

Михаил Щетинин

# **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ**

**ГЛАВНЫЕ ЗАКОНЫ  
ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ**

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  
ПРИ ПРОСТУДЕ, КАШЛЕ И БРОНХИТЕ**

**ЭФФЕКТИВНАЯ СИСТЕМА ЛЕЧЕНИЯ  
ПРИ АРТРОЗАХ И АРТРИТАХ**

**САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ ПОЖИЛЫХ**

**ПОМОЩЬ ПРИ ОБОСТРЕНИЯХ  
И ОСТРЫХ СОСТОЯНИЯХ**



Издательство АСТ  
Москва

# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА.....	9
«Единственное, что у меня есть в жизни, — это моя гимнастика и мой Миша!» .....	12
отзыв Егоркиной Н.Д. ....	15
Отзыв Северина А.Е. ....	17
Отзыв Евфимьевской З.В. ....	18
Отзыв Анохина М.И. ....	19
Гимнастика Стрельниковой: физиологические основы и результаты .....	20
Избавление от храпа с помощью дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой .....	23
Физиологическое обоснование лечебно-оздоровительной гимнастики Стрельниковой .....	25
Функциональная реабилитация больных заболеваниями органов дыхания методом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.....	27
Функциональная реабилитация больных заболеваниями органов дыхания методом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой .....	30
<b>«НА БОЛЕЗНЬ НУЖНО НАСТУПАТЬ, А НЕ ОБОРОНЯТЬСЯ!» (САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ СЛУШАТЕЛЕЙ НА ЛЕКЦИЯХ МИХАИЛА НИКОЛАЕВИЧА ЩЕТИНИНА) .....</b>	<b>33</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

---

При каких заболеваниях помогает гимнастика Стрельниковой?.....	33
Чем отличается гимнастика Стрельниковой от других дыхательных методик? .....	36
Каков механизм действия Стрельниковской гимнастики?.....	36
В чем преимущество Стрельниковской гимнастики перед остальными? .....	39
Сколько раз в день нужно делать гимнастику? .....	40
Играет ли роль последовательность упражнений? ...	41
Какие ошибки наиболее часто делают люди при выполнении гимнастики? .....	42
Имеет ли гимнастика недостатки? .....	43
Имеются ли противопоказания к выполнению гимнастики?.....	44
Есть ли у гимнастики Стрельниковой побочные действия? .....	44
При какой температуре воздуха можно делать гимнастику на улице? .....	46
С какого возраста ребенка можно научить Стрельниковской гимнастике? .....	46
С каких упражнений нужно начинать осваивать Стрельниковскую гимнастику?.....	47
Через какое время можно ощутить лечебное воздействие гимнастики? Когда будет результат?.....	48
Можно ли параллельно с гимнастикой принимать лекарства? .....	48
Нужно ли делать весь «Основной» комплекс или правильнее отдать предпочтение каким-то отдельным упражнениям в зависимости от заболевания?.....	50
Можно ли включать в комплекс гантельную гимнастику и дополнительные силовые упражнения? .....	50

