



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!



Авторские методики: психология и здоровье

Михаил Щетинин

**Полный курс дыхательной
гимнастики Стрельниковой**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 613.71
ББК 75.6

Щетинин М. Н.

Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой /
М. Н. Щетинин — «Издательство АСТ», 2019 — (Авторские
методики: психология и здоровье)

ISBN 978-5-17-116262-7

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.

УДК 613.71
ББК 75.6

ISBN 978-5-17-116262-7

© Щетинин М. Н., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

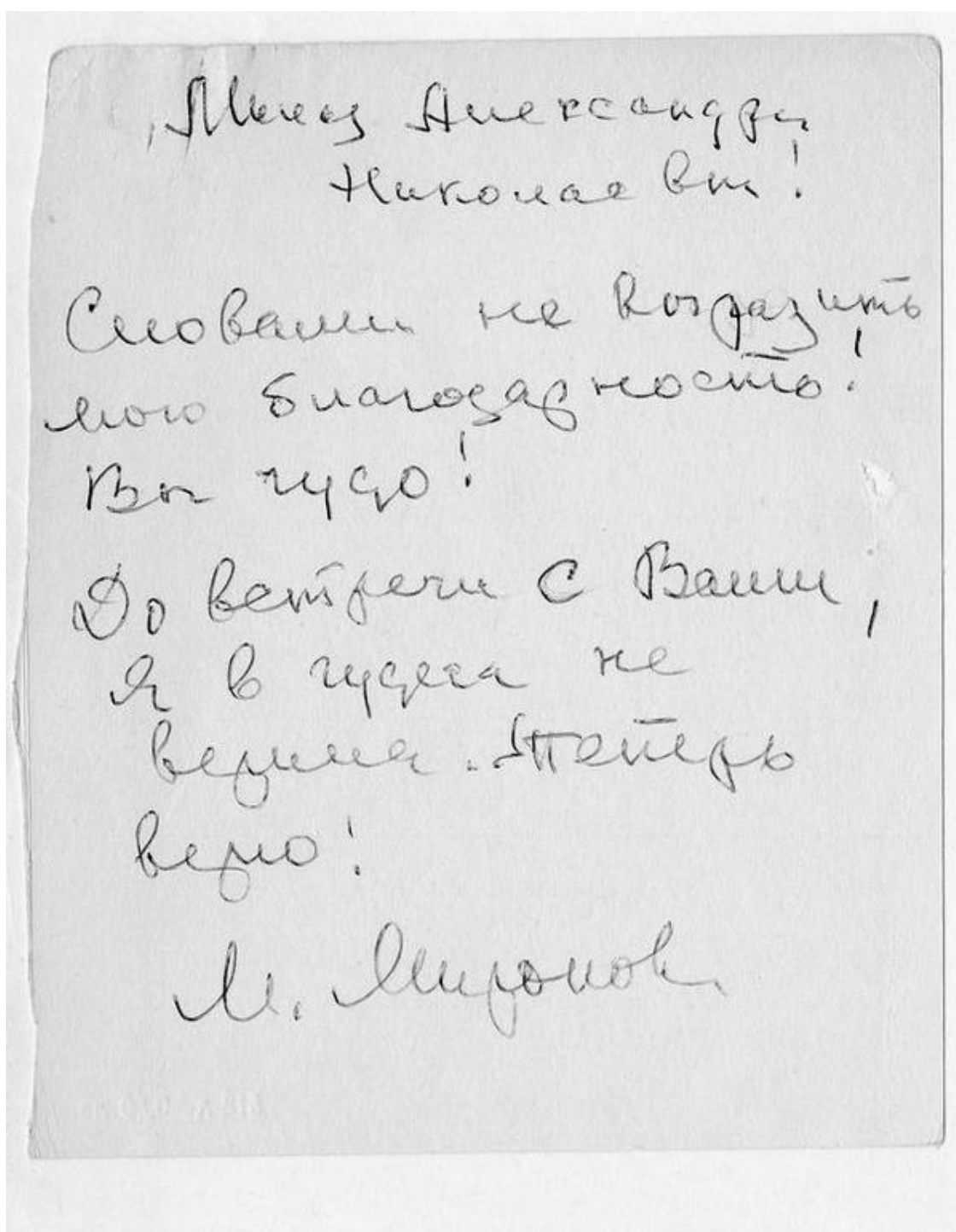
От автора	7
«Единственное, что у меня есть в жизни, – это моя гимнастика и мой Миша!»	9
«Я устала становиться на колени!..»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Михаил Николаевич Щетинин

Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой

© Щетинин М.Н.

