



Михаил ЩЕТИНИН

Единственный ученик
и преемник А.Н. Стрельниковой



ПОЛНЫЙ КУРС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

ГИМНАСТИКА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ МУСКУЛАТУРЫ
ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ ВОЗДУХУ



01

Эффективная лечебная методика, способствующая
самовосстановлению организма



02

Экстренная помощь при тяжелых состояниях



03

Повышение работоспособности
и выносливости в кратчайшие сроки



04

Действенный способ
избавления от заикания

1 Более
миллиона
читателей!



Михаил Николаевич Щетинин
Полный курс дыхательной
гимнастики Стрельниковой
Серия «Авторские методики:
психология и здоровье»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34711056

Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой: АСТ; М.; 2019

ISBN 978-5-17-116262-7

Аннотация

Уникальная российская методика, не имеющая аналогов в мировой медицине, – Стрельниковская дыхательная гимнастика: восстанавливает нарушенное носовое дыхание; излечивает заикание и болезни голосового аппарата; высоко эффективна при лечении заболеваний бронхолегочной системы; избавляет от болей в сердце, ликвидирует спазм сосудов; укрепляет опорно-двигательный аппарат; помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

В настоящей книге вы в точности познакомитесь с теми упражнениями, которые уже спасли жизни многим людям и помогают сейчас бороться с болезнями. Дышите по-Стрельниковски – и сохраняйте молодость, здоровье и красоту!

*Издание второе. Переработанное и дополненное.
В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.*

Содержание

От автора	8
«Единственное, что у меня есть в жизни, – это моя гимнастика и мой Миша!»	12
«Я устала становиться на колени!..»	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Михаил Николаевич
Щетинин**

**Полный курс дыхательной
гимнастики Стрельниковой**

© Щетинин М.Н.

© ООО «Издательство АСТ»

Мнез Амерсагга
Напомае вы!

Словами не возразить,
любо благодарности!
Вы чудо!

До ветрени с Вами,
я в сердца не
верю. Теперь
верю!

М. Миронов

«Милая Александра Николаевна!
Словами не выразить мою благодарность!
Вы – чудо!
До встречи с Вами, я в чудеса не верила.
Теперь Верю!»

М. Миронова

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 изоб-

ретенная 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.



Высокая эффективность дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой подтверждена многочисленными исследованиями, которые проводятся в ЦНИИ туберкулеза РАМН с 1992 г. *Фото из личного архива М.Н. Щетинина*

Никакие медикаменты в мире не смогут увеличить жизненную емкость легких (ЖЕЛ). Это может сделать только дыхательная гимнастика.

Выполняя волю своей учительницы, я запатентовал изобретенную ею гимнастику тремя патентами на лечение болезней органов дыхания. Опять-таки, на ЛЕЧЕНИЕ, а не оздо-

рование. 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, театральный 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 гимна-

стика 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 сторонни-

ков 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.

«Я устала становиться на колени!..»

*Посвящается Александр Николаевне
Стрельниковой, моей учительнице, моей
спасительнице, моей волшебнице!*

*«Снимите шляпы, господа, перед вами – гений!»
Роберт Шуман*

Александра Николаевна Стрельникова! Это имя еще при жизни было окутано легендами. «Авантюристка», «гипнотизерша», «невежественная знахарка» – так ее величали в высших медицинско-чиновничьих кругах. И спасительницей называли тысячи людей, уставших от бесконечного и бесполезного хождения от одного врача к другому и уже отчаявшиеся вылечиться.

На нее молились! Ей желали сто лет жизни те, кого она спасла от многих болезней, зачастую неизлечимых! А она... – погибла... В сентябре 1989 года... Нелепо, случайно, страшно... В дорожной катастрофе в Серебряном Бору, где любила плавать до того, как Москва-река покроется льдом. Она была великолепной пловчихой и абсолютно здоровой женщиной в свои 77 лет.

Не случись этого, 100 лет Александра Николаевна Стрель-

никова прожила бы точно, я уверен в этом. Она не знала, что такое остеохондроз, гипертония, сердечная недостаточность. Впрочем... что такое дикая сердечная боль – она знала. Ведь первый сердечный приступ, который она остановила своей гимнастикой – был ее собственный, причем, когда ей было всего сорок с небольшим. Они жили с мамой в Сокольниках, в старом одноэтажном доме, в котором когда-то были конюшни. Тогда мать и дочь Стрельниковых знали лишь в узком кругу столичных певцов, поскольку их дыхательная гимнастика улучшала красоту тембра, расширяла диапазон голоса у тех, для кого пение было профессией, и «делала» голос тем, кто хотел петь, не имея на это никаких природных данных.

