

Стив ШЕНКМАН

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Многочисленные варианты различных дыхательных гимнастик чаще всего уделяют основное внимание задержкам дыхания или выдохам, потому что именно эти компоненты дыхания могут обеспечить, как считается, необходимый оздоровительный эффект. Это известно не только из практики нашей или зарубежной лечебной физкультуры, но и из многовекового опыта древней медицины, которая, как сейчас выясняется, знала и умела чрезвычайно много.

Но вот появилась дыхательная гимнастика Стрельниковой. Знакомство с ней не будет лишним для очень многих из нас.

Два главных упражнения в этой гимнастике такие: наклон и одновременно резкий и короткий вдох; сведение согнутых в локтях рук, поставленных перед грудью на уровне плеч, и одновременно — короткий активный вдох.

Мы привыкли делать совсем иначе: наклоняясь — выдох, выпрямляясь — вдох; разворачивая грудную клетку — вдох, сжимая — выдох. Движение помогает дыханию. Взмах рук как бы растягивает меха грудной клетки, облегчая воздуху путь в легкие. Сводя руки, наклоняя корпус вперед, наши скелетные мышцы форсируют активный выдох, они берут на себя работу гладкой мускулатуры, обеспечивающей процесс дыхания. Газообмен усиливается, но дыхательные мышцы не работают, детренируются. Это существенный минус традиционной дыхательной гимнастики.

При стрельниковской гимнастике, которую порой называют парадоксальной, наклоняясь, надо делать короткий, активный и шумный вдох носом. Как бы встревоженно принохиваясь, не пахнет ли от пола гарью. После этого следует быстрое выпрямление (можно не до конца) и новый наклон с шумным вдохом. Так — восемь раз подряд. Основное правило игры: о выдохе не думать. Поскольку рот слегка приоткрыт, выдох автоматический, почти не фиксируясь в сознании, последует за вдохом. Темп очень высокий — примерно секунда на каждый вдох. В исходном положении ноги на ширине плеч, руки опущены. При наклонах голова опущена, руки тянутся к полу. Они как бы накачивают шину. А шина — легкие, куда насос восемь раз подкачивает воздух. Легкие быстро заполняются, прежде всего участки, прилегающие к спине. Опасаться чрезмерного растяжения не следует: «шина не лопнет», так как излишки воздуха уходят при автоматических выдохах. После восьми наклонов пауза 1—2 секунды. Потом снова восемь вдохов. Всего в первый день занятий — 400 вдохов (50 серий по 8 наклонов). Это не слишком много и не слишком трудно, даже для человека неподготовленного. Займет такая гимнастика (легко подсчитать) не более 10 минут.

Теперь посмотрим, стоит ли тратить наши дорогие десять минут на вдохи и наклоны.

«Страдаю комбинированным пороком сердца, мерцательной аритмией, перенесла два инфаркта легких, была операция на сердце. Ходить я не могла, была сильная одышка, постоянные застои в легких, частые бронхиты, пневмонии.



После первых же занятий стрельниковской дыхательной гимнастикой почувствовала себя лучше. Через два месяца врач зафиксировал улучшение электрокардиограммы и пульса. Стала чувствовать себя бодрее, начала выходить на улицу. В течение года тренировок ни разу не болела простудными заболеваниями или гриппом. Врач отметил исчезновение застойных явлений в легких, боли в сердце прекратились, приступы стенокардии редки и снимаются дыхательными упражнениями. Гуляю в любую погоду, бодр, вынослива, весела». Так пишет пожилая москвичка, инвалид первой группы.

39-летний инженер был направлен к Стрельниковой ленинградским Институтом пульманологии. Он болел астмой в течение 22 лет, регулярно принимал преднизолон, затем солутин, дважды лежал в Боткинской больнице, однако реального улучшения не было. После недели занятий парадоксальной дыхательной гимнастикой перестал принимать лекарства. Через полтора месяца не нуждался в ингаляторе, начал бегать трусцой.

А это запись, сделанная матерью 14-летнего Димы: «Бронхиальная астма с семи лет, очень часто болеет воспалением легких, практически не умеет дышать носом. Обострение обычно начинается с насморка, потом появляется катар верхних дыхательных путей, всё это сопровождается лающим астматическим кашлем, отеком горла. Мальчик задыхается. Далее болезнь переходит в бронхит, затем начинается воспаление легких. Антибиотики, димедрол, супростин дают очень малый эффект, травы тоже не помогают. В последние месяцы мальчик практически не мог откашливаться. Уже на второй день занятий стрельниковской гимнастикой Дима прокашлялся, сначала грубо, а потом все мягче и мягче. Сейчас все наши беды позади. Окончился кашель, насморк, затрудненное дыхание, головная боль. Наш мальчик впервые почувствовал себя здоровым. Нет слов, которыми я могла бы выразить благодарность Александре Николаевне Стрельниковой. Хочется, чтобы ее чудодейственная гимнастика стала достоянием всех, кто нуждается в ней, чтобы тысячи больных смогли наконец навсегда распрощаться со своими хворями».

