весь комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой по 2 раза в день (утром и вечером) в течение 2-3 недель. В конце занятий полезно повторить упражнения «насос» и «обними плечи», чередуя в них вдохи через нос со вдохами через рот: 16 вдохов-движений носом, затем сразу же без остановки 16 вдохов-движений ртом. Получится 32 вдоха- движения. После этого отдых 3-5 секунд. И так 3 раза по 32 вдоха-движения (стрельниковская «сотня») в упражнении «насос» и 3 раза по 32 вдоха-движения в упражнении «обними плечи».

Вдох ртом делайте спокойно, мягко, почти неслышно, будто говоря: «Ах, ах, ах!» Выдох уходит после каждого вдоха самостоятельно, пассивно также через рот. Нос при выполнении вдоха ртом «отдыхает».

Если вы чувствуете, что в бронхах скопилась мокрота и никак не может отойти, не пытайтесь откашляться силой! Таким образом легко повредить голосовые связки, а в редких случаях может даже открыться кровотечение! Лучше подольше подышать поочередно носом и ртом: например, не 2 «сотни», а 4 или даже 5 (однако больше 5 «сотен» ртом я делать не рекомендую, т.к. может появиться сухость в горле).

Помните! Вдохи ртом делаются только попеременно с вдохами носом (16 — носом, 16 — ртом, т.е. 32 вдоха-движения без остановки).

КАК НУЖНО ОТКАШЛИВАТЬСЯ (СПОСОБ ЩЕТИНИНА)

При приступе кашля не прикрывайте рот руками или платком, не отворачивайтесь в сторону: так вы невольно вытягиваете шею, склоняете ее на-

бок, из-за чего гортань оказывается в неудобном положении и голосовые связки травмируются.

При приступе кашля быстро опустите голову и смотрите в пол (шея абсолютно расслаблена, ни в коем случае ее не напрягайте); положите ладони на живот так, чтобы пупочная ямка была строго посередине между ладонями. Одновременно с приступом кашля толчками надавливайте ладонями на живот сверху вниз, кашляя в пол. Для окружающих такой прием наиболее удобен (вы не разбрызгиваете слюну), а у вас так легче отойдет мокрота и не травмируются голосовые связки.

При скопившейся в бронхах мокроте очень полезно сделать несколько «сотен» вдохов-движений попеременно носом и ртом, а затем несколько раз упражнение «Восьмерки» на задержку дыхания (см. раздел «Заикание»), Бронхи таким образом очищаются от избыточной слизи.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Астма — коварное заболевание, чудодейственного лекарства от которого в мире пока не существует. Астма проявляется приступами удушья, вызываемыми бронхоспазмом, гиперсекрецией и отеком слизистой оболочки. Для снятия приступов астмы обычно используют бронхорасширяющие средства — ингаляторы, но однажды они перестают помогать... Тогда приходится вызывать «Скорую», и врач вводит астматику внутривенно эуфиллин. Потом «Скорая» приезжает все чаще и чаще, и в итоге — госпитализация. В больнице пациенту ставят капельницу. Как правило, с преднизолоном. Это гормональный препарат, имеющий, к сожалению, побочные действия. Человек становится гормонозависимым, он вынужден постоянно пользоваться гормональным ингалятором либо гормональными таблетками. И врачей в этом винить нельзя, потому что ничего другого медицинская наука пока предложить не может, а человека в реанимации нужно спасать, иначе он задохнется.

Никогда не забуду письмо, которое мы получили с Александрой Николаевной среди массы других писем лет 20 назад.

«Дорогая Александра Николаевна! Большое Вам спасибо за комплекс упражнений, который Вы нам прислали... Но письмо пришло слишком поздно — наша двенадцатилетняя дочь задохнулась в машине скорой помощи...»

Узнай они о нашей гимнастике хотя бы на месяц раньше — девочку, вероятно, удалось бы спасти... А сколько приступов мы со Стрельниковой остановили по телефону! — мы и счет потеряли...

Звонят отовсюду и днем и ночью: «Доктор! Не бросайте трубку, я задыхаюсь!..» И, подавив ком в горле, пытаешься успокоить: «Ничего, ничего... Дышите спокойно носом, не хватайте ртом, а только носом... Не бойтесь, Вы не задохнетесь!.. Сидя чуть наклонитесь вперед и коротко, шумно, на всю квартиру «шмыгните» носом. Слегка выпрямитесь — выдох пусть уходит самостоятельно через нос или через рот. Еще раз «шмыгните»... Еще... Громче, не слышу!..»

И на другом конце страны задыхающемуся человеку, который не видит меня и вряд ли когда увидит, через несколько минут становится легче дышать!!! Те, кто не испытал на себе приступ удушья, когда каждый вдох кажется последним,— счастливые люди!

КАК ОСТАНОВИТЬ ПРИСТУП УДУШЬЯ (СПОСОБ ЩЕТИНИНА)

Сядьте прямо, ладонями упритесь в колени и делайте наше упражнение «насос», но только сидя, по 2 или по 4 шумных коротких вдоха носом. Полностью не выпрямляйтесь и назад ни в коем случае не откидывайтесь.

Слегка наклонитесь вперед (голова опущена вниз, руки в локтях согнуты) — шумный короткий вдох носом (как хлопок в ладоши). Слегка разогнитесь, но не выпрямляйтесь до конца (ладони по-прежнему на коленях, руки в локтях чуть выпрямляются) — выдох уходит через нос или через рот, не

видно и не слышно. Снова сразу же легкий наклон вперед с опущенной вниз головой — резкий шумный вдох. Опять слегка разогнитесь — выдох ушел через нос или через рот абсолютно пассивно. Сделали 2 вдоха-движения — отдохните несколько секунд (3 — 5 — 7, но не больше), и снова по 2 вдоха-движения или по 4 вдоха-движения (поклона) подряд. И снова отдых после каждых 2 или 4 вдохов-движений.

Не нужно считать, сколько всего вдохов вы сделали. Считайте мысленно только по 2 или по 4 вдоха. Отдыхайте после каждых 2 или 4 вдохов-движений до 10 секунд. Шмыгайте так в течение 10 или 15 мин до тех пор, пока «отпустит», и вам станет легче.

Если вам до такой степени тяжело, что даже вдох на поклоне вперед вам не помогает, сядьте, наклонившись вперед, голова свободно опущена вниз (смотрите в пол), локти свободно лежат на коленях, спина круглая. Без всяких движений просто шумно и коротко «шмыгайте» носом по 2 раза. И отдыхайте несколько секунд после каждых 2 вдохов (без движений). Помните, что выдох должен уходить после каждого вдоха незаметно, без вашей помощи. Вдох посылайте в спину, в поясницу — на предельную глубину легких. Строго следите за тем, чтобы плечи не поднимались и не дергались в момент вдоха.

Хороший купирующий приступ эффект можно получить и выполняя упражнение «насос». Рекомендую перед тем, как делать это упражнение, надеть строго по талии (не на бедрах) широкий кожаный ремень, можно также подпоясаться длинным шарфом или полотенцем. Наденьте пояс несвободно (чтобы он не болтался), но и не очень туго. И когда вы шумно «шмыгаете» носом (сидя с опущенной головой), поясницей как бы упирайтесь в пояс, ощущайте его, посылая вдох в спину на предельную глубину легких.

Вам обязательно станет легче дышать!

Остановить приступ удушья могут также упражнения «обними плечи» и «повороты головы» (оба упражнения выполнять сидя). Все упражнения нужно делать по 2 или 4 вдоха-движения подряд, без остановки. Затем отдых

до 10 секунд и снова по 2 или 4 вдоха-движения. И так до тех пор, пока вам не станет легче.

Попробуйте вначале сделать «насос». Чувствуете— нет улучшения... Тогда сделайте «обними плечи» и уже потом «повороты головы». Если ничего не помогает, тогда, конечно, воспользуйтесь ингалятором либо примите другое лекарство. Значит, ваша болезнь слишком запущена.

Но это совсем не значит, что с ней не справиться с помощью нашей дыхательной гимнастики! Не удалось снять приступ удушья сейчас — обязательно попытайтесь снять его в следующий раз. Пытайтесь, сражайтесь с болезнью! «На болезнь нужно наступать, а не обороняться!» — говорила А.Н.Стрельникова. Обязательно наступит день, когда вы с помощью дыхательной гимнастики снимете приступ удушья.

Одна из моих пациенток рассказала мне такой случай. Она торопилась ко мне на сеанс гимнастики и, чтобы успеть на троллейбус, ей пришлось немного пробежать. И вот, когда она в него уже села, у нее начался приступ удушья... Недолго думая, она здесь же, в троллейбусе, на глазах у публики стала делать одно из упражнений. Через несколько минут «свист» прекратился.

«И какое же упражнение Вы делали?» — поинтересовался я. «Обними плечи», Михаил Николаевич!» — восторженно заявила окрыленная успехом женщина.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ОТДЫШАТЬСЯ

В жизни вы наверняка не однажды попадали в такую ситуацию: именно в тот момент, когда вы возвращаетесь из магазина с тяжелыми сумками, не работает лифт, а вы живете на девятом этаже... Вам приходится тащить все это на себе домой по лестнице. Между пятым и шестым этажами у вас появляется одышка, и вы понимаете: чтобы дойти, нужно отдохнуть. Так вот: никогда не делайте глубокие вдохи общепринятой гимнастики, разводя руки

широко в стороны или поднимая их вверх, пытаясь при вдохе дотянуться до потолка,— будете приходить в себя полчаса.

Наклонитесь вниз к полу, опустив кисти рук чуть ниже колен, и «повисите» так несколько секунд. Или упритесь руками в колени в этой же самой позе. И сделайте несколько действительно глубоких спокойных вдохов носом или ртом, посылая воздух в спину, то есть в поясницу. Через несколько секунд у вас нормализуется дыхание!

Если вы больны бронхиальной астмой и принимаете лекарства, то, начав занятия стрельниковской гимнастикой, попытайтесь снизить их дозировку. Возникшую одышку попробуйте снять упражнением «насос» (см. раздел «Как остановить приступ удушья»). Возможно ухудшение самочувствия, но попытайтесь не возвращаться к лекарствам, постепенно вытесняя их стрельниковской гимнастикой. Делайте ее по несколько раз в день.

Мне часто задают вопрос: «Можно ли с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики навсегда избавиться от бронхиальной астмы?» Можно, и я в этом абсолютно уверен. Помню, еще при жизни Александры Николаевны у нас был такой случай. К нам привела лечить свою внучку от астмы женщина, которой было уже за семьдесят. Она сердечно поблагодарила мою учительницу за то, что та еще несколько лет тому назад избавила ее саму от этой страшной болезни.

«Так почему же вы свою внучку не обучили нашей гимнастике?» — возмущенно спросила ее А.Н. Стрельникова. «Ой, миленькая, да я уж и не помню, как она делается», — призналась женщина. И она рассказала нам, что пришла к Александре Николаевне лет восемь назад, болея бронхиальной астмой в тяжелой форме, «на четырех таблетках преднизолона (гормональный препарат)». Прошла курс лечения (12 сеансов); за это время, почувствовав себя гораздо лучше, стала постепенно снижать дозу стероидного препарата. Позанимавшись еще 2-3 месяца, полностью избавилась от лекарств. Поделав стрельниковскую гимнастику «на всякий случай» 2 раза в день еще пару ме-

сяцев, женщина постепенно забыла о ней. Все эти годы она чувствовала себя очень хорошо.

Очень многие болезни развиваются вследствие генной, наследственной предрасположенности. Отступив, они через какое-то время могут вновь возникнуть (где тонко, там и рвется). Поэтому я настоятельно рекомендую после пройденного курса лечения не расставаться с гимнастикой, а делать ее для профилактики каждый день.