Стрельникова – младшая в то время была больна, очень больна. Когда-нибудь я об этом напишу подробнее, сейчас скажу лишь о том, что от тяжелых, упорно повторяющихся всегда с равной периодичностью приступов лихорадки у нее уже начало сдавать сердце. (Стрельниковы уже были известными специалистами по постановке голоса, имели связи в медицинском мире Москвы, но никто из известных врачей-инфекционистов был не в силах помочь Александре Николаевне).

И вот однажды, глухой осенней ночью Стрельникову-дочь вывела из забытья резкая боль в груди, сковавшая все тело и комом подступившая к горлу. «Мама! – закричала Александра Николаевна, – я задыхаюсь!» В доме телефона не бы-

ло, до ближайшего автомата нужно было идти пешком целый квартал. Александра Северовна Стрельникова в ужасе распахнула настежь все окна в комнате, чтобы дочери было легче дышать! Но, легче не стало. И тогда, судорожно ловя ртом воздух, младшая Александра вдруг четко и ясно подумала: Стрельниковская гимнастика! Не «моя», не «наша», а – «Стрельниковская», как будто она уже ушла от них и стала достоянием всех людей на Земле. Собрав последние силы, со стиснутыми зубами она стала шумно нюхать воздух, делая по 4 коротких, резких вдоха. И сразу же, через несколько мгновений поняла, что она доживет до утра.

И вот здесь, в эти минуты мать и дочь Стрельниковы осознали, что они создали не только дыхательную гимнастику, возвращающую голоса актерам и певцам, но что-то гораздо большее, что-то ВЕЛИКОЕ, что может сделать практически любого человека здоровым.

Как создавали свою гимнастику мать и дочь Стрельниковы, с чего все начиналось? Двенадцать лет находясь рядом со своей учительницей, я бесчисленное количество раз слышал от Александры Николаевны одну и ту же фразу, которую она произносила на своих лекциях: «Будучи молодой певицей, я потеряла голос. И мама стала для меня искать способ его восстановить. Так постепенно была изобретена гимнастика». Все. А что же было до того, как Стрельникова-младшая потеряла голос? Об этом Александра Николаевна никогда никому не говорила. Не любила затрагивать эту тему, боялась

об этом говорить... И даже я, ее единственный ученик и ассистент, ее воспитанник, самый близкий ей человек («Что у меня есть в жизни, так это моя гимнастика и мой Миша», – сказала однажды Александра Николаевна Стрельникова на одной из медицинских конференций, когда ей задали вопрос из зала: «В чем смысл Вашей жизни?») – я ничего не знал о ее первой половине жизни. Так... отдельные эпизоды из детства и юности, проведенных на Дальнем Востоке. Я и не старался расспрашивать Александру Николаевну об этом, я всегда знал: то, что надо – она скажет сама!

И вот через 6 лет после ее трагической гибели меня разыскала в Москве женщина, передавшая весточку от Нины Николаевны Стрельниковой, родной сестры Александры Николаевны; третьей из сестер Стрельниковых, о существовании которой никто никогда не знал. В очень преклонном возрасте жила она в Австралии, практически обездвижена, больна тяжелой неизлечимой болезнью. Более 60-ти лет пыталась она разыскать свою мать и сестер, оставшихся в России. Уже после гибели Александры Николаевны прочла она обо мне в одной из российских газет, где, к счастью, был указан мой адрес и даже телефон.

И вот, единственная, оставшаяся в живых из троих сестер Стрельниковых, уже с трудом держащая пишущий карандаш в руке, – Нина Николаевна Стрельникова написала мне о том, о чем так и не успела рассказать Александру Николаевну при жизни.

«Вообще «Шурёныш» – была полна самостоятельности. Когда ее кормили 2-летнюю (на фото справа) – (Нина Николаевна прислала мне фотографию сестры, такую же, какая была и у Александры Николаевны, только в другой позе) – она выдирала ложку и объявляла: «Сам!» – бодро размазывала кашу по всей физиономии...

Стрельников – отец наш, Николай Дмитриевич, был замечательно красивый мужчина, но, старше мамы. Ей было 17, а ему или 34 или 37 лет. Познакомились на уроках пения у Давыдова... Мама удрала с книжками из школы, и приехали к родителям – уже обвенчавшись!!!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.