© ООО «Издательство АСТ»



«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 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.



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 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, 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 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 неумоимому 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.

«Я устала становиться на колени!..»

*Посвящается Александре 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 Стрельникова 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 было, 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. Сбрав 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 «Шурёньши» – 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!!!

Нас, 3-х сестер с бабушкой и гувернанткой, в 1919 году отправили во Владивосток к маме летом. На станции «Зима» я видела отца последний раз. Он вышел нас встретить. Он с нами всегда умел играть, сажал на плечи и скакал. У него был хороший тенор.

Старшая сестра мамы, тетя Лида (Северовна), закончила 4х годичные медицинские курсы в Петербурге и Бестужевский университет (была юристом). В момент революции они были помещиками, имели свое поместье. В 1919 году тетя с дядей Васей (своим мужем) эвакуировались на двух телегах в Омск к Колчаку, потом в 20-м году – во Владивосток. У тети с дядей во Владивостоке мы и жили (Шурка и я) месяцами. Со всеми своими племянницами тетя Лида возилась, выныкивала их (так попала к ней и я в возрасте 5-ти недель). Тетя Лида и дядя Вася затем увезли меня с собой в Харбин, чтобы облегчить маме содержание троих детей. Меня взяли потому, что я была самая слабенькая. У сестер корь прошла легко, а я провалялась полтора месяца в постели – жар и головные боли. После этого стала терять слух, «отказали» левая рука и нога.

Последний раз я видела сестер, маму и бабушку в 1924 году. Танюшке было 7 лет, она вытащила из кармана и сунула мне в руки свою самую любимую игрушку! Переписка оборвалась в 1934 году...»

«А ведь я когда-то собиралась переплыть Амур!» – сказала мне однажды Александра Николаевна (она была прекрасной пловчихой, в юности – чемпионкой Новосибирска).

И вот теперь, после того как ее не стало, узнал: почему она хотела это сделать. Она хотела повидаться с сестрой! Но... она встретила «такие чудесные синие глаза» (письмо моей учительницы из ее далекой юности более чем через полвека ее сестра переслала мне в Москву), что...



Нина Николаевна Стрельникова в 38 лет. Шанхай
Фото из личного архива М.Н. Щетинина



А.Н. Стрельникова в детстве
Фото из личного архива М.Н. Щетинина



Александра Северовна Стрельникова с дочерьми на отцовской даче под Екатеринбургом.
Справа – Шура

