

ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

— Хочешь верь, хочешь нет, ничего не помогало, что только ни делала, а голос не возвращался, шептала и только. Если бы не эта гимнастика — не знаю, что бы было, и с работы пришлось бы уйти, да и вообще.

— Понятно, понятно, очевидное чудо, сенсация. Как это люди в наше время умудряются еще болеть?!

Примерно такой диалог произошел несколько лет назад между мною и моей старой знакомой — преподавательницей физкультуры в школе. Сомневающейся стороной была я. Помню, подумала тогда: до чего же мы замучились со своими «самочувствиями», пониженными тонусами, стрессами, не знаем уж, куда бросаться — то бегаем по утрат трусой, то йогу осваиваем, то аллопатов ругаем и возносим гомеопатов...

Впрочем, как я тогда скептически ни улыбалась, а фамилию женщины, которая придумала гимнастику, возвращающую голос, запомнила, так, на всякий случай — Стрельникова.

Познакомилась же я с Александрой Николаевной Стрельниковой совсем недавно, и не в качестве пациента.

К нам в редакцию журнала «Театральная жизнь» пришло письмо от актрисы, оно повторяло историю моей знакомой. Актриса просила со страниц журнала поблагодарить Александру Николаевну.

Сегодня о стрельниковской гимнастике много говорят, пишут, обсуждают ее необычность, парадоксальность. Кто-то верит, кто-то сомневается...

В редакции сказали — пойдешь, посмотри, поговори с актрисами! Пошла, посмотрела...

Одна из репетиционных комнат Театра имени Моссовета, где уже не первый год Александра Николаевна ведет свои занятия.

— Раз, два, три, четыре, пять, шесть, еще, еще, так, так, хорошо, — командует Стрельникова. Явно не хватает музыкального оформления и Александра Николаевна хлопая в ладоши, напевает ритмичную мелодию — из репертуара Аллы Пугачевой. Актриса Анна Георгиевна Касеникина, с которой занимается Стрельникова, делает ряд упражнений. Вспомните обычную гимнастику, которую мы делаем (или не делаем) по утрам: руки вверх, потянулись — вдох, наклонились — выдох. А здесь — ничего похожего: повороты головы и — резкий вдох, вдох, вдох, вдох... Такое впечатление, словно насосом шину накачивают. Потом с теми же интенсивными вдохами идут наклоны. Совсем уж непонятно — вдох на наклоне. «Наверное, ведь тяжело вашей ученице?» — не выдерживаю я и тихо спрашиваю Стрельникову. Она прерывает счет и предлагает мне: «Быстро нагнитесь и подберите с полу бумажку».

Нагибаюсь, подбираю. «Вы при этом вдохнули или выдохнули?» — спрашивает она. — «Действительно, как ни странно, вдохнула», — отвечаю.

Я предлагаю вам представить себе состояние актера, у которого пропал голос за день до спектакля, в котором он играет главную роль. Представили?

Это случилось в свое время с актрисой Театра имени Вл. Маяковского Верой Гердрик. На генеральной репетиции «Меден», произнося монолог своей героини, она сделала резкий жест руками и... потеряла голос. Что делать? Утопающий хватается за соломинку... Обратились к Александре Николаевне. «Завтра вы будете играть», — сказала Стрельникова. «Похоже на авантюру», — прошептал Гердрик. Но выбора не было. Спектакль состоялся.

— Александра Николаевна, в чем особенность вашей гимнастики, почему ее называют парадоксальной?

— Все гимнастики тренируют вдох и выдох, данная гимнастика — только вдох; обычно вдох делается на движениях, раскрывающем грудную клетку, здесь наоборот — на движениях, сжимающих ее; во всех гимнастических рекомендациях вдох подольше, чтобы побольше вобрать в себя воздуха, в этой гимнастике легкие наполняются воздухом за счет коротких частых вдохов.

— Да, действительно, необычно.

Но подумайте сами, от природы — вдох активен, выдох — пассивен, то есть тренируя короткий эмоциональный вдох, мы предоставляем выдоху уходить произвольно, таким образом, поддерживается естественная динамика дыхания.

Известно, что переждать вредно, лишняя жидкость тоже бесполезна, почему же надо вдыхать в себя воздуха больше, чем это требуется организму? Где логика? Как мы нюхаем воздух, наполненный запахом гари, как ахаем от восторга, удивления, испуга? Короткими вдохами. Как ждуть чего-то важного? — Затаив дыхание. В моменты сильных волнений мы не задерживаем, а инстинктивно прячем запас воздуха, чтобы пережить эти минуты и приспособиться существовать дальше. Затаенный вдох подсказан инстинктом самосохранения. Данная гимнастика и организует вдох самого прекрасного качества. Тот, кто тренирует вдох, наиболее удобный для задержания, увеличивает свою жизнеспособность и, кстати сказать, жизнестойкость...

Говорит Александра Николаевна живо, темпераментно и очень убедительно, тут же показывает упражнения, которые, как она считает, нужно делать не только в экстремальных ситуациях, а постоянно, и не только актерам. Гимнастика помогает сохранять здоровье, исключает хандру и даже избавляет от лишнего веса, потому что улучшается не только дыхательный, но и общий обмен веществ в организме.