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Что собой представляют «звуковые» упражнения и когда их нужно выполнять? .....	52
Можно ли делать дыхательную гимнастику Стрельниковой во время ходьбы? .....	53
Можно ли совмещать дыхательную гимнастику Стрельниковой с дыханием по Бутейко? Как вы относитесь к этой кардинально противоположной системе? .....	54
Можно ли делать гимнастику А.Н. Стрельниковой по книгам других авторов? .....	56
<b>УЧИМСЯ ТРЕНИРОВАТЬ ТОЛЬКО ВДОХ, АБСОЛЮТНО НЕ ДУМАЯ О ВЫДОХЕ</b> .....	57
Вдох короткий, как хлопок .....	58
«Выдох — это уходящий вдох!» .....	59
Темпо-ритм «Чижика-пыжика» .....	60
Особые рекомендации .....	62
«Нос — это сени в квартиру» .....	62
<b>«ОСНОВНОЙ» КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ</b> .....	67
«Основной» комплекс упражнений .....	70
УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ» (РАЗМИНОЧНОЕ) .....	70
УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОНЧИКИ» .....	71
УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС» («НАКАЧИВАНИЕ ШИНЫ») .....	72
УПРАЖНЕНИЕ «КОШКА» (ПРИСЯДЬ С ПОВОРОТОМ) .....	74
УПРАЖНЕНИЕ «ОБНИМИ ПЛЕЧИ» (ВДОХ НА СЖАТИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ) .....	75
УПРАЖНЕНИЕ «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК» («НАСОС» + «ОБНИМИ ПЛЕЧИ» ИЛИ «НАКЛОН ВПЕРЕД» + «НАКЛОН НАЗАД») .....	77
УПРАЖНЕНИЕ «ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ» .....	78
УПРАЖНЕНИЕ «УШКИ» («АЙ-АЙ», ИЛИ «КИТАЙСКИЙ БОЛВАНЧИК») .....	79
УПРАЖНЕНИЕ «МАЛЫЙ МАЯТНИК», ИЛИ «МАЯТНИК ГОЛОВОЙ» .....	80
УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕКАТЫ» («ВПЕРЕД-НАЗАД») .....	82

## СОДЕРЖАНИЕ

---

УПРАЖНЕНИЕ «ШАГИ» («ПЕРЕДНИЙ ШАГ» И «ЗАДНИЙ ШАГ»).....	84
НЕОБХОДИМЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	87
<b>УПРАЖНЕНИЯ ИЗ «ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО» КОМПЛЕКСА</b> .....	89
Упражнение «Обезьянка».....	92
Упражнение «Носочки-пяточки».....	94
Упражнение «Рок-н-ролл на боку».....	96
Упражнение «Рок-н-ролл на четвереньках».....	98
Упражнение «Насос на четвереньках».....	102
Упражнение «Метроном двумя коленями».....	105
Упражнение «Метроном прямыми ногами».....	107
Упражнение «Попрыгунчик».....	111
<b>ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ НАСМОРК, АДЕНОИДЫ, ГАЙМОРИТ, АСТМУ, БРОНХИТ</b> .....	114
Все болезни носа — из-за нарушения носового дыхания.....	114
Упражнения, которые спасут от заложенности носа.....	120
О ПОРЯДКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.....	123
Гимнастика при астме.....	125
Гимнастика при бронхите.....	127
Гимнастика при аденоидах.....	129
Гимнастика при гайморите.....	130
<b>ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА. УКРЕПЛЯЕМ НЕРВЫ</b> .....	132
Гимнастика при заболеваниях сердечно- сосудистой системы.....	133
Гимнастика при гипертонии.....	136
Гимнастика при синдроме вегетососудистой дистонии.....	144
Гимнастика при неврозах, невритах, депрессии.....	147

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Гимнастика при бессоннице.....	152
СОВЕТ. КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА СТЕНОКАРДИИ — подкачка «двойными» наклонами .....	153

### **ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ ОСТЕОХОНДРОЗ, СУСТАВЫ, АРТРИТ, АРТРОЗ, ОСТЕОПОРОЗ ...**

Остеохондроз.....	155
Болезни суставов .....	156
Артрит.....	157
Артроз.....	157
Остеопороз .....	158

Гимнастика для позвоночника.....	158
Упражнение «Боковушки».....	158
Упражнение «Тройной буравчик».....	161
Упражнение «Цыганочка» .....	167
Упражнение «Штопор» .....	174

