

кажес — ток моты

4 стр.

ЕСЛИ ПРОПАЛ ГОЛОС...

ОБ ИСТОРИИ ОДНОГО НЕОБЫЧАЙНОГО ИЗОБРЕТЕНИЯ

Однажды по первой программе Центрального телевидения шла очередная передача «Русская речь». Зрители, видимо, были немало удивлены, когда группа студентов Театрального училища имени Щепкина, прежде чем приступить к чтению, проделала необычную гимнастику. Затем руководитель группы В. В. Урнова пояснила, что этот новый комплекс упражнений не только укрепляет голос, но и делает его чище, богаче.

С давних времен у всех народов планеты ценится вокальное и драматическое искусство. Голос выражает любовь и ненависть, воодушевляет и покоряет. Но голос — инструмент очень нежный. Даже обычная простуда легко может отобрать его у человека. Восстановить голос удавалось не всем и не всегда. Медикаментозное лечение и даже хирургическое вмешательство и поныне далеко не каждый раз приносят облегчение.

После телепередачи руководитель группы получила много писем и аккуратно ответила на все, раскрывая секрет методики, автором которой является А. Стрельникова. Оказывается, будущие актеры занимаются гимнастикой, которая может «поставить» не только голос, но и при необходимости лечить различные болезни.

...С детства под влиянием матери, музыкально одаренной женщины, Александра Стрельникова мечтала стать певицей. Приехав в Москву из Сибири, она поступила в хор Театра им. Станиславского и Немировича-Данченко. Вначале все шло хорошо, но вдруг стряслась беда: пропал голос. Попытки вернуть его закончились неудачей. Молодая певица уехала домой. Там по прошествии некоторого времени она организовала кружок самодеятельности и с увлечением вела занятия.

— Среди ребят моего кружка, — вспоминает Александра Николаевна, — были такие, которые мечтали стать певцами — профессионалами. Вспоминая свою трагедию, я неотступно думала, как убедить их от возможной беды.

С этого желанья, собственно говоря, все и началось. В 1953 году Стрельникова вновь приезжает в Москву, а с нею трое юношей. Один из них был принят в училище имени Гнесиных, другой — в консерваторию. Третий — ему не было 18 лет — довольствовался подготовительными курсами консерватории. Во многом этот успех объяснялся тем, что воспитанники Стрельниковой активно использовали гимнастические упражнения, предложенные учительницей.

Методика, разработанная Стрельниковой, основана на подвижности, при которой голосовой аппарат оказы-

вает наибольшее сопротивление воздуху как во время вдоха, так и выдоха.

Настороженность и даже недоверие к такой гимнастике были вызваны в первое время тем, что она шла вразрез всем теориям в этой области. Многих прямо-таки поражает простота ее комплекса упражнений...

— Впрочем, хотя это и просто, но на словах объяснить долго, — сказала мне при встрече Александра Николаевна. — Снимайте-ка пиджак и повторяйте за мной упражнения.

При этом собеседница распахнула окно, и мы приступили к занятиям.

— Поставьте ноги на ширину плеч, корпус прямой. Руки полусогните в локтях, сожмите в кулаки и поверните друг к другу. Это исходное положение. Теперь повторяйте за мной...

Я вслед за ней присел, свел руки навстречу друг другу перед грудью. И так — восемь раз. Потом наступила пауза в 1—2 секунды. А затем — все сначала.

— Темп, темп держите! Один вдох в секунду!

— Так и задохнуться можно, — взмолился я.

— А вот мы сейчас проверим. Давайте делайте самостоятельно 200—300 упражнений.

— Сколько?! Мне за день столько не осилить!

Александра Николаевна настояла на своем. Она начала считать до 8. Затем следовала пауза 1—2 секунды и опять до 8. Я, подобно насосу, стал стремительно накачивать в легкие воздух.

После сотни упражнений ноги словно налились свинцом, но, удивительное дело, одышки не было.

— За один урок мои подопечные выполняют по 600—640 вдохов на четырех упражнениях. Все они не сложнее этого. Упражнения для певцов ведутся под музыку.

После первых уроков сохнет горло. Но через 5—6 занятий это проходит. И мне становится понятным, почему молва о чудодейственной гимнастике так быстро дошла до медиков. Они стали направлять к Стрельниковой трудных пациентов. Были лекторы, педагоги, радиожурналисты, артисты. Гимнастика Стрельниковой совершенствовалась и оттачивалась в Театре Советской Армии. Опытный педагог, она 18 лет помогла всем, кто нуждался в ее помощи. Затем работа в Театре им. Вл. Маяковского и высокая оценка Н. П. Охлопкова и других.

«Я отнюдь не являюсь специалистом в области теории постановки голоса, — писал в 1968 году лауреат Ленинской и Государственной премий народный артист СССР М. Штраух. — Больше того, я в этом деле ничего не понимаю. Знаю только, что

среди преподавателей этого предмета много споров и взаимных непризнаний. В эту область я не вмешиваюсь. Но о практической стороне сей проблемы могу сказать на основе собственного опыта.

Случилось так, что во время съемок в Польше я простудился. Все «село» на связи. Лечиться и молчать несколько недель я не мог. Все это печально отразилось на голосе — он стал тусклым. Врачи существенной помощи мне не принесли. И вот в таком аварийном положении я обратился к Александре Николаевне Стрельниковой, работающей у нас в театре с большой энергией и темпераментом. То, что она со мной сделала, я приравниваю к чуду. Я только жалею, что не обратился к ней раньше».

К помощи Стрельниковой прибегали Л. Касаткина, Л. Голубкина, А. Папанов, А. Миронов, А. Джигарханян. А однажды Александре Николаевне врачи «подкинули» очередную пациентку, почти полностью потерявшую голос. Это была сотрудница патентного отдела одного из институтов Москвы. После 5—6 уроков голос ее не только прорезался, но и приобрел новую окраску — стал более ярким и сочным.

— Это же изобретение, — воскликнула посетительница. — Вы подавали заявку в комитет?

Заявку они составили вместе, и спустя некоторое время А. Н. Стрельникова неуверенно передала папку с бумагами в окно регистрации ВНИИ Государственной патентной экспертизы. Здесь о необычной заявке знали почти все. И когда Александру Николаевну пригласили на беседу, разговор получился плодотворным.

Затем гимнастику Стрельниковой одобрил институт им. Вишневецкого. При испытаниях были использованы приборы: спирограф (меряющий объем, частоту, ритмичность вдоха) и капнограф (меряющий газообмен вдоха).

...Как показала практика, гимнастика Стрельниковой довольно универсальна: ее можно применять в лечении астмы, заикания, головных болей, противостоять простуде и повышать работоспособность.

— Почувствовали усталость, недомогание, раскройте окно, и сделайте одно, а то и все четыре упражнения раз 300—400, естественно с паузами, — советует Александра Николаевна. — Половину вдохов делайте носом, другую — ртом. И тут же незамедлительно почувствуете прилив силы, бодрости. Необходимо лишь помнить, что темп дыхания ртом выше, чем носом.

П. ПЕТРОВ,
инженер.

ч