В заключение раздела о лечении бронхиальной астмы хочу привести отзыв одной моей пациентки. Еще молоденькой девушкой Ольга Сергеевна Донская пришла лечить астму к Стрельниковым, когда была еще жива создательница этой знаменитой гимнастики — Александра Северовна Стрельникова. Мать и дочь Стрельниковы избавили О.С. Донскую от приступов удушья на 20 лет! Все эти годы она жила полноценной жизнью: закончила университет, профессионально занималась спортом, вырастила сына. Было не до гимнастики. Но, к сожалению, через два десятка лет болезнь вновь напомнила о себе.

«К сожалению, юности свойственно легкомыслие, и я не послушала настойчивого совета Стрельниковой продолжать заниматься гимнастикой регулярно 2 раза в день. С детства я страдала аллергией. Уже сейчас я понимаю: если бы занималась гимнастикой Стрельниковой, к своим теперешним годам я забыла бы и что такое аллергия.

В прошлом году я очень тяжело переболела гриппом, не долечилась, вышла на работу с сильным бронхитом. Через неделю снова, как в юности, началась сильная астма. Состояние мое было настолько тяжелым, что не помогал даже астмопент, который прежде моментально снимал все неприятные ощущения. Спала я (если это вообще можно назвать сном) сидя. И опять судьба улыбнулась мне. Я попала к Михаилу Николаевичу Щетинину, единственному ученику и продолжателю дела Стрельниковой.

Сейчас мне даже страшно вспомнить, как проходило первое занятие у Михаила Николаевича. Я совершенно не могла ходить даже по квартире, за-

дыхалась при каждом шаге. На занятие меня привезли на машине. Все упражнения я делала сидя. Более 4-8 вдохов (предварительно вдохнув астмопента) сделать было трудно.

Но уже после первого сеанса начала интенсивно отходить мокрота, и я первый раз за много дней смогла уснуть лежа. Чтобы скорее освободиться от удушья, я делала гимнастику через каждые 2 часа. Потихоньку, медленно, но делала. Это был страшный труд, но я понимала, что мое спасение только в этом. После 5-6 сеансов у Михаила Николаевича я почувствовала себя почти здоровой. Приступы возникали значительно реже. А после 12 сеансов приступов не стало вовсе. Но памятуя свой прежний печальный опыт, я продолжаю заниматься гимнастикой Стрельниковой 2 раза в день.

Я очень благодарна Михаилу Николаевичу Щетинину, милому, доброму, терпеливому человеку, талантливому врачу. Какое счастье, что существует гимнастика, подарившая мне и многим другим исцеленным второе дыхание».

ЗАИКАНИЕ

Заикание входит в число тех заболеваний, при которых помогает стрельниковская дыхательная гимнастика. Однако для того чтобы преодолеть этот недуг, нужно запастись терпением, ведь первые результаты больной ощутит не сразу. При лечении заикания помимо дыхательной гимнастики нужно еще выполнять специальные звуковые упражнения, помогающие тесно смыкаться голосовым связкам и приводящие в рабочее состояние весь речевой аппарат.

Если, скажем, сердечник или астматик перестает задыхаться уже через несколько сеансов гимнастики (5-7 дней тренировки), то заикание при больших затратах времени и сил отстывает гораздо медленнее. Кроме того, пациенту придется отказаться от курения и алкоголя, а юношам и молодым муж-

чинам следует некоторое время воздерживаться от половой жизни. Улучшение речи при заикании происходит скачкообразно.

До настоящего времени этиология заикания, механизмы его развития еще недостаточно изучены. Считается, что чаще всего провоцирующим фактором заикания является испуг. Однако все дети в детстве пугаются, но не все начинают после этого заикаться. Заикаются, как правило, дети, имеющие к этому наследственную (генную) предрасположенность: заикается кто-то из родителей либо даже дальний родственник. Возможно, кто-то в семье очень быстро и невнятно говорит (скороговорка) или имеет вялую и нечеткую в артикуляционном отношении речь.

Наивно полагать (а некоторые логопеды в этом, к сожалению, уверены), что заикающийся — ущербная личность. Любой ребенок, и тот, который рано начал говорить, читать и писать, и даже ребенок-полиглот, может, пережив нервный стресс, начать заикаться. Есть очень одаренные люди — поэты, композиторы, актеры, — которые в детстве заикались, а потом полностью или частично преодолели свой недуг. Однако логофобия (страх речи) накладывает на большинство детей, страдающих заиканием, некоторую закомплексованность, которая впоследствии может перейти в отчужденность, замкнутость и даже озлобленность. Ребенок, чувствующий себя неполноценным, не может реализоваться как личность. Отсюда в дальнейшем нелюбимая работа, проблемная семья, узкий круг друзей...

Современная логопедическая наука в отношении заикания практически стоит на месте. В логопедических детских садах учат правильно, четко выговаривать звуки, но не учат преодолевать ларингоспазм! Лечение гипнозом не всегда приносит ощутимые результаты прежде всего потому, что не все дети и подростки поддаются воздействию гипноза. К тому же неизвестно, как в дальнейшем гипноз скажется на состоянии человека.

В моей лечебной практике были случаи, когда гипнотическое воздействие на заикающихся подростков вызывало у них через несколько месяцев, через год, два и даже пять лет не только ухудшение речи, но и головные бо-

ли, бессонницу, ухудшение памяти и даже галлюцинации. К тому же подчинение воле другого человека, гипнотизера, не только не вырабатывает у заикающегося подростка уверенности в себе, в своих силах и скрытых возможностях организма, а, наоборот, формирует нерешительность, психологическую зависимость от другого человека, что в данном случае только ухудшает положение дел.

«Ты абсолютно здоров!» — внушает гипнотизер заикающемуся подростку. А у того — поверхностное (ключичное) дыхание и больная носоглотка... «Твой голос звучит плавно и мелодично!» А у ребенка пассивная диафрагма и слабые, полностью не смыкающиеся голосовые связки... «Твое тело пластично и послушно!» А у подростка ревматический сколиоз, задержка физического и полового развития или плоскостопие...

Ну как же можно заставить человека говорить звучно и красиво, если у него плохо работают мышцы, участвующие в звукообразовании? Если его тело непластично и неспособно ритмично двигаться?!

И уж совсем варварским способом я считаю лечение заикания психотропными препаратами. Ведь это негативно отражается не только на психике (вызывает заторможенность, вялость, сонливость) и желудке (чревато гастритами и язвой), но и вызывает различные половые расстройства у юношей.

При лечении заикания у юношей и подростков логопеды вообще не уделяют внимания половой сфере. А ведь нельзя забывать о том, что в звукообразовании участвуют 3 системы: дыхательная, нервная и половая; последние две тесно связаны. Мужские половые гормоны (андрогены) особенно сильно влияют на голосовую функцию в период мутации у мальчиков (13-15 лет). Возьмем, к примеру, детский хор. В 10-12 лет поют и мальчики и девочки. А в 14-15 лет вы не увидите ни одного мальчика, поют только девчонки! И если в этом возрастном периоде в хоре мальчик все-таки поет, значит, у него поздняя мутация голоса, которая является следствием нарушений в половой и эндокринной системах (эктопия яичек, крипторхизм, микропенис,

либо адипозо-гипогенитальная дистрофия, недостаточность функций щитовидной железы и надпочечников).

Существуют и другие отклонения в половом развитии юношей, влияющие на функцию голосообразования: фимоз, варикозное расширение вен семенного канатика, паховая грыжа. Обо всех отклонениях следует сообщить врачу.

У девочек мутация голоса проходит более сглаженно, но если имеют место какие-то нарушения (например, альгоменорея — болезненные менструации), то девочку-подростка следует обязательно показать гинекологу. Потому что функциональная альгоменорея наблюдается при заболеваниях центральной нервной системы, а органическая — при пороках развития половых органов. И та и другая напрямую влияют на функцию голосообразования — голос часто «садится», становится тусклым, на голосовых связках нередко образуются певческие узелки. И если во время «месячных» стрельниковская дыхательная гимнастика девушкам просто необходима, то ни о каких звуковых упражнениях во время менструации не может быть и речи.

Вся логопедическая наука учит заикающихся говорить на выдохе, говорить не спеша, не волнуясь. Но ведь когда ребенок не волнуется, он и не заикается. Он заикается, когда волнуется! Я учу своих пациентов говорить, преодолевая ларингоспазм любой степени тяжести, именно в момент волнения. У себя на занятиях я даже искусственно создаю им такие ситуации.

Итак, что нужно делать родителям, заметившим, что в речи их ребенка появились запинки?

Самое главное — научить его правильно дышать! Это безоговорочно, прежде всего. Лечить заикание без нормализации дыхания бессмысленно!

Все заикающиеся дети и подростки говорят, как правило, на поверхностном, ключичном дыхании. Прежде чем что-то сказать, они делают вдох, при котором поднимают кверху плечи и напрягают мышцы лица и шеи. Говорят на выдохе, короткими фразами, «натываясь» на ларингоспазм. Затем судорожно делают снова вдох и снова, заикаясь, произносят короткую фразу,

а иногда даже одно только слово или один слог. Диафрагма — самая сильная из мышц, участвующих в дыхании и голосообразовании, — при таком ключичном типе дыхания пассивна, не принимает активного участия в фонации. К тому же воздухом наполняются только узкие верхушки легких. Объем вдоха ничтожно мал, воздуха не хватает на длинную фразу.

Заикающегося ребенка логопеды учат говорить на выдохе, и получается, что он активно выдыхает и то малое количество воздуха, которое есть в легких. Воздушная струя, широким потоком выходя через гортань, мешает голосовым связкам тесно смыкаться при образовании звука (фонации). А голосовые связки и так пассивны, недостаточно тренированы. Ведь заикающиеся дети зачастую отмалчиваются, слушая, как говорят другие.

Так как голосовые связки «не в тонусе», голос ребенка слабый, тембр звука некрасивый. Конечно же, такая речь не приносит ему удовольствия. Заикающийся ребенок готов провалиться сквозь землю, лишь бы не отвечать урок у доски, не обращаться в магазине к продавцу...

Каков же выход из этого положения? Заикающемуся ребенку надо изменить стереотип дыхания и речи:

- следует научить его дышать предельно глубоко, чтобы легкие заполнялись воздухом до самых нижних, широких оснований;
- нужно как следует натренировать диафрагму, заставить ее активно участвовать в голосообразовании — создать так называемую «опору»;
- надо тесно смыкать голосовые связки во время фонации, сделать их максимально подвижными и выносливыми.

Всем этим требованиям полностью отвечает дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Советую взять 2 наших знаменитых упражнения — «насос» и «обними плечи» — и делать их ежедневно с заикающимися детьми 2 раза в день до еды или спустя 1,5-2 ч после приема пищи.

При шумном коротком вдохе носом на наклоне вперед воздух заполняет все легкие снизу доверху и прежде всего широкие нижние основания, которые, как правило, у заикающихся плохо вентилируются. Вырабатывается

предельно глубокое дыхание, так называемое «дыхание в спину» (термин А.Н.Стрельниковой).

В упражнении «обними плечи» в момент шумного короткого вдоха носом «зажимается» узкая верхушка легких и воздух толчком посылается в наиболее объемные основания легких, заполняя те альвеолы (пузырьки легочной ткани), которые до этого активно в процессе дыхания не участвовали. К тому же голосовые связки во время фонации тоже делают встречное, почти горизонтальное движение в гортани (на уровне шеи). Поэтому, обнимая себя за плечи в момент шумного короткого вдоха носом, мы помогаем им теснее сомкнуться.

Жизненная емкость легких после одного сеанса стрельниковской дыхательной гимнастики увеличивается на 0,2-0,4 л. Это подтвердили исследования, проведенные в Центральном научно-исследовательском институте туберкулеза РАМН и в 9-й гарнизонной поликлинике Министерства обороны.