### **ОГРАНИЧЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ .....**

Гимнастика для рук .....	177
Упражнение «Взлет вперед».....	178
Упражнение «Взлет вперед с присядью».....	178
Упражнение «Взлет вперед с шагами».....	179
Упражнение «Взлет назад».....	181
Упражнение «Взлет назад с присядью».....	181
Упражнение «Взлет назад с шагами».....	182
Упражнение «Ножницы перед собой» .....	183
Упражнение «Ножницы вверх» .....	185
Упражнение «Ножницы с присядью».....	187
Упражнение «Ножницы с шагами» .....	187
Упражнение «Весы».....	188
Упражнение «Весы с наклоном» .....	190
Упражнение «Вертушка» .....	191
Упражнения «Вертушка вперед с присядью» и «Вертушка назад с присядью».....	192
Упражнения «Вертушка вперед с шагами» и «Вертушка назад с шагами» .....	193
Упражнение «Отжатие от стены» .....	194
Упражнение «Отжатие от пола» .....	195
Гимнастика для ног.....	196
Упражнение «Носочки» .....	196
Упражнение «Круговые движения носочками».....	198

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Упражнение «Гарцевание ступнями» .....	199
Упражнение «Гарцевание коленями» .....	201
Упражнение «Гарцевание бедрами» .....	202
Упражнение «Круговые движения коленями».....	204
Упражнение «Хулахуп коленями стоя» .....	206
Упражнение «Хулахуп коленями нагнувшись».....	208
Упражнение «Твист» .....	210
Упражнение «Чарльстон».....	211
Упражнение «Большой батман» .....	213
Упражнение «Батман с присядью».....	215
Упражнение «Батман с объятием» .....	215
Упражнение «Сложный батман».....	216
Упражнение «Шаги на корточках вперед» .....	218
Упражнение «Шаги на корточках назад» .....	219
<b>ЛЕЧИМ ДЫХАНИЕМ ВОЗРАСТ .....</b>	<b>221</b>
Упражнение «Ладошки сидя» .....	221
Упражнение «Пружина сидя».....	225
Упражнение «Шаги ягодичами».....	227
Ходьба с подключением дыхательных упражнений .....	230
Упражнение «Ступеньки».....	231
Упражнение «Кошка» на ходу .....	233
Травмы в пожилом возрасте .....	234
Избавляемся от храпа.....	235
<b>ДЫХАТЕЛЬНАЯ «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ ОБОСТРЕНИЯХ И ОСТРЫХ СОСТОЯНИЯХ .....</b>	<b>238</b>
Гимнастика при приступе удушья (Способ Щетинина) .....	238
Гимнастика при приступе кашля (Способ Щетинина) .....	243
Гимнастика при одышке.....	245
Гимнастика при «сухой» заложенности носа .....	249
Упражнение «Тренировка крыльев носа».....	249
Упражнение «Возвращение запахов» .....	250
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ.</b>	
<b>«ВОЗДУХ ЕСТЬ ХЛЕБ ДЛЯ ЛЕГКИХ...» .....</b>	<b>251</b>

## ОТ АВТОРА

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой создавалась на рубеже 20-30-х годов прошлого века в нашей стране и через полтора десятка лет представляла собой комплекс дыхательных упражнений, включающих в активную работу не только органы дыхания, но и весь организм в целом, все части тела с головы до ног.

Официальным «днем рождения» Стрельниковской дыхательной гимнастики является 29 апреля 1941 года. Цитирую документ из Народного Комиссариата Здравоохранения, хранящийся в архиве А.Н. Стрельниковой: «Ваше предложение под названием «Метод лечения астмы дыхательной гимнастикой» поступило в бюро изобретений Техсовета Наркомздрава СССР 29 апреля 1941 г., зарегистрировано под №4268 и направлено на заключение...».

Но началась война, и стране было не до Стрельниковской гимнастики. И только в 1972 году Александра Николаевна Стрельникова получила авторское свидетельство №411865 на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса». Подчеркиваю – «СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ», а не оздоровления. Свидетельство о полезности давала поликлиника Большого театра, ЛОР-кабинет Института им. Гнесиных и Институт хирургии им. А.В. Вишневского.