Фото из личного архива М.Н. Щетинина

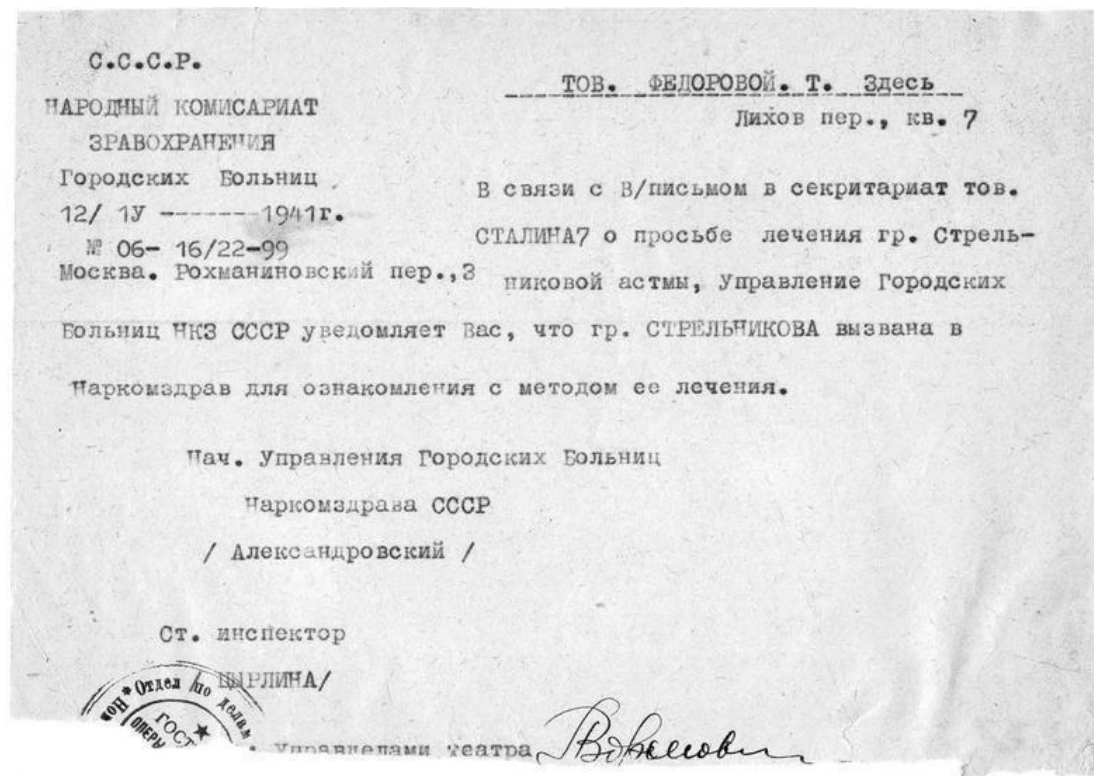
«Из-за этих «голубых глаз» – пишет мне Нина Николаевна из Австралии, – Шурка раздумала переплывать Амур и удрать в Харбин. Вышла за него замуж. Но, все оборвалось. Мама написала: «Шура несчастлива в браке, разошлась. И вообще – забудьте о нашем существовании».

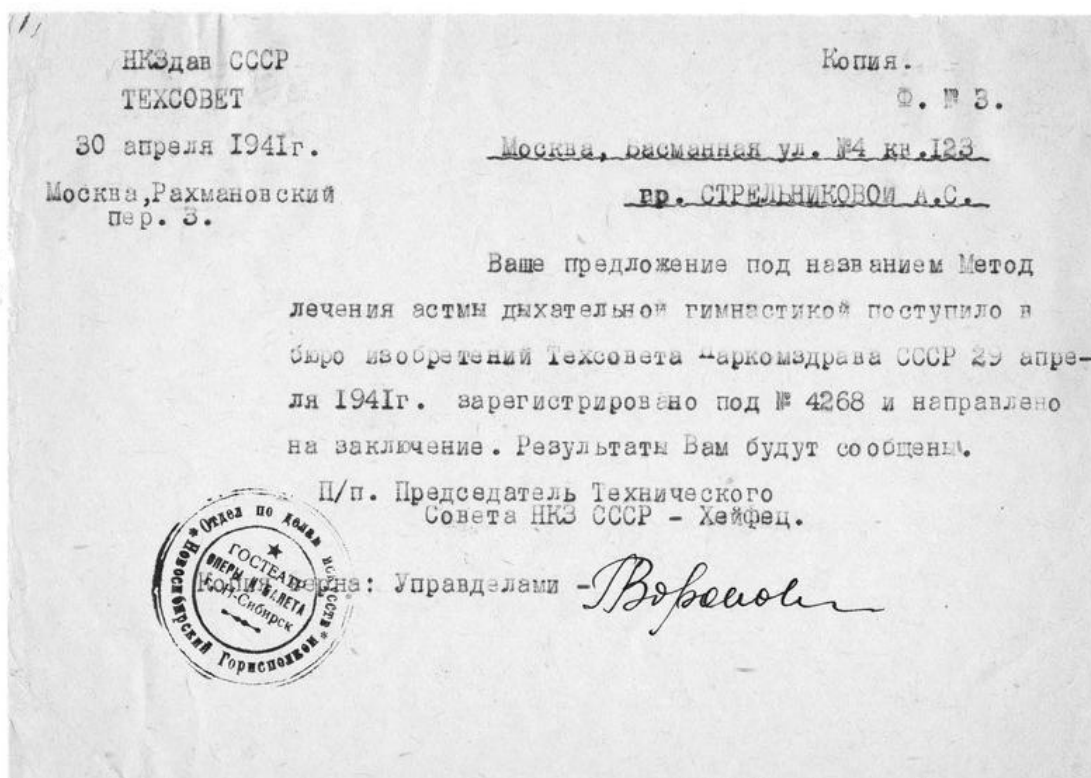
Шел 1934 год, в СССР начинались сталинские репрессии. С Александрой Северовной Стрельниковой оставались две дочери: Александра и Татьяна. И письма из белоэмигрантского Харбина лучше было не получать. Это могло стоить жизни. Переписка оборвалась...

