

Мургу, 1981, 13 июня

Гимнастика Стрельниковой

В последнее время часто приходится слышать о дыхательной гимнастике Стрельниковой, упражнениях, которые якобы помогают избавиться чуть ли не от всех болезней. Хотелось бы знать, что думают по этому поводу специалисты-медики? (О. Кандалицева, г. Калинин).

Отвечает директор Московского научно-исследовательского института уха, горла и носа, доктор медицинских наук, профессор Д. Тарасов.

Дыхательные упражнения, разработанные театральным педагогом А. Н. Стрельниковой, строятся на том, что в отличие от традиционной гимнастики, сочетающей вдох с раскрытием грудной клетки, здесь активный вдох делается при сжатии грудной клетки, например при наклоне вперед.

Практика показывает: в ряде случаев при нарушениях в работе органов дыхания так называемая парадоксальная гимнастика приносит облегчение. Но не стоит обольщаться. Правильное дыхание так же индивидуально для каждого человека, как комплекс лечебной гимнастики или медикаментозной терапии, и может быть определено врачом на каждом отдель-

ном этапе состояния здоровья пациента с учетом его возраста и пола.

Например, при левосторонней пневмонии в острый период врач рекомендует дышать лежа на больном боку. Этим мы добиваемся компенсации дыхания за счет здорового легкого, в то же время оказываем отсасывающее действие из больного легкого, уменьшая в нем застойные явления, вызванные заболеваниями. Словом, повторяю, всякое лечение на разных этапах болезни требует индивидуального подхода.

Существует целый ряд лечебных комплексов, включающих и дыхательные упражнения, которые сегодня с успехом применяются в борьбе с такими заболеваниями, как астма, бронхит, пневмония. Все они научно обоснованы, апробированы в клиниках. Что касается метода А. Н. Стрельниковой, то он пока не имеет научного обоснования. Требуются дополнительные исследования для того, чтобы выяснить, в каких случаях гимнастика может применяться, а в каких нет. При этом надо помнить, что панацеи от всех болезней не существует. Это относится и к парадоксальной гимнастике.