Теперь познакомимся с человеком, кому адресованы слова благодарности. Александра Николаевна — педагог, постоянно работает в театре имени Моссовета и в театре Сатиры, у нее занимаются постановкой голоса драматические актеры и вокалисты, дикторы и учителя.

Результаты отменные. «Голос теперь звучит ярче, чище, сильнее чем прежде», — писала солистка Воронежского оперного театра. У Стрельниковой с большой пользой занимались такие известные мастера, как Андрей Миронов, Армен Джигарханян, Лариса Голубкина, Максим Штраух, Людмила Касаткина и многие другие. Стрельниковские упражнения чрезвычайно популярны среди актеров. Когда корреспондент журнала «Физкультура и спорт» брал интервью у Аллы

Пугачевой и Софии Ротару, артистки не забыли сказать, что регулярно занимаются дыхательной гимнастикой по Стрельниковой.

У певцов свои проблемы. Это — гортань, голосовые связки. А легкие и бронхи у них обычно в порядке. Объяснение тому — интенсивная вентиляция легких при пении. Ведь пение — это, по сути дела, очень сильно растянутый выдох, требующий соответствующего заполнения легких воздухом. Обычно человек в покое вдыхает, а затем выдыхает примерно 500 кубических сантиметров воздуха, а при пении — 3000 и более. Ясно, что столь интенсивная вентиляция оздоравливающе действует на ткани дыхательных органов. Профессор Валентина Александровна Загорянская, ларинголог клиники Большого театра, в беседе с автором этой статьи имела основание заметить, что у профессиональных певцов редки заболевания [в том числе онкологические] легких и бронхов. Так что петь нужно больше и чаще. Песни или арии повышают наш жизненный тонус не только в силу своей эмоциональной заряженности, но и благодаря тому, что при пении мы задаем своим органам дыхания наиболее благоприятный режим работы.

Выдох — следствие и результат вдоха. Энергичный выдох обеспечивает выдох достаточным зарядом воздуха. Видимо, Стрельникова нашла оптимальный вариант полноценного вдоха, решив таким образом ключевой вопрос оздоравливающего дыхания, которое помогает избавиться от многих болезней.

Мать Димы, избавившегося от бронхиальной астмы, думаю, была не совсем права, когда утверждала, что стрельниковская гимнастика поможет тысячам больных. Речь, надо полагать, должна идти о гораздо, гораздо большем числе людей. Побывав в гостях у Александры Николаевны, познакомившись со многими занимающимися по ее методике, я попытался составить список заболеваний, при которых эта дыхательная гимнастика оказалась достаточно эффективной, что в каждом отдельном случае и было зафиксировано врачами. Вот этот список:

- бронхиальная астма;
- хроническая пневмония;
- хронический бронхит;
- хронический ринит [насморк];
- хронический гайморит;
- грипп;
- гипертония;
- сердечная недостаточность;
- аритмия;
- остеохондроз;
- заикание;
- болезни голосового аппарата.

Список далеко не полон, зафиксированы также случаи улучшения работы пищеварительной системы, печени, избавления от головных болей, от хронической усталости и т. д. и т. п.

Я прошу скептиков не спешить с ироническими улыбками [дескать, очередная панацея, обман трудящихся].

Анализ воздействия дыхательной гимнастики Стрельниковой на организм заставляет думать, что эти нехитрые упражнения ни в коем случае нельзя считать лекарством от какой-то определенной болезни или группы заболеваний. Нет, они направлены не на какой-то больной орган или участок ткани, а на все органы и ткани нашего тела, обеспечивая прежде всего высокий уровень снабжения всего организма кислородом благодаря резко возросшей эффективности дыхания. Речь идет о так называемом неспецифическом, общеоздоравливающем воздействии на организм человека. Среди неспецифических средств числятся такие, как оздоровительный бег, массаж, закаливающие процедуры, акупунктура, магнитотерапия, оздоровительное голодание, гидротерапия и т. д. У подобных средств различная эффективность, круг показаний и противопоказаний, применимость и предрасположенность. Стрельниковскую гимнастику как неспецифическое средство характеризует высокая мощность воздействия и очень обширная сфера применения.