«Пела ли я?» – задает вопрос родная сестра моей учительницы. И сама на него отвечает: «Ну, конечно, пела! И тоже свою систему выработала для постановки испорченного голоса». Нина Николаевна Стрельникова сообщила, что шестнадцатилетней девушкой она в течение года училась петь в Харбине у Соловьевой, которая была ученицей Виардо. До последнего времени Н. Н. Стрельникова преподавала в артистическом колледже живопись. На старых фотографиях, присланных мне с другой части земного шара, семья Стрельниковых запечатлена на даче (с поваром – китайцем) и на пикнике (с друзьями – белогвардейскими офицерами). У Александры Николаевны на фортепиано стоял портрет ее мамы в молодости. Что случилось с портретом – неизвестно (после гибели А. Н. Стрельниковой его вместе с другими вещами вывез племянник, которого сейчас тоже уже нет в живых). Сохранилась любительская фотография, на которой один мой пациент заснял меня на фоне этого портрета. Детская память Нины Николаевны Стрельниковой на всю жизнь запечатлела портрет своей матери, на котором та стоит в полный рост рядом со стулом из черного дерева («из спинок стульев мы дети, пытались выковыривать фарфоровые медальончики в бронзовой оправе»). Александра Северовна Стрельникова была в молодости очень красивой женщиной. «У мамы всегда было много поклонников», – говорила мне Александра Николаевна. Одному такому поклоннику, высокопоставленному работнику НКВД, Стрельникова-старшая обязана своей жизнью и жизнью своих дочерей.

«Были такие дни», – рассказывала Александра Николаевна, – когда мамин поклонник вечерами заезжал за нами на своей служебной машине. Нас с Татьяной он отвозил ночевать к своим знакомым на окраину города, а маму всю ночь катал по сопкам. Когда утром он привозил нас в нашу квартиру, в ней было все перевернуто вверх дном. И так было много раз».

Судьба пощадила А. С. Стрельникову и ее дочерей. Ведь еще в довоенные годы Стрельниковой-матерью уже применялись отдельные упражнения будущей уникальной системы. Анастасия Ивановна Цветаева в своей книге «Моя Сибирь» описывает свою встречу с Александрой Северовой, которая поразила ее своей целеустремленностью и огромным желанием помогать людям, когда у них возникали проблемы со здоровьем.





Просматривая старые бумаги Александры Николаевны, я обнаружил документ из Народного Комиссариата Здравоохранения, присланный на имя А. С. Стрельниковой, в котором говорилось: «Ваше предложение под названием «Метод лечения астмы дыхательной гимнастикой» поступило в бюро изобретений Техсовета Наркомздрава СССР 29 апреля 1941 года, зарегистрировано под N 4268 и направлено на заключение. Результаты Вам будут сообщены».