После 2-3 месяцев ежедневной тренировки по 10-15 мин утром и вечером по системе А.Н. Стрельниковой стереотип дыхания ребенка или подростка меняется. Дыхание становится предельно глубоким. Насыщая организм кислородом, наша гимнастика активизирует общие обменные процессы, делает заикающегося здоровым и выносливым, тренируя прежде всего легочную ткань, диафрагму, мышцы гортани и носоглотки. Воздушная струя, проходя при пассивном выдохе через гортань («теплый выдох»), колеблет голосовые связки, тем самым великолепно массируя их, заставляя смыкаться во время фонации на всем их протяжении. Вот почему все оперные и эстрадные певцы, которые у нас занимались, говорят одно и то же: «Достаточно перед спектаклем или концертом 10-15 мин поделайте вашу гимнастику, и голос звучит свободно и легко, и ты без страха берешь самые высокие ноты!..»

Речевой центр, находящийся в левом полушарии коры головного мозга, почти полностью формируется к седьмому году жизни ребенка, поэтому це-

лесообразно брать на лечение детей начиная с 6-летнего возраста. Но иногда приходится делать исключение, когда ко мне приводят 4-летнего или 5-летнего ребенка с прогрессирующим заиканием. В этих случаях у себя на сеансе обязательно ставлю рядом с малышом его папу или маму и начинаю обучать гимнастике обоих. Все дети — маленькие обезьянки, они всегда копируют взрослых, а папы обычно пользуются особым авторитетом у своих детей. Ребенка будет проще обучить, если отец знает гимнастику и может правильно показать то или иное упражнение. Из своей двадцатипятилетней практики я знаю, что в тех семьях, где родители делают гимнастику сами, дети тоже легко освоят ее, а в тех семьях, где родители намерены лишь «художественно руководить», дети из-под палки не будут заниматься никогда!

Как я уже говорил, при лечении заикания, помимо стрельниковской дыхательной гимнастики, изменяющей стереотип дыхания, нужно выполнять еще и звуковые упражнения для постановки голоса. Специальные звуковые упражнения делайте после выполнения наших дыхательных упражнений «насос» и «обними плечи», которые подготовят легкие, мышцы гортани, голосовые связки, диафрагму к дальнейшей работе.

ЗВУКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Все звуковые упражнения в нашей системе делаются на так называемой «опоре». Что же это такое? Чтобы создать опору, нужно встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Положите ладони обеих рук на брюшной пресс (пальцами по направлению к пупочной ямке) и, слегка кланяясь на каждом звуке или слове, мгновенно напрягите живот во время поклона, надавливая на него при этом ладонями сверху вниз. Таким образом создается диафрагмальная опора. С ее помощью преодолевается ларингоспазм любой степени тяжести.

Вот некоторые упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ «АЛФАВИТ ДЛЯ ЗАИКАЮЩИХСЯ»

Произносите на легком поклоне вперед каждый звук по 8 раз: Р, Л, М, Н, В, Ф, З, С, Ц, Ж, Ш, Ч, Щ, Б, П, Д, Т, Г, К, Х.

Строго следите за одновременностью выполнения поклона и произнесения звука. Дыхание происходит автоматически ртом или носом, о нем думать не надо. Одного вдоха должно хватать на произнесение нескольких звуков (на несколько поклонов). Голова опущена, шею не тянуть и не напрягать. Говорить всем телом, освобождая его от чрезмерного напряжения, чтобы каждая буква «дошла до спины».

УПРАЖНЕНИЕ «ВОСЬМЕРКИ»

Это очень хорошее упражнение на задержку дыхания. Сделайте мгновенный вдох на поклоне вперед (лучше носом, а не ртом). Не выпрямляясь, крепко задержите воздух «в спине» и на одном крепко задержанном вдохе считайте вслух до 8 столько раз, сколько «восьмерок» получится. Если вам воздуха уже не хватает, нужно снова вдохнуть и прекратить счет. Отдохните несколько секунд и снова на одном вдохе постарайтесь просчитать вслух как можно больше «восьмерок». Очень хорошо, если на одном задержанном вдохе у вас будет получаться проговаривать по 10-15 «восьмерок».

Лечение заикания — долгий, кропотливый труд, и здесь следует запастись терпением. Однако за годы моей практики у меня не было ни одного случая, чтобы стрельниковская гимнастика при правильном и регулярном ее выполнении не помогла справиться с заиканием, каким бы сильным оно ни было.

В заключение хочу привести 2 случая из своей практики в виде отзывов пациентов, подтверждающих тот факт, что даже в зрелом возрасте при желании с помощью метода Стрельниковой можно избавиться от заикания.

Мишкин Алексей Васильевич, 1964 г. рождения, г. Москва:

«Страдал сильным заиканием с 3 лет. Посещал логопедический детский сад. Было незначительное улучшение речи, но когда пошел в школу, заикание вернулось. Говорить с каждым годом становилось все труднее. Когда учился в старших классах, лечился в Речевом центре г. Москвы. Гипноз никакого улучшения в речи не дал, а медикаменты спровоцировали боли в печени.

В 1981 г. попал к А.Н. Стрельниковой, которая после нескольких уроков поручила дальнейшее мое лечение своему ассистенту М.Н. Щетинину. С каждой неделей занятий дыхательной гимнастикой и специальными упражнениями для постановки голоса речь моя улучшалась. Дыхание стало глубоким и объемным, исчезло напряжение мышц груди и шеи, а также подергивание лица во время ларингоспазма.

Полностью пропал страх перед труднопроизносимыми звуками, голос стал плавным и красивым по тембру. Стал испытывать удовольствие от своей речи. Через полгода после начала занятий полностью избавился от заикания.

После службы в Афганистане работаю в милиции. Продолжаю регулярно заниматься стрельниковской гимнастикой. Она держит меня в форме, снимает усталость и легко излечивает от простудных заболеваний».

Попова Елена Ивановна, 1947 г. рождения:

«С А.Н. Стрельниковой и М.Н. Щетининым мне довелось увидеться воочию в марте 1988 г. Не было бы, говорят, счастья, да помогло несчастье... Я очень хотела попасть на лечение к известному московскому логопеду. Простояв в заочной очереди более 3 лет, я наконец-то попала на прием к светилу. Но услышала неожиданное: «Я вашу болезнь лечить не умею!» Невероятно, но факт. Отказав мне в лечении, врач все же сделал доброе дело, направив меня на исправление речи к Александре Николаевне Стрельниковой.

Так я познакомилась с А.Н. Стрельниковой и ее ассистентом М.И. Щетининым. Пришла я к ним с тяжелой речью, запинки преследовали меня на каждом шагу. Почти ежегодные курсы лечения заикания в различных

клиниках страны (г. Харьков — К.М. Дубровский, г. Ленинград — ЛОРНИИ, г. Ростов-на-Дону — областная больница, г. Москва — клиника №8 им. Соловьева, г. Бердянск и г. Сочи — гипноз, г. Тбилиси — биотоки) не давали стабильных результатов. Речь поначалу улучшалась, а затем все возвращалось на круги своя, особенно после гипноза.

Моя работа связана с командировками. Порой бывало настолько трудно разговаривать, что в окружении людей чувствовала себя обессиленной и беспомощной. Готова была бежать на край света, чтобы никто не видел ни моих горьких слез, ни моих страданий. А когда буквально захлебываешься на каждом полуслове и от невысказанных чувств и мыслей слезы застилают глаза, сетуешь на то, зачем вообще родилась... А как много хотелось бы сказать всем и каждому!

Под руководством Александры Николаевны Стрельниковой я прозанималась ее гимнастикой около 20 дней. И несмотря на длительный период заикания — более 30 лет, — речь моя значительно улучшилась. Я поняла, что получила в руки самое сильное и надежное оружие против моего недуга. Спустя полтора года я вдруг узнала, что Александра Николаевна Стрельникова трагически погибла. Это известие глубоко потрясло меня, но я твердо решила для полной гарантии успеха повторить еще раз пройденный мною курс лечения под руководством специалиста.

И вот я снова в Москве, снова повторяю Стрельниковскую гимнастику, но уже под руководством Михаила Николаевича Щетинина. С Михаилом Николаевичем работать над собой легко, с ним сживаешься с первых минут знакомства. Он на своих уроках своей кипучей энергией заставляет вас сражаться с болезнью до конца. И болезнь в конечном счете отступает, отступает раз и навсегда.

Теперь после пройденного курса лечения я действительно могу с уверенностью сказать: «Человек может все! Если, конечно, по-настоящему захочет, если соберет всю свою волю в железный кулак. Надо только выдер-

жать определенный для каждого срок, не спасовать перед трудностями, преждевременно не сломаться».

ПОСТАНОВКА ГОЛОСА

Пение — один из способов общения и самовыражения человека, доступный почти каждому. Следовательно, это действие естественное и простое. Тому, у кого природные данные певца, хочется петь точно так же, как и тому, кто от природы бегун и ему хочется бегать. Тело певца устанавливает связи, необходимые именно для пения, легче, чем какие-нибудь иные, и требует их использования, потому что в живой природе то, что не используется, — отмирает.

Пение удовлетворяет не только эстетическую и эмоциональную, но и физическую потребность человека, о чем необходимо знать и помнить певцу.

Это работа комплекса мышц, связанных с процессом дыхания, и бессознательно организованная творческим эмоциональным настроением. Комплексная работа невозможна без координирующего центра, а так как ее организует эмоция, профессионал должен уметь создавать ее и сохранять во время пения.

У людей, поющих голосами, которые мы называем «поставленными от природы», связи звуковедения устанавливаются бессознательно, но при этом правильно и легко, дыхание организовано верно. В таких случаях единственное, что обязан сделать педагог, — это помочь певцу осознать, что происходит в его прекрасном инструменте во время пения, чтобы он мог сберечь голос и восстановить естественные связи, если случайность их нарушит.

Но певческие школы в большинстве случаев предлагают воспринимать пение не как способ выражения мыслей и чувств, а как средство для мысленного направления звука на каждой ноте. Заботясь о ноте, певец теряет естественное чувство кантилены и осмысленной фразы и думает не о том, кому, по-

чему и для чего он поет, а о том, попала ли данная нота туда, куда он ее направил.

Увлеченность пением вызывает бессознательное стремление к синтезу, то есть к объединению мышц, участвующих в нем, к организации координирующего центра. Анализ же своих ощущений во время пения ослабляет и нарушает связи звуковедения. Иногда внимание певца сосредоточено на какой-нибудь одной группе мышц: «В маску! В маску!», «На зубы!», «В купол!». Это-то и нарушает естественные связи звуковедения, а с ними теряется и чувство радостно поющего тела, которое есть от природы у человека, как есть оно у соловья или жаворонка.

Необходимость глубоких внутренних связей в большинстве случаев осознана певцами. Их создает и берегает певческий эмоциональный настрой,

пока ему не мешают или мешают не слишком активно. При грубом вмешательстве связь рвется в каком-то звене и голос перестает звучать. Потеря голоса — это нарушение связей звуковедения, а его возвращение — восстановление этих связей.

Что же надо делать, чтобы сохранить и развить связи звуковедения?

Голос воспроизводит мелодию. А мелодия — это движение. Произвести движение может только то, что само подвижно. Мяч полетел — его бросила рука, ветка качнулась — ее толкнул ветер. Подвижны органы дыхания, их мускулатура и мускулатура, с ними связанная. Вот что может в человеке говорить, кричать и петь!

Инструмент певца — часть его тела. И при том одна из наиболее важных и наименее управляемых — органы его дыхания. Мы не видим движе-

ний, которые происходят внутри них, и эти движения зависят от эмоционального состояния.

