

УЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

В ОДНОМ из столичных театров на премьере вышел казус. В самый что ни на есть кульминационный момент спектакля, когда героиня, выбежав на сцену, должна была произнести свой полный драматического накала монолог, у актрисы, очень молодой и очень талантливой, от волнения пропал голос. Она жестулировала, открывала рот, но зрители не услышали ни звука. Следует отдать должное опытным партнерам актрисы, которые, мгновенно оценив ситуацию, сумели «заиграть» неожиданно возникший пробел. Но надо было видеть и то, что в это время творилось за кулисами!

Кто-то готов был упасть в обморок. Одни кинулись закрывать занавес, другие их останавливали, третьи уже вызывали «скорую помощь»...

Голос не вернулся и на другой день. Положение становилось угрожающим. Скажем сразу, лечение длилось целых полгода, не принося заметного улучшения. Казалось, голосовые связки одеревенели, отказывались работать даже в самой обыденной речи. И тогда случай свел нашу героиню с Александрой Николаевной Стрельниковой, педагогом Театра сатиры и Театра имени Моссовета. Буквально считанные дни тренировок по «методу Стрельниковой» дали поистине чудесный результат. Голос вернулся! Распахнулась сцена, вновь появилась возможность заниматься любимым делом.

Что же это за новый метод такой, что это за «гимнастика Стрельниковой», вселяющая надежды в сердца многих страждущих? Ведь, судя по рассказам очевидцев, гимнастика эта помогает избавиться не только от астмы и бронхита, болезней голосовых связок, пневмонии — словом, всего, что имеет отношение к дыхательным путям, — но и таких сложных недугов, как гипертония и сердечно-сосудистые заболевания?

Прежде чем не поверить в очередную «панацею», давайте познакомимся сначала с самим методом. Стрельникова предлагает несколько несложных упражнений, которые заключаются в том, чтобы дышать «наоборот». Обычно, делая зарядку, мы при вдохе расправляем грудь, при выдохе наклоняемся, как бы помогая выдоху. Александра Николаевна одно из основных своих упражнений сконструировала так: человек наклоняется вперед и одновременно делает энергичный вдох; распрямляя спину, выдыхает, причем не думая о выдохе, — это важное условие. «Поклон» и распрямление делаются в довольно быстром ритме, руки в это время висят, как плети, имитируя работу с насосом; при наклоне они свисают вертикально, при распрямлении возвращаются к положению «по швам». Вдох делается носом, выдох через рот.

Только и всего? — спросит недоверчиво читатель. Тем более удивительным покажется эффект, который приносит это и другие аналогичного характера упражнения.

Надежда Д. из Челябинской области пишет: «Болею хроническим бронхитом в течение двенадцати лет. В последние четыре года появились признаки астмы. Все это время находилась на учете у врачей, лечилась в санаториях, но болезнь не отступала, а приступы астмы учащались. Узнав о гимнастике Стрельниковой, приехала в Москву. Посетила одиннадцать уроков. Самочувствие отличное! Приступы прекратились, лекарства больше не принимаю, хотя до этого жила только на таблетках».

Москвичка Галина К.: «С 1966 года была больна двусторонней пневмонией. С 1978 года стала заниматься у Александры Николаевны. Все это время состояние здоровья прекрасное, ни разу не возникло необходимости обращаться к врачу. Работаю, воспитываю двоих детей. Гимнастикой занимаюсь ежедневно».

Светлана П. из Херсонской области: «Болею астмой больше четырех лет, были сильные приступы. Уколы, которые я получала ежедневно, уже не действовали. Казалось, положение безнадежное. После четырех уроков Стрельниковой не наблюдалось не только приступов, но даже одышки. Когда выхожу на улицу после занятий, хочется лететь на крыльях, так мне легко дышать!»

— Я начинала с того, что помогаю вернуть голос певцам, — расска-

зывает А. Н. Стрельникова. — Но потом от своих же учеников стала узнавать, что кое-кому из них удалось избавиться и от других недугов. Тогда я рассудила так: из трех функций дыхательных органов — дыхание, речь и пение — последняя, безусловно, самая сложная. Если удастся достичь положительного эффекта в этом случае, то с дыханием и речью мы должны «справляться» еще с большим успехом.

Так возникла идея помогать тем, у кого не в порядке бронхи и легкие, бороться с заиканием. Поначалу медики скептически относились к гимнастике Стрельниковой и самой Стрельниковой, упрекая ее в отсутствии медицинского диплома. Но результаты дыхательной гимнастики говорили сами за себя, заставляя ученых и практиков более пристально взглянуть на изобретение (да, мы не оговорились, новый метод защищен авторским свидетельством на изобретение). К Александре Николаевне стали приходить врачи, в основном отоларингологи, наблюдали, обследовали больных до лечения и после. Заметили, например, что после первых упражнений объем вдоха пациентов увеличивается на 15—20 процентов. При регулярных же занятиях он возрастает в несколько раз. А ведь жизнеспособность легких прямо пропорциональна не только здоровью дыхательных путей, но и здоровью всего организма, — это, можно сказать, аксиома.

— Дело в том, что парадоксальная гимнастика, как ее называют медики, идет рука об руку с физиологией человека, — говорит Александра Николаевна. — Вспомним строение легкого. Оно имеет конусообразную форму. Распрямляя грудную клетку при вдохе, мы заполняем «верхушку» легкого. Наклоняясь и вдыхая одновременно, мы заполняем его более объемное «основание». Разумеется, это очень грубая схема. Важно правильно «эксплуатировать» легкие. Благодаря этому можно достичь самых неожиданных результатов.

Слышать и читать признания Александре Николаевне приходится не так уж редко. Ее упражнениями восхищались популярные актеры М. Терехова, А. Миронов, певицы А. Пугачева и С. Ротару. Порой пишут люди, которых она и в глаза не видела: упражнения они делали, пользуясь описаниями, которые уже встречались в печати. В связи с этим хочется сказать следующее: наиболее желательный вариант — все же получать уроки гимнастики непосредственно у ее автора или опытных последователей-медиков. Но здесь мы сталкиваемся с различного рода препятствиями. Ведь сегодня А. Н. Стрельникова не располагает даже самым крошечным спортивным залом для проведения тренировок. Занятия происходят в маленькой квартирке на Октябрьском поле, где Александра Николаевна, не считаясь ни с удобствами, ни со временем, принимает своих учеников и избавляет их от тяжелых недугов.

Надо что-то делать — эта мысль наверняка возникает у каждого, кто хотя бы раз побывал в гостях у А. Н. Стрельниковой. Есть энтузиазм одного человека, недюжинная энергия, но этого мало. Ведь помощи ждут тысячи и тысячи больных. Очевидно, взять новый метод под свою опеку должно Министерство здравоохранения СССР. Нужен спортивный зал, нужны приборы для оценки и контроля состояния больных до гимнастики, во время ее и после. Нужны серьезные исследования нового метода с тем, чтобы выявить все его возможности, конкретно определить показания и противопоказания при различных заболеваниях. А возможности эти кажутся порой неограниченными.

— Гимнастика Стрельниковой многим помогает избавиться от лишнего веса, — подчеркивает врач-отоларинголог Государственного академического Большого театра Союза ССР Д. А. Шахова. — Она формирует хорошую фигуру и правильное дыхание...

— Учитесь правильно дышать, — часто повторяет во время своих занятий Александра Николаевна Стрельникова. — Насколько это для вас важно, решайте сами.

Н. ГОГОЛЬ.

МОСКВА.