Но, началась война, стране было уже не до Стрельниковской гимнастики. Перед войной Александра Северовна работала в Новосибирской филармонии педагогом-вокалистом, а Александра Николаевна пела в труппе музыкального театра имени К. С. Станиславского и В. И. Немировича-Данченко в Москве. Во время войны Александре Николаевне пришлось возвратиться обратно в Новосибирск. Она руководила художественной самодеятельностью, разъезжая с агитбригадой по Новосибирской области.

В 1953 году Александра Николаевна возвратилась в Москву, привезя троих своих учеников-вокалистов, сделавших попытку поступить в Московскую консерваторию. Двое из них были зачислены, третий поступил в Институт имени Гнесиных. Чуть позже приехала в столицу и Александра Северовна. Дочь стала работать педагогом-вокалистом в Центральном Доме культуры железнодорожников, а мать – в Московской государственной эстраде. Молва об удивительной гимнастике, после которой голос звучит чище и звонче, стала постепенно распространяться по Москве. К Стрельниковым на уроки пения стали приходить известные певцы и драматические артисты. Народная артистка СССР Людмила Касаткина (тогда уже известная всей стране актриса, снявшаяся в фильме «Укротительница тигров»), побывавшая на уроках у Стрельниковых, убедила руководство театра Российской (тогда еще Советской) Армии взять в штат уникальных педагогов, ликвидировавших у нее за считанные дни кровоизлияние в головные связи, которое поликлиника Большого театра не могла вылечить в течение нескольких месяцев. К Стрельниковым из этой поликлиники начинают направлять певцов и актеров ведущие специалисты: хирург-фониатр В. А. Загорянская-Фельдман и врач-оториноларинголог Д. А. Шахова. Из лоркабинета Института имени Гнесиных к Стрельниковым стали приходить студенты-вокалисты, дикторы, учителя с сорванными голосами, направляемые фониат-

ром В. Л. Чаплиным. Окрыленная успехом, Александра Николаевна Стрельникова решается подать во ВНИИГПЭ заявку на изобретение. К тому времени поликлиника Большого театра уже направляла к Стрельниковым актеров и певцов в течение 17-ти лет, лоркабинет Гнесинского института – 7 лет, а в биологическом кабинете института имени Вишневского проверили результаты вдохов на сжатии грудной клетки на спирографе и капнографе. Спирограф показал увеличение объема вдоха, капнограф – улучшение газообмена в первый же урок. Затем были проверены люди, занимавшиеся этой гимнастикой много лет. У всех было отличное дыхание.

28 сентября 1973 года Всесоюзный Научно-исследовательский институт Государственной Патентной Экспертизы впервые в истории искусства зарегистрировал авторское право преподавательницы пения на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса», установив его приоритет от 14 марта 1972 года. Свидетельство было зарегистрировано под N 411865. Сколько раз потом в жизни это авторское будет выручать А. Н. Стрельникову, сколько раз она потом мне будет говорить: «Какое счастье, что у меня есть авторское, иначе меня бы уже давно стерли с лица Земли!»

Список болезней, при которых помогает Стрельниковская дыхательная гимнастика, с каждым годом стал расширяться. Об уникальной гимнастике, излечивающей многие заболевания, стала писать центральная пресса. Вместе с народным признанием усилилась и ненависть со стороны официальной медицины. Высокопоставленные чиновники из Минздрава не хотели мириться с тем, что какая-то «самозванка», у которой не только медицинского, но и настоящего педагогического образования, в общем-то не было, – посмела не только нагло влезть в их клан, но и делать то, что они и сами сделать не могли, имея звания профессоров и докторов медицинских наук, используя новейшее медицинское оборудование для различных исследований.

Александры Северовны Стрельниковой уже не было в живых. Через несколько лет после получения дочерью авторского права на гимнастику Стрельникова-старшая скончалась, не справившись с сильнейшими травмами кишечника, полученными ею во время уличной аварии. Александре Северовне было 88 лет.