Следовательно, учиться петь — это учиться управлять дыханием и певческим эмоциональным настроем. Но не только дыхание подчиняется эмоциям, но и эмоции можно подчинить дыханию! У актеров и певцов есть профессиональный термин «опора». «Опертый» голос — это звонкий голос. А что такое «опертый» вдох? Прикоснуться к плечу партнера — еще не значит на него опереться. Опереться — это перенести на чужое плечо часть тяжести своего тела, почувствовать, что мускулатура плеча стала сопротивляться нажиму вашей руки. Следовательно, «опертый» вдох — это вдох предельной глубины. Воздух, взятый во время такого вдоха, не может идти дальше. Он «оперся», то есть попросту уперся в стенки органов дыхания. Мускулатура, окружающая их, стала сопротивляться нажиму воздуха, и вы чувствуете это. Ощущение похоже на то, какое испытываешь, опираясь на чужое плечо: упругое, физически

приятное сопротивление мышц. И если вдох сделан правильно, вам сразу захочется петь!

Вдох — движение воздуха внутрь тела. Сознательно сделать вдох — значит мысленно установить связь с дном легких. Направление гортани диагонально по отношению к легким, следовательно, удобнее петь, если вы сделали сознательно или бессознательно вдох, «опертый» в спину. Легкие расширяются к основаниям не в груди, а в спине. Следовательно, этот вдох легко задержать, хотя объем его велик.

Звучание — выдох, колеблющий голосовые связки. Чтобы сохранить во время звучания чувство «опоры», надо научиться задерживать правильно

сделанный вдох. И еще не нужно думать о дороге, по которой вы поведете вдох. Думайте о месте, в которое он мгновенно приходит, потому что, если вы думаете о дороге, там возникает напряжение. Ведите вдох движением и эмоциональным настроением. Пользуйтесь наклоном во время вдоха. Затаите дыхание и пойте, никуда не направляя звук.

Существует мнение, что «запирать» дыхание вредно, чуть ли не опасно. Да, вдох, искажающий форму легких, задерживать, да и просто делать вредно! Вдох же, заполняющий легкие, не искажая их формы, может вернуть и голос, и здоровье!

Лучшая в мире постановка голоса не русская, не французская, не немецкая и даже не итальянская, а природная. Если вы сознательно взяли правильный вдох и задержали его, все остальное сделает певческая интуиция.

Вспомните строевую песню в армии, хоровую за столом и песню трудовую, например нашу «Дубинушку». Во всех случаях песня поднимает настроение, освобождает от привычной сдержанности и объединяет людей, как не могут объединить просто слова без мелодии. Желая выразить мысли и чувства,

люди ищут прежде всего слова и поют их под музыку. Для человека, поющего естественно, пение — это протяжная речь повышенной эмоциональности.

И в профессиональном пении, в эстрадной, романсовой, опереточной и даже оперной музыке вокализ — исключение, чаще всего на верхних нотах, где произнесение слов затруднено. И нет естественной границы между разговором и речитативом, а речитатив — вступление к арии. Следовательно, и профессиональному певцу нет смысла представлять себе пение как вокализ со словами, да еще с постановкой голоса. Ведь тогда оно — действие заумное и сложное. И слова в этом случае только мешают петь. А каково слушать певца, которому слова мешают петь? Если же для вас пение — протяжная речь, то это действие эмоциональное и простое и слова помогают петь, орга-

низируют кантилену. Надо только уметь произнести эти слова, ведь, как известно, «хорошо произнесенное наполовину спето».

О хорошем певце в народе говорят: «Нутром поет!» И не думайте, что петь нутром — значит петь особо выразительно. Нет. Народ говорил как слышал: поет нутром — значит, звучит тело, как музыкальный инструмент. Звучит грудь. А маска, купол, зубы — неподвижная надстройка над тем, что поет. Поэтому думайте, что произносите слова диафрагмой. И не насилюйте ее. Она все знает. Достаточно только подумать о том, что тело делает слово, и потянуть сказанное. Протяжность расширит ваш диапазон, продемонстрирует ваш тембр и превратит речь в одну из разновидностей музыки — мелодию с текстом.

Музыка имеет три измерения — высоту, тембр и силу. Певец должен просто помогать голосовым связкам смыкаться, чтобы точной была высота каждой ноты, освобождать тембр от посторонних призвуков. А что касается силы, о ней нельзя думать, форсировка ее не создаст. Надо думать о звонкости — звонкий голос хорошо летит в зал. Что касается диапазона, то очевидно, что на верхних нотах активно должны работать брюшной пресс и диафрагма, а на низких — грудные мышцы.

«ПОТЕРЯ» ГОЛОСА

У всех наших пациентов певцов, жаловавшихся на короткий диапазон, слабость звука, быструю утомляемость от пения и разговора, сухость и боли в горле, певческие или фиброматозные узелки, — было мелкое ключичное или грудное перерасширение и напряженное дыхание. Оно-то и являлось главной причиной болезни. Звучание — выдох, колеблющий голосовые связки.

Если в узких верхушках легких воздуха слишком много, ему тесно. И он стремится уйти во время звучания такой широкой струей, что мешает голосовым связкам смыкаться. Он давит снизу на гортань так, что стремится вытолкнуть гортань с сомкнутыми голосовыми связками кверху. Замолчать

певец, актер, да и просто человек, которому надо говорить или петь, не может. Он продолжает речь или пение на недосомкнутых или с трудом смыкающихся голосовых связках и, конечно, кончает работу больным.

Идет к врачу. А дальше по кругу: бюллетени, медикаменты, советы беречь голос. И на помощь болезни приходит страх. Человек начинает напряженно думать о гортани и голосовых связках, а они — напрягаются в ответ на его мысли. От неверного звуковедения начинает расти узелок. Бюллетени все чаще и продолжительней, и, если молчание и медикаменты не помогают, — оперативное удаление узелка. Но как бы ни был прекрасен хирург — улучшение самочувствия и звука кратковременны, потому что дыхание и звуковедение остались неверными. Возможно возникновение узелка повторно. Снова оперативное удаление и, в большинстве случаев, предложение сменить профессию.

Следовательно, надо не беречь голос, а иначе организовывать дыхание и звуковедение.

Первое, что мы рекомендуем и актерам, и певцам, — убрать избыток воздуха из верхних долей легких. Мы тренируем вдох, самый удобный для задержания. Это создает воздушный резерв в основаниях легких и не допускает в гортань избытка воздуха. Петь и говорить сразу становится легче.

Затем мы делаем звуковые упражнения на тех же движениях, на каких делали вдохи. Диафрагма и брюшной пресс активно работают во время звучания, и болевые ощущения или узелок начинают исчезать. А когда вы тренировкой приучили их работать в помощь звуку, они сработают уже по привычке. Привычка же требует подкрепления. Дыхательные упражнения надо повторять.

И вот еще что. Если во время пения в какой-то части тела у вас возникает неприятное ощущение — знайте: там — ошибка. Найдите движение, которое это ощущение уберет.

Проверьте все сказанное выше. Спойте что-нибудь раза четыре подряд, чтобы не думать, что вы еще «не распелись». А затем сделайте упражнение

«насос»: 9 раз по 32 вдоха-движения. А после этого повторите ту же самую вещь. И вы почувствуете, что петь легче, и услышите, что голос звучит значительно лучше. Дыхание, которое вы тренировали, продержится по инерции еще некоторое время. «Затаите» дыхание и пройдите 8 шагов. «Затаите» и пройдите 12 шагов, 16 шагов. Берите в спину. Тренируйте вдох на наклоне вперед. И на нем пойте, т.е. говорите нараспев, думая о смысле слов и красоте мелодии.

Нам внушают, что петь хорошо — трудно и сложно, а плохо — легко и просто. Но ведь в жизни-то все наоборот: плохой певец поет трудно и сложно, а хороший — легко и непринужденно. Теперь вы знаете почему!

АКТЕРСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Перед выполнением звуковых упражнений, опубликованных в разделе о заикании, и специальных актерских упражнений, о которых речь пойдет в этой части книги, нужно сначала сделать упражнения из основного комплекса «насос» и «обними плечи». Они подготовят голосовой аппарат к дальнейшей работе.

УПРАЖНЕНИЕ «СЛОГИ»

Не берите дыхание перед каждым слогом. Одного вдоха должно хватать на несколько (4) слогов. Кланяйтесь на каждый слог: «РИ РУ РЭ РО». Произнесите то же самое, выполняя встречные движения рук (как в упражнении «обними плечи»). Голову назад ни в коем случае не откидывайте. Стойте ровно и прямо, бросая согнутые в локтях руки на каждом слоге навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи: «РИ РУ РЭ РО». Затем переходите к следующим 4 слогам: «ЛИ ЛУ ЛЭ ЛО».

И так далее. Не думайте о дыхании, но лучше дышать ртом, а не носом.

РИ РУ РЭ РО ЛИ ЛУ ЛЭ ЛО

МИ МУ МЭ МО НИ НУ НЭ НО

ВИ ВУ ВЭ ВО ФИ ФУ ФЭ ФО
ЗИ ЗУ ЗЭ ЗО СИ СУ СЭ СУ СО
ЦИ ЦУ ЦЭ ЦО ЖИ ЖУ ЖЭ ЖО
ШИ ШУ ШЭ ШО ЧИ ЧУ ЧЭ ЧО
ЩИ ЩУ ЩЭ ЩО БИ БУ БЭ БО
ПИ ПУ ПЭ ПО ПРИ ПРУ ПРЭ ПРО
ДИ ДУ ДЭ ДО ТИ ТУ ТЭ ТО
ТРИ ТРУ ТРЭ ТРО ГИ ГУ ГЭ ГО
КИ КУ КЭ КО КРИ КРУ КРЭ КРО
ХИ ХУ ХЭ ХО.

УПРАЖНЕНИЕ «РАСПЕВКИ»

Все вы, вероятно, помните русскую народную песню «Тонкая рябина»:

Что стоишь, качаясь,
Тонкая рябина,
Головой склоняясь
До самого тына.

Если не знаете слов, не страшно, они вам не понадобятся. Возьмем слог РУ. Почему именно его?! Да потому что на гласном звуке «У» — происходит самое тесное смыкание голосовых связок. А при произнесении согласного звука «Р» вибрируют не только связки, но и вся гортань в целом. Происходит так называемый «внутренний массаж» всего певческого аппарата.

Слегка наклоните голову вниз, руки опустите к полу, плечи полностью расслабьте, спина круглая (а не прямая) — это исходное положение.

Пойте «Тонкую рябину» на слог РУ (без текста), слегка кланяясь вниз к полу в ритме этой русской народной песни. Мелодия у нее протяжная, красивая, способствующая выработке кантилены. Не торопитесь, кланяйтесь размеренно, плавно, не спеша — строго в ритме этой песни. О дыхании не думайте, дышите только ртом, вдыхая после каждой музыкальной фразы:

«РУ-РУ-РУ-РУ-РУ-РУ-У-У-У» (вдох)

«РУ-РУ-РУ-РУ-РУ-РУ-РУ-У-У-У» (вдох)

Таким образом спеть 3 куплета «Тонкой рябины» на «РУ».

Если кто-то не знает мотива этой песни или же песня вам не нравится, можно петь на «РУ».

«Подмосковные вечера», только в более быстром темпе.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕВЦАМ И ДРАМАТИЧЕСКИМ АКТЕРАМ

Никогда не думайте о дыхании ни в пении, ни в речи. Думайте о смысле того, о чем говорите или поете. Зрители, сидящие в первом ряду партера, не должны видеть, как певец на сцене пользуется дыханием.

Не тяните и не напрягайте шею во время пения или монолога. Напряжение мышц шеи передается на гортань и происходит недосмыкание голосовых связок. Звук получается сдавленным и не летит в зрительный зал.