К Александре Николаевне направляют больных, но, строго говоря, лечением она не занимается. Она лишь обучает людей своей гимнастике, которая при правильном применении и достаточном упорстве помогает избавиться от многих болезней. Без упорства и настойчивости ничего не получится.

Мы уже знакомы с первым упражнением Стрельниковой. Осталось лишь уточнить дозировку. Восемь движений — пауза. В первый день — 50 таких серий. Во второй — 75 серий [600 движений]. На третий день занятия каждая серия возрастает вдвое [16 вдохов — потом пауза], а всего — 800 движений. На четвертый день — 1000—1200 движений. К концу первой недели серию следует увеличить до 32 вдохов [три-

дцать два — это четырежды восемь, музыкальный квадрат]. Во время занятий надо строго соблюдать одновременность движений и вдоха, четко вести счет вдохов и серий. Разумеется, тренировки следует проводить при открытом окне или форточке.

При очень высоком артериальном давлении и при близорукости до 8—9 диоптрий, а также при глаукоме Стрельникова не рекомендует слишком глубокие наклоны. Она считает также, что время от времени следует шумные вдохи через нос сменить шумными вдохами через рот.

Второе упражнение этой гимнастики — вдох на встречном движении рук. При этом движении сжимается верхняя часть легких. Воздух устремляется к основаниям легких, где чаще всего бывают застойные явления. Руки подняты на уровень плеч, локти развернуты. При вдохе руки идут навстречу друг другу так, что правая ладонь касается левого плеча, а левая — правого плеча. При плохом самочувствии это упражнение можно делать сидя или даже лежа. Темп такой же, что и в первом упражнении — примерно одно движение [вдох] в секунду. Людям, занимающимся не первую неделю, Стрельникова рекомендует такую дозу нагрузки: утром 300—400 вдохов с наклонами и столько же вдохов со встречным движением рук. Вечером после работы 200—300 наклонов и 200—300 встречных движений. Общая ежедневная норма — 1000—1200 движений. Замечено, что второе упражнение прекрасно снимает усталость после трудового дня. При плохом самочувствии можно увеличить паузы для отдыха.

Есть в этой гимнастике и другие упражнения: наклоны вперед с одновременным встречным движением рук; наклоны назад [запрокидывание головы] с одновременным встречным движением рук; чередование наклонов вперед и назад при одновременном встречном движении рук; встречное движение рук при легком приседании на правой ноге [левая оставлена назад]; то же самое, но на левой ноге [правая оставлена назад] и т. п. Разумеется, и здесь смысл каждого упражнения в одновременности движения и короткого резкого вдоха. У людей, имеющих уже некоторый опыт, темп может возрасти до 96 вдохов в минуту. Средняя суммарная нагрузка 1000—1200 вдохов в день при самых различных сочетаниях отдельных упражнений. При желании со временем нагрузку можно увеличить.

Не лишне сказать, что этот комплекс упражнений занесен в госреестр и запатентован.

Бывая в гостях у Александры Николаевны, я встречал немало взрослых и детей, занимающихся дыхательной гимнастикой для того, чтобы избавиться от заикания. Оказывается, что дыхание по Стрельниковой эффективное средство борьбы с заиканием. Познакомимся с некоторыми документами.

«Мне 15 лет, живу в Саранске. Заикался с 7 лет. Узнав о парадоксальной дыхательной гимнастике, сразу приступил к занятиям. Через месяц почувствовал явное облегчение. Приехал в Москву, провел у Александры Николаевны 11 занятий, стал говорить хорошо, заикание исчезло».

«Дочке 12 лет. После 10 уроков у нее резко улучшилась речь. Совершенно свободно говорит дома, с подругами, со знакомыми. Правда, остался страх, что не сможет в школе ответить на уроке».

«Мне 22 года. Заикаюсь очень сильно. Даже произнести два слова подряд — огромное мучение для меня. После первых же занятий почувствовала, что напряжение при речи стало гораздо меньшим. Сейчас спокойно говорю вслух: «три», «тридцать три», «триста тридцать три». Сегодня была в магазине и попросила взвесить триста граммов конфет. А ведь это очень трудно. Продолжаю занятия. Теперь уже не сомневаюсь в успехе».

В учебниках логопедии описан случай, когда заикающегося мальчика мать послала на рынок купить десять огурцов. Купил он шесть, потому что «шесть» сказать легче, чем «десять». «А где еще четыре!» — спросила мать. — «Съел», — ответил мальчик. Возвести на себя напраслину ему было легче, чем лишний раз продемонстрировать свой недостаток.

