

Александра
Николаевна
Стрельникова Д. Н.

17/05-89

Дышите резче

Я тревожно нюхаю воздух. «Резче, резче. Пахнет гарью». Нос режет от резких вздохов, кружится голова

А вокруг сорок человек, от шести до шестидесяти лет, усиленно дышат то «кошкой», то «первобытным человеком», то, опустив голову и плечи, изображают из себя «насос». И по залу от нашего, в общий такт, дыхания словно гуляет ветер. Через десять минут боль в носу проходит, головокружение прекращается и чувствую, как с каждым упражнением голова становится ясной, тело легким, а удивленно-подозрительное настроение под веселые русские песни ведущего превращается в радостное. Кажется, восторженные отзывы и рекомендации читателей посетить секцию дыхательной гимнастики Стрельниковой при Экспериментально-творческом информационном центре имеют основания. Но побеседуем с ее руководителем, учеником и ассистентом А. Стрельниковой, доктором М. Щетинным.

— Михаил Николаевич, насколько мне известно, Александра Николаевна Стрельникова — актриса Театра сатиры — разработала комплекс упражнений, который теперь называют гимнастикой Стрельниковой, специально для певцов и актеров, потерявших голос...

— Да, это так. Больше десяти лет назад Александра Николаевна вылечила и меня от несмыкания голосовых связок (до этого разговаривал шепотом, врачи предлагали операцию), и с тех пор занимаюсь изучением воздействия дыхательной гимнастики.

С ее помощью можно добиться излечения многих заболеваний: бронхо-легочных патологий — ринитов, бронхитов и даже бронхиальной астмы, заболеваний сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Немало случаев, когда мужчины, занимаясь гимнастикой, излечивались от импотенции, помогала она и при гинекологических осложнениях. Взрослые и дети с ее по-

мощью избавляются от заикания, полноты, неврозов, снимают головные боли, понижают близорукость...

— В чем причина такой универсальности?

— Основа гимнастики — резкий короткий вдох носом, который заставляет идти воздух в легкие на предельную глубину. Своеобразное иглоукалывание. Только не иглами, а воздухом.

Лечебные возможности гимнастики, конечно, требуют серьезных исследований, но бесспорны две вещи: во-первых, гимнастика — это метод естественного оздоровления организма. Она дает психоэмоциональную разгрузку, снимает усталость, повышает тонус, то есть полезна каждому человеку. Во-вторых, ее упражнения доступны всем: их можно выполнять стоя, сидя и даже если вы прикованы к постели.

— Пользуются ли гимнастикой известные певцы?

— Довольно часто. Недавно, например, у нас занимались Лайма Вайкуле, Ольга Воронец, композитор Олег Газманов. В свое время воспользоваться дыхательной гимнастикой пришлось Алле Пугачевой и Софии Ротару.

— Можно ли освоить гимнастику самостоятельно?

— Гимнастика проста, но начинать заниматься лучше со специалистом. В нашем центре по телефону 288-39-85 можно получить исчерпывающую предварительную информацию. И еще, в рамках кооперативной и индивидуальной трудовой деятельности появилось немало секций и курсов гимнастики Стрельниковой. Прежде чем воспользоваться их услугами, советую получить гарантии положительных результатов, хотя бы со слов тех, кто эти курсы уже закончил. Потому что таких кооперативов десятки, а компетентных специалистов по гимнастике Стрельниковой у нас, к сожалению, единицы.

И. НЕКРАСОВ.

Моск. правда — 1989 — 17 июня