Абсолютно свободными и подвижными (незажатыми) должны быть и плечи. Только при таком условии у актера и певца будут свободно и объемно звучать низкие ноты (грудной регистр).

А вот для того, чтобы хорошо звучал головной регистр, чтобы звонкими были верхние ноты, необходимо создать так называемую диафрагмальную «опору», т.е. очень сильное напряжение внизу живота. Здесь очень большое значение имеют крепкие ноги и абсолютно здоровые половые органы.

Стрельниковская дыхательная гимнастика поможет развить певческий аппарат и создаст так называемый «столб звука», который есть от Бога у оперных певцов с мировыми именами.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

Стрельниковской дыхательной гимнастике можно обучить детей практически в любом возрасте после того, как они научатся говорить. Попытай-

тесь в игровой форме научить своего малыша шумно нюхать конфету, яблоко, манную кашу. Поставив перед ним тарелку с едой, по-стрельниковски шумно пошмыгайте перед ней носом и скажите: «Как вкусно!»

Ой, как вкусно пахнет кашка, которую мама только что тебе сварила, — давай понюхаем!..» И если вы при любом удобном случае будете почаще повторять эту игру — перед едой, на прогулке, с букетом цветов, то обязательно научите ребенка делать шумный короткий стрельниковский вдох. Как только у него начнет получаться, — организуйте регулярные занятия.

В том случае, если малыш младше 6-ти лет, — я всегда прошу на первый лечебный сеанс прийти одного из родителей без ребенка. Во-первых, это будет полезно и самому взрослому. Во-вторых, во время такого сеанса я обучаю родителей, как заниматься дома со своим малышом. Возвратившись домой вооруженными ценнейшими практическими знаниями и умениями, мама или папа в дальнейшем будут учить ребенка стрельниковской дыхательной гимнастике в подлиннике, без искажений.

Активизируя обменные процессы во всех внутренних органах и системах, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой способствует правильному формированию организма в подростковом возрасте. Отстающим в физическом развитии подросткам она помогает находиться в одном ряду со своими сверстниками, а в некоторых случаях (естественно, при огромном желании и изрядном упорстве) даже опережать их. В нашей гимнастике есть целый ряд упражнений, не только укрепляющих позвоночник, но и исправляющих различные его деформации (сколиозы, кифозы, лордозы). У меня проходят курс лечения подростки, отстающие в физическом развитии, — стрельниковская гимнастика способствует более быстрому росту костной и мышечной ткани. Она нормализует гормональный фон организма.

С помощью дыхательной гимнастики Стрельниковой и специального массажа можно устранить практически любое недоразвитие мочеполовой системы: фимоз, крипторхизм, микропенис, варикоцеле и т.д. Она повышает

общую сопротивляемость организма у подростка, делает его более сильным и выносливым.

ПОЛОВЫЕ РАССТРОЙСТВА У МУЖЧИН

«69,7% ранних смертей мужчин происходят в семьях с супружеской дисгармонией...»

(из статистических данных)

Молодость и здоровье человека напрямую зависят от благополучия его половой сферы. «Когда умирает плоть — просыпается нравственность!» — шутил сказал кто-то из великих, а я хочу добавить: «А вместе с нею куча всяких болячек!». Ведь деятельность эндокринных и, в первую очередь, половых желез обеспечивает хорошую сопротивляемость организма. А именно снижением сопротивляемости вызваны болезни старости.

Ученым давно известно, что нормально и регулярно работающие половые железы выделяют в кровь гормоны, которые не только повышают тонус организма, но и омолаживают его в целом. Еще в 1889 году 72-летний французский физиолог Шарль Броун-Секар вернул себе юношескую работоспособность, энергию и свежесть чувств, сделав ряд инъекций семенной жидкости собак. В том же Париже в 20-е годы наш соотечественник хирург С. Воронов снискал себе мировую славу операциями по пересадке семенников человекообразных обезьян престарелым толстосумам со всех концов света. После пересадки семенников у них густели и темнели волосы, глаза приобретал блеск, мышцы наливались силой.

Вместе с тем хотелось бы предупредить мужчин вот о чем.

За 25 лет своей медицинской практики я отметил одну особенность: с каким бы диагнозом ко мне ни приходил лечиться мужчина (гайморит, бронхит, импотенция, заикание и т.д.), если он начал жить половой жизнью до 20 лет, вылечить его всегда сложнее, чем того, у кого интимная жизнь началась после 25 лет.

Общеизвестно, что организм мужчины формируется к 25 годам: растут мышцы, кости, внутренние органы (сердце, печень, почки, половые органы и т.д.). В 20 лет организм девушки уже практически сформирован, а у юноши еще нет. А он уже живет половой жизнью, т.е. активно «отдает» свою энергию.

Австрийский и американский психоаналитик Вильгельм Райх, введший понятие «жизненной энергии», в своих многочисленных трудах подтвердил давно существовавшую гипотезу о том, что «мужчина стареет и умирает раньше женщины потому, что большую часть жизненной энергии он тратит на половые акты». А женщина берет эту энергию, заряжается от мужчины, как от аккумуляторной батарейки. Не сформировавшийся юношеский организм такой траты может поначалу не ощущать, юноша переполнен эмоциями, чувствуя прилив сил в период гиперсексуальности. Но внутри организма идут скрытые процессы, подрывающие слаженную работу всех органов и систем. А если учесть, что сегодня полностью здоровый подросток — почти редкость, не приходится удивляться, что у молодого мужчины уже к 30 годам появляются проблемы в половой сфере. Не говоря уже о том, что частые половые акты, ослабляя еще не окрепший организм, делают его более восприимчивым к инфекциям, передающимся половым путем. Так что следует помнить золотое правило: всему свое время.

Мужчинам и юношам, имеющим аномалии развития мочеполовой сферы и половые расстройства, рекомендую делать дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой полностью обнаженными. Тем более что сейчас большинство молодых людей носят трусики, плотно облегающие половой член и мошонку. Яички, таким образом, все время находятся в полусдавленном состоянии, что способствует застойным явлениям в семенных канатиках (пережимаются семявыносящие протоки, их артерии и вены, венозное лозовидное сплетение, а также яичковая артерия и лимфатические сосуды яичка). Это затрудняет развитие сперматозоидов в семенных канальцах яичка. К тому же в коже мошонки заложено большое количество потовых и сальных желез,

функция которых при сдавлении яичка нарушается. Что касается полового члена, то, находясь в сдавленном состоянии в течение всего дня (а некоторые юноши и спать ложатся в плавках), он постепенно теряет свой внутренний тонус, поскольку образуется застой крови в глубокой артерии, проходящей в центре каждого пещеристого тела, и в глубокой дорсальной вене, куда оттекает кровь из пещеристых тел.

Поэтому не случайно йоги рекомендуют спать голышом (даже без просторных «семейных» трусов).

Итак, первое правило, которое должен соблюдать каждый юноша и мужчина, — спать полностью обнаженным (высыпаться от этого вы будете лучше). Кстати, во время выполнения стрельниковской гимнастики в упражнениях, активно включающих в работу ноги («кошка», «перекаты» и «шаги»), половой член и мошонка свисают абсолютно свободно (если мужчина делает нашу гимнастику обнаженным). Усиливающийся кровоток повышает тонус не только полового члена, яичек в мошонке, предстательной железы и прямой кишки, но и практически всех органов малого таза, ликвидируя в них застойные явления.

Второе правило: мужчинам, любящим носить плотно облегающие трусики, полезно не менее 1 ч в день ходить по квартире обнаженными. Тем самым вы дадите отдых не только половым органам, находящимся в течение всего рабочего дня в сжатом состоянии, но и всему своему телу. Такие воздушные ванны оказывают благотворное влияние на кожу, практически всю жизнь скрытую под одеждой, дольше сохраняя ее упругой и эластичной, а следовательно, молодой.

Интересен такой факт. Японские врачи выявили закономерность: количество тромбоцитов крови во время утреннего бега увеличивается на 6% (кровь становится более «вязкой»), что повышает вероятность тромбирования кровеносных сосудов. Вот почему некоторые медики считают, что ут-

ренный бег — это бег к инфаркту, тогда как вечерний бег приводит к уменьшению количества тромбоцитов в крови на 20% (т.е. кровь «разжижается»).

Поэтому советуем мужчинам совершать вечерние пробежки в легкой необтягивающей одежде: это не только физическая тренировка, но и хорошая профилактика половых расстройств.

Третье правило для мужчин: не пользуйтесь туалетной бумагой после акта дефекации — только подмывайтесь, как это делают мужчины на Востоке и Кавказе.

Во время дефекации не сидите долго на унитазе. Среди мужчин есть любители почитать в туалете интересную книгу или газету. Таким образом акт дефекации искусственно продлевается. Ягодицы зажаты в неподвижном положении, из-за чего на наружный сжиматель заднего прохода (сфинктер) ложится дополнительная нагрузка. Вследствие такой чрезмерной нагрузки развивается варикозное расширение подслизистых вен нижнего отдела прямой кишки, то есть геморрой. А при врожденной слабости фасций и мышц, окружающих прямую кишку и образующих тазовое дно, а также при сильном повышении внутрибрюшного давления во время поднятия больших тяжестей (например, во время тренировок в секции тяжелой атлетики) может произойти даже выпадение наружу через заднепроходное отверстие значительного участка прямой кишки!

В старинном русском народном лечебнике в главе о лечении полового бессилия можно прочесть такую рекомендацию: «Некоторые старые опытные врачи советуют купить в аптеке комплект расширителей заднего прохода. Из четырех расширителей следует вставлять в задний проход сначала самый маленький, а потом все больший и больший. Всем мужчинам, страдающим импотенцией, необходимо пользоваться такими расширителями. Вы изумитесь, какую огромную пользу приносят они в данном случае!»

Однако, если до революции расширители заднего прохода продавались в каждой аптеке, то теперь их днем с огнем не сыщешь. Сегодня существует

только один способ, самый доступный, не требующий никаких материальных затрат, — массаж ануса.

У йогов, например, одно из основных упражнений от импотенции заключается в ритмичном напряжении и расслаблении анального отверстия. При массаже прямой кишки мышца, поднимающая анус, активно сокращаясь, воздействует на предстательную железу, способствуя ликвидации в ней застойных явлений.

Гимнастику Стрельниковой можно делать при любых аномалиях развития мочеполовой системы, при любых нарушениях половой функции, после любых перенесенных операций на внутренних и наружных половых органах. Особенно эффективна гимнастика при импотенции, аденоме предстательной железы, бесплодии.

В моей практике 13 лет назад был случай, когда ко мне привели двенадцатилетнего мальчика с ночным недержанием мочи (энурезом). Осматривая его, я обнаружил у него фимоз и предложил помимо дыхательной гимнастики делать еще и массаж полового органа. Его отец, тридцатипятилетний мужчина, испугавшись, что его сын в дальнейшем вырастет «онанистом и извращенцем», прервал курс лечения. Мальчику было сделано обрезание. Шок, перенесенный им во время этой операции, привел к тому, что в возрасте двадцати трех лет у него появилось нарушение эрекции и возник страх перед половыми актами. Родители догадались снова привести его ко мне. Теперь они были уже согласны на все, лишь бы их сын не стал импотентом. Через полгода интенсивных занятий стрельниковской дыхательной гимнастикой и массажем полового органа парень стал абсолютно здоровым и полноценным мужчиной.

Дыхательная гимнастика в этом лечении — элемент обязательный, поскольку подобные расстройства, как правило, связаны и с недостаточной работой эндокринной системы. А она активизируется именно благодаря дыханию «по Стрельниковой».

Делайте стрельниковскую гимнастику тогда, когда другие методы лечения вам не помогли, когда «светила» медицинской науки вынесли вам безжалостный приговор.