Слушаю и даю себе слово завтра же приступить к занятиям.

А теперь предоставляю слово непосредственно тем, кого Александра Николаевна... ну, скажем, выручила из трудного положения, и тем, кто занимается по ее методу уже много лет.

Нина Архипова, заслуженная артистка РСФСР:

— У меня были узлы на связках. Сами понимаете, что это значит для актера. После нескольких занятий с Александрой Николаевной, а в нашем театре она занимается не только со мной, у меня все пришло в норму. Теперь я делаю упражнения сама. Кроме того гимнастика помогает лично мне избавиться от бессонницы.

Армен Джигарханян, народный артист РСФСР:

— Играл «Разгром», спектакль трудный для меня, требующий колоссального напряжения. А на следующий день вместо объявленного спектакля снова «Разгром», такие замены — вещь в театре нередкая. Вечером играть, а утром встаю и понимаю, что выйти на сцену не могу, голос сел, хриплю. Прихожу в театр, говорю: «Ребята, дело плохо, горло болит». Кто-то посочувствовал, кто-то побежал звонить Стрельниковой: «Александра Николаевна просила передать, чтобы ты непременно приходил на спектакль, только пораньше, она с тобой займется». Двадцать минут перед спектаклем она меня «накачивала» и, что вы думаете, — я играл, и неплохо играл, забыв совершенно об утешении своей панике!

Я могла бы привести выдержки из сотен писем, которые получает Стрельникова. Пишут люди разных профессий, разных возрастов и су-

деб. Но ситуации похожи одна на другую и выход из них — дыхательная гимнастика. Следовательно...

Следовательно — в разговоре со мной Александрой Николаевной много раз энергично произносила это слова, будто нашла для трудной теоремы простой и остроумный способ доказательства.

...Это было много лет назад. Александра Николаевна и ее мать Александра Северовна жили тогда в Новосибирске и работали в Доме культуры, руководили вокальным кружком. В отпуск они приехали в Москву и привезли с собой двух своих учеников. Мальчики хотели учиться петь, попытались поступить в консерваторию. Но это был уже конец августа. «Вы разве не знаете, что прием окончен, и потом, при таком конкурсе и таких требованиях, на что надеетесь?» — сказали в консерватории. Но Александра Николаевна с великим трудом договорилась о прослушивании. Мальчиков прослушали и оба они были приняты. Один из них стал впоследствии артистом Музыкального театра имени Станиславского и Немировича-Данченко. Это народный артист РСФСР Анатолий Мещевский.

Потом Александра Николаевна вспоминала, как настойчиво заставляла своих учеников заниматься своей только еще найденной гимнастикой, как систематически, день за днем добивалась от них умения правильно дышать.

А дальше было вот что. Александру Николаевну пригласили в Центральный Дом культуры железнодорожников и тогдашний директор Дома культуры сказал ей: «Есть у нас хороший вокалист, но никак не хуже «фа» взять не может, хотя вроде и диапазон голоса большой, говорят, у вас какой-то свой метод, может, позанимаетесь?» Она помогла. Весь месяц ее полонечный слышал и выполнял: «Приготовились, вдох, вдох, вдох, вдох...»

На концерте она уверенно взяла «фа».

— И все же, Александра Николаевна, вы не врач, не физиолог, как вы пришли к гимнастике, так хорошо помогающей в данном случае актерам?

— Все началось с моего собственного несчастья. Я была певицей и потеряла голос. Моя мать и я стали искать способ вернуть певческий голос, и на эти поиски у нас ушло двенадцать лет.

Ну, а теперь давайте поговорим о том, что такое стрельниковская гимнастика с точки зрения медицины. Предоставим слово специалистам.

Джульетта Шахова, врач отоларинголог-фонатор поликлиники ГАБТа и ВТО:

— Педагог по дыхательной гимнастике Александра Николаевна Стрельникова делает нужное полезное дело. Свидетельство эффективности этого изобретения было дано ларингологическим кабинетом нашей поликлиники, ларингологическим кабинетом Института имени Гиссина, биологическим кабинетом Института имени Вишневского. Эта гимнастика хорошо тренирует дыхательный аппарат, позволяет ему владеть своим гололом в любой сценической ситуации.

Только не надо считать этот метод чудом, что соблазнительно. Мы, врачи, все время думаем о том, чтобы люди меньше болели, укрепляли свое здоровье. Стрельниковская гимнастика — один из видов общефизической культуры.

Валентина Загорянская-Фельдман, доктор медицинских наук, профессор:

— Результаты применения стрельниковской гимнастики блестящи, метод этот безусловно перспективен.

Рассказ об обыкновенном чуде можно закончить. Я позвонила моей старой знакомой, учительнице физкультуры, и сказала, что, несмотря на стойкое скептическое отношение ко всякого рода сенсациям, в данном случае беру свои слова назад.

А читателям предлагаю в будущих номерах журнала «Театральная жизнь» познакомиться с некоторыми упражнениями дыхательной гимнастики, автор которой — Александра Николаевна Стрельникова.

И. ПОЛИЧИНЕЦКАЯ.