В тех же учебниках утверждается, что заикание возникает вследствие судорог мышц речевого аппарата, чаще всего в его дыхательном отделе. У заикающегося человека во время речи дыхание становится хаотическим, дезорганизованным. Разумеется, причины заикания носят психогенный характер, но это невроз, при котором нарушается не только речь, но и деятельность всего организма как единого целого. Стрельниковская дыхательная гимнастика, будучи мощным неспецифическим средством воздействия на организм, оказывает влияние не только на голос, но и на речевое дыхание, организуя и стабилизируя его. Постепенно снимаются судороги с мышц, участвующих в речеобразовании, отсюда приходит уверенность и спокойствие. Человек заикается все меньше.

Впрочем, не могу утверждать, что эта дыхательная гимна-

стика во всех случаях обеспечивает полный успех. Сомнения породила одна встреча в квартире Стрельниковой. Отец регулярно водит на занятия десятилетнего сына. Прогресс несомненен. Мы долго беседуем с мальчиком, и я слышу абсолютно нормальную мальчишескую речь. За весь разговор ни одной запинки. Подходит папа и говорит что-то сыну, страшно заикаясь при этом. Сын отвечает ему тоже заикаясь. Папа обращается ко мне, и я с ужасом чувствую, что, отвечая ему, заикаюсь тоже. Так что для борьбы с заиканием только регулярных упражнений, по-видимому, мало. Надо еще создать комплекс условий, облегчающих человеку спокойную речь.

В каких случаях надо обязательно пользоваться стрельниковскими упражнениями! Как вообще они вписываются в нашу логопедическую методику! Вопросов, связанных с парадоксальной дыхательной гимнастикой, более чем достаточно.

Например, следовало бы уточнить сдвиги, которые происходят в газообмене при этих упражнениях. Стрельниковская дыхательная гимнастика подвергалась упрекам в том, что из-за высокого темпа вызывает гипервентиляцию, вымывание углекислого газа из крови, что ведет к головокружениям, головным болям, слабости и т. п. Упреки очевидно безосновательны, так как гипервентиляцию вызывают чрезмерные усиленные выдохи, а в гимнастике Стрельниковой выдохи как раз очень ограничены, они даже более экономны, чем при нашем обычном нормальном дыхании, что способствует сохранению или даже накоплению углекислоты. А это уже общее с «дыханием по Бутейко», которое доказало свою практическую целесообразность.

В свою очередь, форсированные вдохи обеспечивают ткани повышенными дозами кислорода. Похоже, здесь гимнастика Стрельниковой смыкается с аэробикой Купера, суть которой тоже сводится к повышению уровня поглощения организмом кислорода. В принципе можно было бы даже посчитать, сколько аэробических очков дает дневная норма дыхательных упражнений.

Интересно, что те же наклоны на вдохе выполнять гораздо легче, чем на выдохе. И сразу еще одна ассоциация. В свое время академик Н. М. Амосов предложил гимнастику из 1000 движений. Она оказалась непосильной абсолютному большинству тех, кто ею заинтересовался. А 1000 движений «по Стрельниковой» — простое дело, в чем убедиться может едва ли не каждый.

Известный физиолог профессор Р. Е. Мотылянская, познакомившись со стрельниковской гимнастикой, тут же предложила еще одну аналогию. «Обычная дыхательная гимнастика, — сказала она, — это дыхание в благоприятных, облегченных условиях. Гимнастика Стрельниковой — это своего рода тренировка с отягощением. Такая гимнастика сходна с тренировками, которые проводят спортсмены в среднегорье. И здесь, и там несколько затрудненное дыхание является превосходным тренирующим средством».

Со временем физиологи, не сомневаюсь, детально обоснуют воздействие парадоксального дыхания на организм здорового и больного человека.

Первое же исследование эффективности дыхательной гимнастики Стрельниковой показало, что у совершенно неподготовленного человека после нескольких минут занятий жизненная емкость легких сразу возрастает на 10—15 процентов. Это огромный прогресс. Мы знаем, что наибольшие показатели жизненной емкости легких имеют пловцы, прежде всего благодаря тому, что постоянно выдыхают в воду, то есть тоже дышат с сопротивлением. Сходство наводит на размышления. А может быть, некоторые общепринятые оздоровительные упражнения или упражнения из обширного арсенала отдельных видов спорта попробовать перевести на новый режим дыхания! Вопросы ждут конкретных исследований.