Предлагаю вам несколько упражнений из так называемого «урологического комплекса», которые желательно выполнять после того, как вы сделали основной комплекс стрельниковской гимнастики. Приступать к выполнению упражнений нужно полностью обнаженными, иначе вы не достигнете желаемого лечебного эффекта.

Помните! Движения должны обязательно совпадать с вдохами. Принцип дыхания — такой же, как и в основном комплексе стрельниковской дыхательной гимнастики: короткий, шумный (активный) вдох носом и абсолютно пассивный выдох через нос или через рот.

УПРАЖНЕНИЕ «ПРУЖИНА»

И.П.: сидя на жестком стуле или на табурете, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Корпус прямой, спина не напряжена, сидите свободно и легко (но не ссутулившись). Согните руки в локтях (локти вниз) и покажите ладони зрителю — поза «экстрасенса».

Делая шумные, короткие, ритмичные вдохи носом, сжимайте ладони в кулачки (делайте хватательные движения) и одновременно резко сжимайте задний проход (анус). Все тело в это мгновение толчком двигается вниз — «пружина» сжалась. Ягодицы в момент вдоха тоже резко напрягаются и сжимаются вместе с анусом. Затем сразу же на мгновение расслабьтесь (корпус слегка выпрямляется, спина снова прямая, сидите свободно и легко) — выдох ушел, пружина разжалась.

Снова вдох — ладошки сжались, схватили воздух, тело толчком дернулось вниз, анальное отверстие и ягодицы сжались.

Сделайте подряд 4 шумных коротких вдоха с одновременным сжатием ануса, ягодиц и ладошек. Затем отдохните 3-5 с и снова 4 вдоха-движения.

Норма — 24 раза по 4 вдоха-сжатия (96 — «сотня») с отдыхом 3-5 с после каждых 4 вдохов- движений.

Помните! Вдох носом, сжатие ладонек, сжатие ягодиц, сжатие ануса — нужно делать одновременно! Выдох должен уходить незаметно через нос или через рот после каждого вдоха-сжатия.

Это упражнение рекомендуется делать либо полностью обнаженным, либо в широких, свободного покроя («семейных») трусах.

Упражнение «пружина» у мужчин великолепно массирует всю предстательную железу, начальный отдел мочеиспускательного канала и семявыбрасывающие протоки, укрепляет мочевой пузырь и прямую кишку. Рекомендуется делать при простатите, импотенции, геморрое, энурезе, мужском бесплодии и других заболеваниях мочеполовой системы.

Можно даже, просто сидя перед телевизором, к примеру, незаметно для окружающих в течение 5-10 мин сжимать анальное отверстие. Дыхание — произвольное, о нем не думайте.

Хорошее упражнение — подергивание ягодицами. Ноги в нем не должны участвовать, только ягодицы. Это движение можно делать поочередно: вначале потрясти какое-то время обеими ягодицами, затем левой ягодицей, а потом правой. И снова обеими. Можно чередовать это упражнение со сжатием заднего прохода.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОДНЯТИЕ ТАЗА»

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки под головой. Быстро поднять таз вверх, одновременно с этим сделать шумный, короткий вдох носом. Таз опустили, на секунду полностью расслабились лежа — выдох ушел. Снова быстро поднять таз с одновременным коротким и шумным вдохом, сразу же после этого таз опустили — выдох ушел самостоятельно через едва приоткрытый рот.

В момент шумного короткого вдоха носом с одновременным поднятием таза вверх нужно сильно сжать задний проход и ягодицы. Таз опустили — ягодицы расслаблены, анус — тоже. Выдох ушел.

Сделайте подряд 8 шумных коротких вдохов носом с одновременным поднятием таза и сжатием ягодиц с анусом. Затем отдых (пауза) в расслабленном состоянии от 3 до 10 с. Дыхание во время паузы произвольное. Еще сделайте 8 вдохов-поднятий, и снова отдохните 3-10 с.

Норма— 12 раз по 8 вдохов-движений с поднятием таза.

УПРАЖНЕНИЕ «МЕТРОНОМ»

И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени разведены в стороны (во время выполнения упражнения ноги остаются в таком положении, колени не выпрямлять). Быстро положить правое колено на пол в сторону левой ноги — вдох. Возвратить согнутую в колене правую ногу в исходное положение — выдох ушел.

Затем левое колено положите на пол в сторону правой ноги — тоже вдох носом. Возвратить левую ногу в И.П. — выдох ушел.

Сделайте подряд (без остановки) в быстром темпе 8 вдохов-пригибаний согнутого колена к полу, чередуя правую и левую ноги. Затем отдохните (3-10 с) и снова сделайте 8 вдохов-пригибаний к полу поочередно каждого колена.

Помните! Движения коленей и вдохи делаются одновременно!

Норма—12 раз по 8 (т.е. всего 96) вдохов- пригибаний согнутых в колене ног к полу. При хорошей тренировке подряд можно делать по 16 и даже по 32 вдоха-пригибания с чередованием ног без остановки.

Это упражнение очень хорошо тренирует мышцы промежности, мочеполовую и тазовую диафрагмы, укрепляет мочеиспускательный канал и семявыносящие протоки (у мужчин) и мышцы влагалища (у женщин).

УПРАЖНЕНИЕ «СЕСТЬ-ВСТАТЬ»

Исходное положение (И.П.): стоя прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища. Быстро сесть на корточки, одновременно сделать шумный короткий вдох носом. Спина прямая, ладонями упираемся в колени, пятки в момент приседания слегка оторваны от пола — тяжесть тела на передней половине ступней, колени разведены в стороны.

Затем так же быстро встать: ноги прямые, сильно напряжены, ягодицы и анус сжаты — тоже вдох. Спина прямая, но не напряжена, — напряжены только ноги, ягодицы и анус, руки висят вдоль туловища.

Присели на корточки (руками уперлись в колени, спина прямая) — вдох. Быстро встали (спина прямая, руки опущены) — тоже резкий вдох. Выдохи уходят абсолютно свободно (пассивно) через слегка приоткрытый рот после каждого вдоха-движения.

Упражнение делается в обычном темпо-ритме стрельниковской гимнастики — чуть чаще, чем 1 вдох в 1 с, примерно в темпе строевого армейского шага.

Подряд (без остановки) нужно сделать 8 вдохов- движений. Отдохнуть от 3 до 10 с — и снова 8 вдохов-движений (4 приседания и 4 вставания).

Всего нужно сделать 12 раз по 8 вдохов- движений. При хорошей тренировке подряд (без остановки) можно делать 16 или 32 вдоха-движения. Затем отдых от 3 до 10 с и снова 16 или 32 вдоха-движения.

Норма — 96 вдохов-движений (это 6 раз по 16 или 3 раза по 32 вдоха-движения).

УПРАЖНЕНИЕ «ПОКАЧИВАНИЕ»

И.П.: стоя прямо (тело должно быть полностью обнажено), ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях (легкое полуприседание). Руки либо на бедрах, либо свободно висят вдоль туловища (на них внимание не акцентировать).

Делать быстрые поступательные движения тазом вперед-назад с таким расчетом, чтобы мошонка и половой член раскачивались взад-вперед. Постарайтесь проделать это «покачивание» в течение 1 мин в быстром темпе. Затем выпрямите ноги (встаньте ровно) и отдохните 5-10 с. Во время отдыха можно свободно и легко походить по комнате.

Снова присядьте, слегка согнув ноги в коленях, и снова быстро-быстро подвигайте бедрами вперед-назад. Яички, раскачиваясь, должны слегка (но несильно) ударять по промежности.

Делайте это упражнение по 1 мин несколько раз в день, желательно утром при пробуждении, поскольку по утрам у мужчин наблюдается, как правило, эрекция полового органа. Это может слегка затруднить движения, тогда выполняйте упражнение в более медленном темпе.

Как только это движение уже будет у вас хорошо отработано, его нужно выполнять одновременно с коротким шумным вдохом (как и во всех упражнениях стрельниковской дыхательной гимнастики). В этом случае движения тазом должны быть очень быстрыми. Шумный короткий вдох носом должен обязательно совпадать с движением бедер вперед (движение и вдох делаются строго одновременно). Ягодицы в момент движения таза вперед поджимаются, анус сжимается.

Сделайте 8 вдохов-движений без остановки, затем отдохните 3-5 с. Пожилым мужчинам можно отдыхать до 10 с. Затем нужно снова выполнить 8 вдохов-движений.

Норма — 12 раз по 8 вдохов-движений (всего 96) или 6 раз по 16 и даже 3 раза по 32 движения-вдоха без остановки (при хорошей тренировке).

Упражнение «покачивание» улучшает кровообращение в промежности, укрепляет семенные канатики и семявыносящие протоки, а также мочеиспускательный канал, улучшает сперматогенез. Его рекомендуется делать при расширении вен семенного канатика, одностороннем крипторхизме, водянке яичка, паховой грыже, энурезе, импотенции, а также после любых хирургических операций на мужских половых органах.

Упражнение не только повышает половую потенцию, активизируя эрекционный центр, расположенный в поясничном отделе позвоночного столба (спинного мозга), но также помогает при радикулите и остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Вообще движения тазом, в том числе и круговые (поочередно в правую и в левую стороны), чрезвычайно полезны для мужчин. Поэтому советую также выполнять их по несколько раз в день.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОДТЯГИВАНИЕ»

И.П.: сидя обнаженным на корточках перед большим зеркалом. Постарайтесь в течение 1 с максимально подтянуть яички вверх. Затем сразу же расслабьте мошонку, чтобы яички снова опустились и приняли исходное положение. Как только яички опустились, снова попытайтесь их приподнять (подтянуть). Вместе с мошонкой одновременно втягивается живот и задний проход.

Сделайте так 4 раза. После этого отдохните от 3 до 10 с и снова подтяните яички кверху 4 раза. Нужно сделать 24 раза по 4 подтягивания (всего 96 подтягиваний).

Когда это движение у вас уже будет отработано, нужно подключить к нему шумный короткий стрельниковский вдох. В идеале упражнение выполняется так: яички подтянули — вдох, яички опустили — не спеша ушел выдох (абсолютно пассивно).

После 4 вдохов-поднятий нужно отдохнуть в течение 3-5 с и снова подтянуть яички 4 раза, шумно нюхая при этом воздух.

Норма — 24 раза по 4 вдоха-подтягивания (всего 96 подтягиваний).

После того, как вы научитесь подтягивать яички в положении «сидя на корточках», это упражнение можно выполнять и в положении «стоя». В дальнейшем положение «сидя» и «стоя» нужно чередовать.

Упражнение «подтягивание» укрепляет семенные канатики и мышцы, поднимающие яички, тонизирует семявыносящие протоки, улучшает сперматогенез, повышает половую потенцию.

Рекомендуется делать это упражнение при расширении вен семенного канатика, крипторхизме, водянке яичка и других аномалиях развития органов мошонки, различных нарушениях сперматогенеза, а также в послеоперационном периоде после удаления паховой грыжи (грыжесечения) и варикоцеле.

Говоря о половых проблемах мужчин, нельзя не сказать о модных нынче анаболических гормонах, к которым я отношусь однозначно отрицательно. Известно, что анаболические стероиды — это, по сути, мужские половые гормоны, не стимулирующие, однако, сексуальность. Они оказывают лишь общее действие, направленное в том числе и на повышение мышечной массы при физической нагрузке. Поступает сигнал, что половых гормонов вырабатывается много, и гипофиз, как распорядительная железа организма, отдает «приказ» яичкам и надпочечникам прекратить их выработку. В связи с этим своих, настоящих мужских половых гормонов становится гораздо меньше, что оборачивается утратой мужских функций. Кроме того, анаболические гормоны оказывают необратимое влияние на сперму.