Александра Николаевна прекрасно понимала, что изобретенная ею гимнастика является именно ЛЕЧЕБНОЙ. То есть она не просто «разминает» и «тренирует» тело, как любые физические упражнения, которые делают по утрам после сна или на уроках физкультуры в школах и учебных заведениях. А оказывает лечебный эффект, прежде всего, на органы дыхания и вместе с ними на весь организм в целом. Здесь и опорно-двигательный аппарат, и желудочно-кишечный тракт, и мочеполовая система; болезни эндокринной и нервной системы и многое-многое другое. Вот почему рядом с Александрой Николаевной Стрельниковой всегда были врачи, которые не только лечились сами, лечили своих детей и внуков этой необычайно эффективной гимнастикой, но и проверяли ее воздействие на различные органы и системы в тех лечебных учреждениях, в которых они работали.

Применяя Стрельниковскую дыхательную гимнастику в Центральном НИИ туберкулеза РАМН вот уже более 25-ти лет, я не перестаю восхищаться ее поистине чудодейственными свойствами при лечении различных форм легочного туберкулеза.

Выполняя волю своей учительницы, я запатентовал изобретенную ею гимнастику тремя патентами на лечение болезней органов дыхания. Опять-таки, на ЛЕЧЕНИЕ, а не оздоровление. Александра Николаевна на протяжении своей полувековой практики сотрудничества с врачами всегда прислушивалась к их мнению и советам при лечении заболеваний (а у кого сейчас их нет?!...), требующих профессиональных медицинских знаний. Она всегда радовалась, когда врачи направляли к нам своих пациентов, настоятельно рекомендуя им заняться Стрельниковской дыхательной гимнастикой. К инструкторам,

учителям физкультуры, руководителям различных спортивных секций А.Н.Стрельникова тоже относилась уважительно. Но была абсолютно убеждена в том, что их знания и практический опыт применимы в фитнесе, аэробике и спорте, а не в медицине. И ее лечебной гимнастикой должны лечить ТОЛЬКО врачи.

Вот почему я готов обучать этой уникальной лечебной методике именно врачей, знающих анатомию и физиологию человеческого организма, способных оказать помощь пациентам с самыми разными заболеваниями. И не только органов дыхания.

*Михаил Николаевич  
Щетинин*

## «ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО У МЕНЯ ЕСТЬ В ЖИЗНИ, — ЭТО МОЯ ГИМНАСТИКА И МОЙ МИША!»

*«Наша гимнастика является абсолютно самостоятельной лечебной системой. Ее не следует совмещать ни с какими другими оздоровительными методиками. Если автор другого метода подкрепляет свою систему Стрельниковскими упражнениями, — значит его «творение» либо малоэффективно, либо вообще бесполезно!..»*

*А.Н. Стрельникова*

Александра Николаевна Стрельникова (1912–1989 гг.) — оперная певица, театральная педагог. В 1930-е годы была солисткой оперного театра под руководством К.С. Станиславского и В.И. Немировича-Данченко. Потеряв певческий голос, разработала вместе со своей матерью А.С. Стрельниковой комплекс дыхательных упражнений, превратившийся впоследствии в стройную оздоровительную систему. И сейчас эта система успешно применяется при лечении целого ряда различных заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, центральной нервной системы.

Но как и многим изобретателям, Александре Николаевне пришлось пройти трудный путь от неприятия своего метода официальной медициной до всенародной популярности.

Она была абсолютно здоровой женщиной до своего последнего дня, когда она трагически погибла в результате ДТП. Ей было 77 лет.

Но дело всей своей жизни — уникальную дыхательную гимнастику — она оставила нам, своим соотечественникам. Свои открытия она передала и завещала своему ученику — Михаилу Николаевичу Щетинину.

Познакомились они, когда Михаил Щетинин был студентом режиссерского факультета. Пришел со своей бедой — у него полностью пропал голос. С помощью Стрельниковской гимнастики он не только вернул потерянный голос, но и восстановил носовое дыхание, избавился от бронхиальной астмы. Удивительная гимнастика покорила его своей поистине гениальной простотой и эффективностью. С тех пор он становится последователем Стрельниковой, ее преданным учеником и ассистентом. По ее наставлению он получает второе, уже медицинское образование и теперь уже полностью «погружается» в медицину, апробируя «певческую» дыхательную гимнастику в необычайно эффективный немедикаментозный терапевтический метод.