Лучшей рекомендацией для дыхательной гимнастики Стрельниковой является то, что ее все чаще используют в своей работе специалисты. «Ваша гимнастика — чудо!» — писала Александра Николаевна логопед из Куйбышева Н. Ф. Поручикова, работающая с заикающимися дошкольниками. Врач лечебной физкультуры из первой больницы города Николаева Т. Н. Сорова сообщает, что с неизменным успехом применяет стрельниковскую методику при лечении хронических ринитов, бронхиальной астмы, заболеваний голосового аппарата. Врача из Кишинева В. И. Седун, так же как и некоторых других ее коллег, на стажировку к Стрельниковой направил Институт педиатрии Академии медицинских наук СССР. Видимо, обучение специалистов — это самое реальное, что можно сделать для распространения и внедрения в практику дыхательной гимнастики Стрельниковой. А пока таких специалистов почти нет, действенную помощь многим может оказать описание этих упражнений, тем более что, как убедился читатель, освоить их совсем нетрудно.

Стеснительные люди

«Я была бы рада заниматься физкультурой, доктор ФиС. Ваш журнал давно сагитировал меня. Но в нашем учреждении нет никаких оздоровительных групп, физкультурпауз или производственной гимнастики. О нормативах ГТО у нас тоже позабыли: года три назад сдали лыжи — вот и все. А одной мне заниматься неудобно. Я стесняюсь».

Нина П., бухгалтер, Кострома».

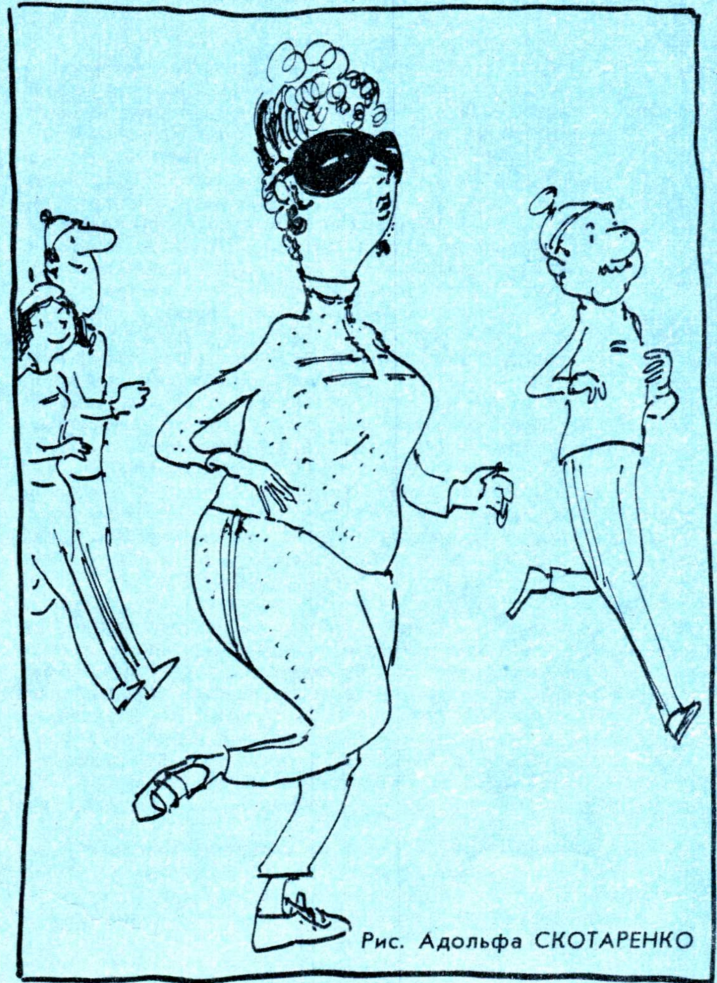


Рис. Адольфа СКОТАРЕНКО

Одной Нине заниматься неудобно. Она стесняется... Оказывается, это весьма распространенная черта, которая мешает многим людям заниматься физкультурой для здоровья. Им нужны как первоначальный импульс, как толчок организованные группы, физкультурпаузы, гимнастика на производстве, ну и, конечно, сдача нормативов ГТО. И тут кому прийти на помощь к человеку, как не местному, совету физкультуры, администрации конкретных учреждений! Потому что не секрет — оздоровительная физкультура имеет самое прямое отношение к труду, его производительности, снижению заболеваний, набору и удержанию нужных кадров. И мы с вами знаем множество заводов, предприятий, даже целых городов (возьмите Новополюк или Дубну!), где в массовой физкультуре видят именно союзника и организуют массовые тренировки и соревнования с разными названиями, строят освещенные «лыжни