Возникает повышенный риск появления врожденных уродств у потомства. Эти вещества, будучи биологически чрезвычайно активными, могут повреждать генетическую информацию на субмолекулярном уровне и приводить к труднообратимым последствиям. Советую поменьше надеяться на лекарства, а «зарабатывать» здоровье и долголетие, выполняя рекомендации специалистов по оздоровлению организма естественными, натуральными средствами.

В их ряду дыхательная гимнастика Стрельниковой — один из наиболее доступных и эффективных способов поддержания здоровья.

В заключении хотелось бы привести в пример отзыв одного моего молодого пациента, сумевшего с помощью дыхательной гимнастики Стрельниковой избавиться от целого букета болезней.

Владимир С., 32 года, шофер из Москвы:

«После перенесенной гонореи заболел простатитом. Через 8 лет безуспешного лечения к нему присоединилась половая слабость от сидячей работы, а вскоре появился и геморрой.

Три года назад перенес черепно-мозговую травму: к болям в пояснице добавились сильные головные боли, которые не снимались никакими таблетками. Неоднократные консультации у разных специалистов облегчения не принесли. Стал чаще простужаться и болеть. Вскоре обнаружили гайморит и предложили оперироваться. Врач из 9-ой гарнизонной поликлиники посоветовал обратиться к М.Н. Щетинину.

На первых трех сеансах упражнения мог выполнять только сидя — сильно болела и кружилась голова. После 6 сеансов головная боль стала постепенно ослабевать, полностью восстановилось носовое дыхание.

После 10 сеансов ежедневной гимнастики и массажа предстательной железы исчезли боли при мочеиспускании, начали рассасываться геморроидальные узелки. Исчезла бессонница и депрессия. Нормализовались функции половой сферы, головные боли почти перестали беспокоить.

Понял, что смогу сохранить семью и работу. Рекомендации доктора М.Н. Щетинина строго выполняю».

ПОЛОВЫЕ РАССТРОЙСТВА У ЖЕНЩИН

Каждая женщина в своей жизни проходит через несколько возрастных периодов: детство, период полового созревания, период половой зрелости, переходный период, старость.

Применение дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой в детском возрасте не оказывает существенного влияния на половую функцию девочек, т.к. в этом возрасте специфическая функция яичников пока еще отсутствует. Половое созревание девочек происходит, как правило, в возрасте 12-16 лет (первая менструация появляется у большинства девочек в 13 лет, а полно-

стью половое созревание завершается к 17-18 годам). При пороках развития половых органов и недостаточной функции яичников, а также при заболеваниях нервной системы менструации могут быть очень болезненными (альгоменорея). Как при органической, так и при функциональной альгоменорее стрельниковская дыхательная гимнастика, оказывая хорошее тонизирующее действие на всю половую систему в целом, постепенно «приглушает» боли и при ежедневной тренировке (по полчаса в день утром и вечером), как правило, способствует их ликвидации в течение 2-3-х месяцев.

В периоде полового созревания в яичниках увеличивается образование фолликулярного (эстрогенного) гормона, под влиянием которого происходит рост влагалища и матки, развитие маточных труб.

В раннем детском возрасте маточные трубы (их еще называют яйцеводами) узкие и извилистые. По мере роста детского организма они постепенно выпрямляются, просвет их становится шире. Но иногда в силу различных причин узость маточных труб остается до периода половой зрелости (так называемые инфантильные трубы). Такое строение задерживает передвижение оплодотворенной яйцеклетки по трубе в матку и может стать причиной прикрепления оплодотворенного яйца в трубе (внематочная беременность).

Матка — гладкомышечный полый орган — находится в центре малого таза и обладает физиологической подвижностью (при наполнении мочевого пузыря она смещается назад, при переполнении прямой кишки — вперед, беременная матка поднимается кверху). Упражнения стрельниковской гимнастики, активно включая в работу ноги, реберно-диафрагмальный пояс, брюшной пресс, укрепляют не только всю макулатуру матки, но и состоящий из трех пластов гладкой мускулатуры мышечный слой маточных труб.

Плод, находясь в утробе матери, растет и развивается очень быстро, обмен веществ у него интенсивный, следовательно, потребность в кислороде очень высокая. При недостаточном поступлении кислорода через плаценту у плода возникает кислородное голодание. Одновременно с этим происходит накопление углекислоты в крови плода, вследствие чего возникает внутриут-

робная асфиксия, при которой плод страдает от недостатка кислорода и избытка углекислоты в организме. Кислородное голодание тормозит развитие плода, и, если причина асфиксии не устраняется, плод может даже погибнуть.

Частыми причинами самопроизвольных выкидышей у женщин являются не только недоразвитие половых органов (инфантилизм) и хронические воспалительные заболевания матки, но и нарушения функций эндокринных органов: яичников, надпочечников, желез внутренней секреции (щитовидной, например). Поэтому стрельниковская дыхательная гимнастика, увеличивая жизненную емкость легких и предельно насыщая кровь кислородом, является великолепным профилактическим средством от внематочной беременности и самопроизвольных выкидышей, помогает женщинам доносить и родить здорового ребенка. Врачебная этика не позволяет мне назвать имя талантливой и популярной актрисы, являющейся гордостью нашего отечественного театра и кино, которая 20 лет назад смогла родить красивого здорового мальчика во многом благодаря дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой.

Наша гимнастика даст вам шанс забеременеть при эндокринном бесплодии, ею нужно активно заниматься не менее 2 раз в день при дисфункциональных маточных кровотечениях (обусловлены нарушением секреции половых гормонов). В моей практике были случаи, когда стрельниковская гимнастика ликвидировала миому матки (доброкачественная опухоль из мышечных и соединительнотканых элементов). Есть шанс обойтись без хирургического вмешательства при кистах и кистомах (доброкачественных новообразованиях) яичника, особенно нерожавшим женщинам, желающим забеременеть. Гимнастика «по Стрельниковой» может дать положительные результаты и при лечении эндометриоза и при воспалительных заболеваниях — вульвите (воспаление наружных половых органов и входа во влагалище), вагините или кольпите (воспаление слизистой оболочки влагалища), вульвовагините (воспаление наружных половых органов и влагалища).

Совершенно необходима стрельниковская гимнастика женщинам в переходном (климактерическом) периоде, который начинается в среднем в 45-47 лет и продолжается 2-3 года. В этот период у женщин происходит постепенное угасание функции яичников, нарушение менструального цикла с последующим полным прекращением менструаций. У эмоционально неуравновешенных женщин, перенесших стрессовые ситуации или страдающих различными хроническими заболеваниями, наша гимнастика ликвидирует все сосудистые расстройства, в том числе внезапные приливы жара к голове и грудной клетке с последующим головокружением и головной болью, сопровождающиеся обильным потоотделением, нормализует повышенное артериальное давление, сон, снимает утомляемость, раздражительность и плаксивость. Таким образом, климактерический период у женщин проходит более сглаженно и незаметно.

В старческом возрасте у женщин деятельность яичников ослабевает и происходит постепенная атрофия половых органов: яичники сморщиваются и уплотняются, матка резко уменьшается в размере, влагалище суживается. Реакция влагалищного содержимого из кислой (вследствие примеси молочной кислоты, образующейся из гликогена, содержащегося в клетках эпителия влагалища) может перейти в щелочную. При этих условиях во влагалище начинают развиваться патогенные бактерии.

Каждая женщина, стремящаяся как можно дольше сохранить свою молодость и здоровье, должна любыми путями и средствами заставить функционировать свои яичники как можно дольше. И в этом ей, безусловно, поможет ежедневное выполнение стрельниковской дыхательной гимнастики, являющейся великолепным средством активизации всех физиологических процессов в организме.

Вторым необходимым условием активной работы яичников является регулярная половая жизнь. Особенностью половой жизни женщины является тесная связь репродуктивной (детородной) функции и рекреативной (получение наслаждения). К сожалению, не каждая женщина в силу разных причин и

обстоятельств может рожать, но если у нее нет проблем с беременностью, рожать нужно обязательно. Каждый орган человеческого организма выполняет определенные функции. Матка женщины рассчитана на вынашивание плода, и она должна выполнить функцию деторождения. И то, что не используется, не нужно организму, обязательно начнет угасать, приходить в негодность.

Женщина должна понимать, что мужчина является источником того гормонального обмена, который необходим для поддержания ее организма в здоровом состоянии.

Многолетние исследования ряда зарубежных специалистов (в частности, ведущих американских сексологов — доктора У. Мастерса и его ассистентки В. Джонсон) подтвердили тот факт, что миома матки, дисфункция яичников и их кисты чаще бывают у женщин, нерегулярно живущих половой жизнью, не получающих от полового акта удовлетворения, либо у тех, у кого она полностью отсутствует. Женщины, мужья которых имеют низкую сексуальную активность, как правило, не отличаются здоровой эндокринной системой и зачастую имеют не только обменно-эндокринные нарушения, не связанные с общими возрастными изменениями обменных процессов, но и различные сексуальные расстройства. Поэтому попытайтесь «расшевелить» своего мужа или друга, являющегося вашим сексуальным партнером. Но помните: большинство мужчин очень консервативны! Поэтому вам понадобится, вероятно, много времени и, конечно же, терпения, чтобы научить его делать все для того, чтобы вы во время сексуального контакта испытывали оргазм. И, возможно, у вашего партнера при этом будут неоднократные «осечки». Боже вас упаси унизить его мужское достоинство. Помните крылатую фразу: «Нет бессильных мужчин, есть бестактные женщины!» Ваша задача — добиться синхронного оргазма (эупареунии). От этого зависит и ваше здоровье, и здоровье вашего партнера.

Мое глубокое убеждение: женщина должна испытывать оргазм любыми способами, даже теми, которые мы под влиянием общепринятых норм сексуальных отношений считаем извращенными.

«Если вы хотите испытать наиболее сильный оргазм, мастурбация поможет вам вне зависимости от того, мужчина вы или женщина. Никто не знает вашего тела лучше вас», — полагает американский психолог Берни Зилбергелд.

Очень известная и популярная в США сексолог Бетти Додсон вообще считает, что «мастурбация— основа сексуального здоровья. Если взрослый человек в своей жизни не занимался мастурбацией, он утрачивает ряд сексуальных функций. Секс с партнером не прост и не всегда возможен. Бывает, что возможность близости с партнером появляется лишь раз в месяц. А все остальное время ваше тело, предназначенное для любви, остается забытым, неприласканным и ненужным».

Ведущий польский сексолог Казимеж Имелинский в своей книге «Сексология и сексопатология» пишет: «У человека с момента его рождения имеются нейрофизиологические механизмы, необходимые для сексуальных реакций... Сексуальность является врожденной потребностью и функцией человеческого организма, подобно процессам дыхания, пищеварения и др. Сексуальные расстройства возникают тогда, когда эта врожденная функция подвергается затормаживанию или деформации, либо находится в состоянии крайней дисгармонии с остальными сферами личности.»

Хочется предупредить женщин, мужья которых заботятся в постели только о собственных удовольствиях, либо проявляют при сексуальном контакте откровенные садистские наклонности: возможно, в раннем детстве, проявляя чисто познавательный интерес к своим половым органам, они получали за это грубые окрики своих родителей, а может даже и телесные наказания.

Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш сын был счастлив в браке, чтобы он не менял жен, как перчатки, а вас не проклинала бы ваша будущая не-

вестка, никогда не наказывайте своего мальчика за излишнюю сексуальную любознательность!

Настоятельно рекомендую женщинам с различными нарушениями половой функции, а также с воспалительными процессами наружных и внутренних половых органов с некоторыми коррективами выполнять упражнения «урологического комплекса», опубликованные в главе для мужчин:

- упражнение «пружина» (вместе с анусом в момент вдоха сжимать и влагалище),
- упражнение «поднятие таза» (в момент поднятия таза вверх вместе с задним проходом и ягодицами нужно сжать и влагалище),
- упражнение «метроном» выполняется без сжатия влагалища,
- упражнение «сесть-встать» (выполнять в положении стоя, в момент шумного, короткого вдоха носом вместе с ягодицами и анусом одновременно сжимать и влагалище).