Когда однажды на пресс-конференции Александру Стрельникову спросили, есть ли у нее ученики, она сказала: «Единственное, что у меня есть в жизни, — это моя гимнастика и мой Миша!». Михаил Щетинин был рядом со своей учительницей последние 12 лет ее жизни. Александра Николаевна научила его, как остановить приступ у задыхающегося астматика, как помочь сердечнику, как избавиться от простатита, аденомы предстательной железы и импотенции, как заниматься с прикованными к постели тяжелейшими больными, как вернуть гибкость позвоночнику и суставам, как сделать плавной речь заикающегося, улучшить звучание голоса актера или певца.

В настоящее время Михаил Николаевич Щетинин активно популяризирует метод Стрельниковой в прессе, на радио и телевидении, успешно внедряет его в практику лечебных учреждений. У Михаила Николаевича сохранился богатейший архив Александры Николаевны: ее записи, фотографии, совместные наброски и разработки новых упражнений. Она могла бы сделать еще очень и очень много, но не успела...

Михаил Щетинин — духовно щедрый и бескорыстный человек. Он не скупится на добро: на его счету многочисленные бесплатные лекции для пожилых и инвалидов, безвозмездные занятия с тяжелобольными детьми в туберкулезных клиниках, экстренные телефонные консультации для больных, находящихся в критических состояниях.

Михаил Николаевич говорит, что он счастливый человек: сам вылечился, других спасает. Пациенты Щетинина очень благодарны неутомимому пропагандисту и талантливому ученику Александры Стрельниковой. И сторонников оздоровления по-Стрельниковски становится с каждым днем все больше. Ведь Щетинин выступает с бесплатными лекциями в центрах социального обслуживания (ЦСО), детских центрах, центрах для детей-инвалидов, детских садах и школах, воинских частях. И каждый раз его слушатели поражаются удивительной эффективности парадоксальной дыхательной гимнастики. И немудрено: гимнастика Стрельниковой дает возможность с помощью несложных дыхательных упражнений в короткие сроки улучшить состояние практически при любом заболевании.

Дорогие читатели, желаем вам доброго здоровья и успехов в освоении Стрельниковской дыхательной гимнастики!

*О.С. Копылова — ведущая передачи  
«Диалоги о здоровье» на Радио России.*

## ОТЗЫВ ЕГОРКИНОЙ Н.Д.

В современном мире нет недостатка дыхательных гимнастик, и врачи пользуются разными методиками. Я, врач-фтизиопульмонолог, за свою многолетнюю практику применяла множество методик при лечении пациентов с бронхолегочной патологией, но вот уже более тридцати лет безоговорочно отдаю предпочтение дыхательной гимнастике Александры Николаевны Стрельниковой. Почему?

Во-первых, эта гимнастика потрясающе эффективна!

Во-вторых, выполнение упражнений доступно практически каждому, независимо от возраста и психофизического статуса.

В-третьих, дыхательную гимнастику Стрельниковой можно выполнять где угодно (дома, в медучреждении, на работе, в поездке...) и как угодно (лежа, стоя, сидя...)

После трагической гибели Александры Николаевны, с которой мы много лет тесно дружили и сотрудничали, продолжателем ее подвижнического дела стал Михаил Щетинин, единственный и многолетний ученик Стрельниковой. Он, медик по образованию, в совершенстве владеет всеми нюансами упражнений и является высококвалифицированным специалистом. Более того, он в течение десятилетий применяет, развивает и адаптирует этот лечебный комплекс для каждого пациента в зависимости от его возраста и тяжести заболевания. Именно поэтому я, имея более чем тридцатилетний опыт применения этой