

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГОЛОСА

Александра Николаевна Стрельникова специализируется на постановке голоса певцам и драматическим артистам. Она — педагог-вокалист. Но авторское свидетельство она получила за разработанный ею комплекс дыхательной гимнастики, помогающей избавиться от многих болезней органов дыхания (он опубликован в №№ 3 и 10 журнала «Физкультура и спорт» за 1980 год). Стрельниковские упражнения очень популярны и среди актеров: у нее с большой пользой занимались Андрей Миронов, Армен Джигарханян, Людмила Касаткина и многие другие мастера сцены. Алла Пугачева и София Ротару, в прошлом тоже ученицы Александры Николаевны, до сих пор регулярно занимаются гимнастикой «по Стрельниковой»...

Дозвониться к Александре Николаевне удалось быстро.

— Слушаю вас... А теперь давайте «мятник»... Нет, это я не вам... Пошли! Раз-два... Ну говорите, говорите, я слушаю...

В промежутках между «раз-два» и «о выдохе не думайте» мы договорились о встрече. И вот я у Александры Николаевны дома. Пожилые и дети — страдающие астмой больные, потерявшие голос учителя, охрипшие певцы, врачи лечебной физкультуры — многие из них приезжают к ней издалека, чтобы освоить так называемую стрельниковскую дыхательную гимнастику. Среди ее гостей и те, кто не нуждается в лечении: они внимательно наблюдают, записывают, зарисовывают.

Наконец закрывается дверь за последним посетителем. Появляется ученик Александры Николаевны, оперный певец, народный артист РСФСР А. Мицневский, — позаниматься перед спектаклем...

— Как вы относитесь к своей популярности? — спрашиваю ее.

— Очень она обременительна... Я радуюсь другому — ре-

зультатам работы, а не популярности. Особенно выздоровлению детишек. Тогда я просто счастлива!

Было время, когда она сама болела беспрерывно. В прошлом певица, она однажды из-за неверной манеры звуковедения потеряла голос.

— И двенадцать лет была инвалидом. Разговаривала жалобным слабеньким голоском. Трахеит, бронхит, ларингит... Они исчезли, когда голос зазвучал снова. В поисках способов вернуть голос мы с мамой — тоже педагогом вокала — пришли к выводу, что нельзя этого добиться, пока не наладишь дыхания. Люди плохо дышат, говорят и поют не оттого, что болеют, а болеют оттого, что неправильно дышат, говорят и поют...

После многолетнего перерыва у Стрельниковой, по ее словам, не хватило мужества вернуться на сцену. Она стала педагогом. Сначала мать и дочь возвращали голоса артистам. Затем расширили круг, поскольку к ним стали обращаться люди других профессий. И тут выяснилось, что разработанная ими гимнастика имеет такие качества, о ко-

торых они и не подозревали: помогает избавлять от бронхиальной астмы, хронической пневмонии, бронхита, заикания... Чудо на первый взгляд, вполне закономерно и объяснимо: возвращая голос, гимнастика оздоравливает органы дыхания, а с ними — и весь организм. В 1972 году А. Н. Стрельникова получила авторское свидетельство на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса».

— Когда к вам впервые пришло признание?

— После публикации в журнале «Изобретатель и рационализатор» в 1975 и 1976 годах.

В них рассказывалось о принципах ее «парадоксальной гимнастики», были описаны упражнения, напечатаны снимки. Тысячи людей стали заниматься заочно, пошли письма, звонки. К Стрельниковой направляли своих пациентов многие поликлиники и больницы. Регулярно приезжают на стажировку и обучение врачи из многих городов: самое разумное — обучить как можно больше специалистов, чтобы целительная гимнастика стала доступной всем, кто в ней нуждается.

В заключение задаю Александре Николаевне традиционный репортерский вопрос:

— Над чем вы работаете?

— Совершенствую описание гимнастики. Хочу сделать объяснения наиболее доступными. Ведь многие занимаются самостоятельно, и, чтобы не было искажений, описания должны быть максимально точны. А еще я готовлю к печати книгу...

Л. ИВЧЕНКО.

ИЗВЕСТИЯ
С. МОСКВА

7 ФЕВ 1981