Следует добавить, что четыре эти упражнения способствуют исчезновению венозных узлов при геморрое, ликвидации запоров и лучшему отхождению газов из кишечника.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ ДЛЯ ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ

«Молодость — это тот недостаток, который с годами проходит», — сказал кто-то из великих. А другой поэт нравоучительно заметил: «Уважай старость, — это твое будущее!» И, наконец, удивительная по красоте мелодии русская народная песня:

Кабы Волга-речка
Да вспять побежала,
Кабы можно было
Жить начать сначала!

Молодой, беззаботный, здоровый... Счастливым!.. И не понимающий своего счастья, счастья здорового тела. Когда его никак не ощущаешь, думаешь о чем угодно, только не о болезнях. Мы ощущаем свои руки, ноги, голову, другие части тела, когда они больны. А когда здоровы — воспринимаем это как само собой разумеющееся. И не ценим этого, и не бережем. Они не дают о себе знать, они не болят. И кажется, что так будет всегда. Знать бы, где упасть!..

Первым лечебным учреждением, с которого началась моя официальная медицинская деятельность, была городская клиническая больница №50. Во втором хирургическом отделении в одной из палат человек на восемь лежали женщины после холецистэктомии и грыжесечения. Я приходил к ним ежедневно заниматься стрельниковской дыхательной гимнастикой. На второй день после операции они делали ее лежа, через 2-3 дня — сидя, а потом уже и стоя. Самая молодая тридцатилетняя женщина была рыхлой, грузной и беспрельдно ленивой. Стеная и охая (удалили желчный пузырь), она нехотя поднимала руки, едва шевелила ногами и все это с таким видом, как будто делала мне великое одолжение. О том, чтобы повернуться с боку на бок, не могло быть и речи.

А самая пожилая сухонькая восьмидесятидвухлетняя старушка Людмила Павловна на следующий же день после того, как рассталась с желчным пузырем, набитым камнями, стоя махала руками и ногами так, что мне приходилось постоянно сдерживать ее энтузиазм. «Вставайте, девушки! — кричала она по утрам, — давайте «посопим», скоро уже завтрак принесут!» «Михаил Николаевич, она ж нас замучила вашей гимнастикой!» — пожаловались мне как-то молодые женщины, — по три раза на день заставляет дышать!» А старушка Людмила Павловна оправдывалась: «Мне еще правнучку замуж выдать надо... Я так жить хочу!»

Выписали ее раньше всех. Остальные поправлялись медленнее, заживлению швов мешали жировые отложения.

К сожалению, не все пожилые люди так активны, как эта жизнелюбивая пациентка. В старости накапливается целый «букет» болезней, и от многих из них уже невозможно полностью избавиться. И все же стоит попытаться укрепить свое здоровье с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии — лежа. Возраст не ограничен: я беру на лечение детей, начиная с четырех лет (иногда можно обучить стрельниковской гимнастике даже трехлетнего малыша). У меня бывают и пациенты, которым далеко за восемьдесят. В центре социального обслуживания «Хорошево-Мневники», где я несколько лет проводил бесплатные лечебные занятия дыхательной гимнастикой для пенсионеров и инвалидов района, у меня есть одна пациентка, которой 87 лет. Она пришла ко мне 2 года назад. И как только получила ощутимый положительный результат от занятий, сразу же попыталась научить дышать «по-Стрельниковой» своих родных. Но они отказались.

Наступила зима, по Москве поползла эпидемия гриппа. Вся семья этой старой женщины свалилась в постель от высокой температуры и слабости. А старушка стирала, ходила по магазинам, готовила обеды и выхаживала своих родных.

Лежачий больной... Это всегда тяжело, тяжело для больного, тяжело для родственников этого человека. Человек должен сражаться с болезнью хотя бы для того, чтобы не висеть камнем на шее у своих родственников, чтобы хоть как-то себя обслуживать, передвигаясь по квартире. И вот здесь гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой будет вам служить палочкой-выручалочкой.

Вот что я рекомендую больным, прикованным к постели тяжелой болезнью либо вынужденным соблюдать постельный режим после перенесенной операции: делайте лежа 4 упражнения основного комплекса: «Ладощки», «Погончики», «Обними плечи» и «Повороты головы». Начинать нужно с самого первого упражнения, которое называется «Ладощки».

УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ» ДЛЯ ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ

Исходное положение: лежа на спине, руки согнуть в локтях (локтями можно опереться в постель, чтобы не держать руки навесу), показать ладони невидимому зрителю. На счет раз шумно, коротко, активно «шмыгаем» носом, как бы нюхая запах гари, и одновременно с силой сжимаем ладони в кулачки (делаем хватательное движение). Сразу же после короткого шумного вдоха кулачки произвольно разжимаются (пальцы не растопыривать, они расслаблены). Одновременно с «разжатием» кулачков происходит абсолютно пассивный, неслышный выдох — тоже через нос. Думайте только о вдохе. Помните: «Выдох — это свободно уходящий вдох». Не задерживайте и не выталкивайте выдох.

Затем снова делаем шумный и короткий (как хлопок в ладоши) вдох, одновременно сжимая в кулачки кисти рук. Мысленно считаем про себя: «Раз, Два!» Кисти самопроизвольно разжались — выдох ушел.

Нужно сделать носом подряд (без остановки) 4 вдоха-движения. Затем отдохнуть 3-5 секунд. Во время паузы дышите произвольно, то есть так, как вы дышите обычно в повседневной жизни.

После короткой передышки снова сделайте подряд 4 коротких шумных вдоха через нос, сжимая ладошки в кулачки, и снова отдохните 3-5 секунд. Помните: в стрельниковской дыхательной гимнастике «шмыгать» носом нужно только одновременно с каким-нибудь движением.

Норма: нужно сделать 24 раза по 4 вдоха-движения, т.е. 24 «четверки» (в общей сложности 96 вдохов-движений, т.е. стрельниковская «сотня»).

Если вы перенесли инсульт и у вас парализована правая сторона тела, сожмите в кулак только левую ладонь. Кисть правой (больной) руки, которая лежит на простыне, тоже попытайтесь сжать в кулак. Обязательно представляйте себе мысленно, что правая парализованная, (травмированная или оперированная) рука работает наравне с левой (здоровой). И постепенно вы ее разрабатываете.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОНЧИКИ» ДЛЯ ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ

Исходное положение: лежа на спине, кисти рук сжаты в кулаки и находятся на уровне пояса (прижаты к животу), руки в локтях согнуты. На счет «раз» с силой толкаем кулачки к ступням ног. При этом руки, согнутые в локтях, резко выпрямляются, а пальцы внизу (в конечной точке движения) растопыриваются. Т.е. делаем сбрасывающее движение вниз, как бы отталкиваемся (отжимаемся) от чего-то. Одновременно с движением делаем шумный, короткий вдох носом. Толкнули с силой кулаки вниз — вдох, возвратили кулаки в исходное положение (на живот) — выдох ушел также через нос. Сделайте подряд 4 шумных, коротких вдоха носом, затем отдохните 3~5 секунд и снова сделайте 4 шумных вдоха носом с одновременным толканием кулачков к ступням ног.

Норма: нужно сделать 24 раза по 4 шумных коротких вдоха, т.е. 24 «четверки». Если у вас травмирована (или парализована) рука — делайте упражнение «Погончики» одной (здоровой) рукой, но больную тоже постепенно и осторожно разрабатывайте (сначала мысленно).

УПРАЖНЕНИЕ «ОБНИМИ ПЛЕЧИ» ДЛЯ ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ

Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты в локтях и полностью подняты на уровне груди навстречу друг другу. Кисти рук слегка (ни в коем случае не сильно) сжаты в кулаки, кулаки соприкасаются друг с другом.

В момент короткого шумного вдоха бросаем руки навстречу друг другу (одну параллельно другой), как бы обнимая себя за плечи. Все равно, какая рука сверху, какая снизу: левая или правая. Руки движутся параллельно (один локоть поверх другого), а не крест-накрест! Менять руки не следует: если пошла сверху левая, значит так и делайте всегда. Вдыхаем одновременно с движением, т.е. в момент «объятия», на сжатии грудной клетки. Затем руки слегка расходятся, но не так широко, как в исходном положении — в

этот момент выдох уходит самопроизвольно. И снова бросайте согнутые в локтях руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

Норма: сделайте 24 раза по 4 вдоха-движения, т.е. 24 «четверки».

Если у вас одна рука парализована или травмирована, делайте упражнения «Обними плечи» одной (здоровой) рукой, а больную постепенно разрабатывайте. Во время упражнения (т.е. в момент «объятия») пустите сверху здоровую руку, а снизу— больную. И со временем больная рука начнет подниматься все выше.

Ограничения: если вы не так давно перенесли инфаркт, у вас слабое сердце и вы постоянно ощущаете дискомфорт в левой половине груди, делайте это упражнение очень осторожно. Ни в коем случае не напрягайте руки! Если вы соблюдаете меры предосторожности, и тем не менее упражнение «Обними плечи» вам делать тяжело, на какое-то время отмените его совсем. Делайте очень осторожно два предыдущих упражнения («Ладони» и «Погончики») и одно последующее («Повороты головы»). А когда окрепнете (через 2-3 месяца), тогда будете делать и «Обними плечи».

УПРАЖНЕНИЕ «ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ» ДЛЯ ЛЕЖАЧИХ БОЛЬНЫХ

Исходное положение: лежа на спине. Поверните голову влево, одновременно шумно «шмыгните» носом, затем поверните голову вправо — и снова короткий шумный вдох носом. Влево — вправо, вдох — вдох. Выдох уходит неслышно в исходном положении как бы посередине, в промежутке между поворотами головы. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Не делайте резких поворотов головой, ни в коем случае не напрягайте шею!

Если у вас травма головы или позвоночника, не поворачивайте голову вправо и влево, а делайте лишь «намек» на поворот, т.е. только слегка его обозначайте.

Норма: 24 раза по 4 вдоха-движения, т.е. 24 «четверки» (всего 96 вдохов-движений, т.е. стрельниковская «сотня»).

ОСОБЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Если у вас в начале тренировки появилось легкое головокружение — не пугайтесь. К концу занятия оно, как правило, проходит. Если головокружение не исчезает, а усиливается, отдыхайте после каждых 4 вдохов-движений не 3-5 секунд, а дольше: от 10 до 20 секунд. Но продолжайте тренироваться. Возможно, вы что-то делаете не так. Найдите ошибку и исправьте ее.

Если вы чувствуете, что вас изнутри «распирает» остаточный воздух, выпускайте использованный воздух не через нос, а через рот. После каждого шумного вдоха губы слегка размыкаются и выдох уходит самопроизвольно через рот. Не выталкивайте его, не думайте о нем. Если вы выполняете упражнения уже продолжительное время и по 4 вдоха-движения вам делать уже не сложно, можете выполнять подряд (без остановки) по 8 вдохов-движений. Затем отдых от 3 до 5 секунд и снова 8 вдохов-движений. В этом случае вам нужно сделать 12 раз по 8 вдохов-движений каждого упражнения, т.е. 12 «восьмерок». Получится 96 вдохов-движений — стрельниковская «сотня». Если делать упражнения пока не очень легко, не отчаивайтесь, продолжайте заниматься, ваш труд не пропадет даром. Обязательно наступит день, когда появится бодрость, легкость во всем теле. И заблестят глаза, и зазвучит голос, и вы поймете, что все еще впереди!

Уважаемые читатели!

Хочу вас еще раз предостеречь: все мои ученики находятся рядом со мной в Москве, ни в одном другом городе их нет. Остерегайтесь шарлатанов!