Мне не довелось застать ее в живых. Я пришел лечиться к Александре Николаевне в начале 1978 года, к тому времени она уже одна, без мамы, переехала из Сокольников в крохотную квартирку на улице Тухачевского. Сохранилась старая любительская киноплёнка, на которой Александра Северовна Стрельникова выходит в сад и садится в кресло-качалку. Это длится всего лишь несколько секунд. «Маму любили все, – рассказывала мне Александра Николаевна, – от дворника до министра. И она любила всех. «Мне не важно какие они, – говорила мать, – мне важно: какая я!»

«Шуренька? – сказала как-то Людмила Ивановна Касаткина, когда мы с Александрой Николаевной были у нее в гостях. – Вы знаете, как я к Вам отношусь... Но, какая у Вас была мама! Она была святая!» Глаза народной артистки СССР затуманились слезами...

Уже потом, через несколько лет после моего прихода к Александре Николаевне Стрельниковой, она призналась мне однажды, что незадолго до своей смерти Александра Северовна сказала дочери: «Через год к тебе придет мальчишка, его будут звать так же, как и твоего мужа (второй муж Александры Николаевны – Михаил – погиб в 1943 году, третий раз она замуж уже не вышла). Научи его всему, он будет лечить после нас!» «Почему ты сказала: ко мне, мама? – спросила удивленно Александра Николаевна. – Почему не к нам?»



Народная артистка СССР Людмила Ивановна Касаткина делает Стрельниковскую дыхательную гимнастику

Фото сделано М.Н. Щетининым

«А меня уже не будет в живых, дочка!» – ответила старшая Стрельникова.

Александра Николаевна после смерти матери осталась одна и стала сражаться с Минздравом в одиночку. Официальная медицина требовала от нее «НАУЧНОГО» обоснования созданной ею гимнастики (можно подумать, что чем полнее и серьезнее «научное» обоснование метода, тем уникальней его лечебные свойства!). И потом, ведь случается так, что в действительности теория не всегда совпадает с практикой. А «Практика – это критерий истины!» – когда-то мудро заметил Карл Маркс.

Людам, приезжавшим к А. Н. Стрельниковой за помощью со всех концов Советского Союза, было глубоко наплевать на «научное» обоснование Стрельниковской гимнастики. Для них было важно, чтобы им эта дыхательная гимнастика помогла избавиться от приступов удушья, головных болей или эпилептических припадков. Да и каких научных объяснений можно было требовать от моей учительницы, ведь она не работала в клинике, у нее не было лаборатории. Александра Николаевна Стрельникова была певицей... Но, какой певицей!..

Когда много лет назад она показывала в Московской консерватории нескольких своих учеников, педагоги сказали ей: «То, что они все прекрасно поют и владеют хорошей Школой, еще не доказывает правильность Вашей методики... Вы собрали лучших самодеятельных певцов со всей Москвы!»

И тогда Стрельникова встала и затянула каторжное по сложности исполнения ариозо Кумы из оперы П. И. Чайковского «Чародейка» – «Глянуть с Нижнего». У профессорско-преподавательского состава комиссии был самый настоящий шок! Все оцепенели... Замерев от восторга, боясь глотнуть вдруг появившийся от такого пения ком в горле, остановившимися неморгающими глазами члены комиссии как парализованные уставились на эту женщину, которую еще несколько минут назад люто ненавидели только лишь за то, что она посмела гово-

рить им о какой-то своей методике постановки голоса, идущей вразрез со всеми общепринятыми рекомендациями, традиционными для певческих школ Англии, Франции и даже Италии!



А.Н. Стрельникова на выездном концерте
Фото из личного архива М.Н. Щетинина

Гуго Натанович Тиц, будучи тогда деканом вокального факультета, в полном смысле слова «впал в прострацию», а бывшая солистка Большого театра профессор Елена Катульская, не выдержав, сорвалась с места и, зарывав в голос, закричала: «Боже! Какая певица!.. Я отказываюсь участвовать в этой гнусной травле!..» И выбежала из зала.

Каждый раз присутствуя на наших домашних «собантуях», когда собирались певцы и актеры, которым мать и дочь Стрельниковы когда-то «чинили» голоса или просто учили петь, – я давился слезами, слушая, как исполняет Александра Николаевна неаполитанские народные песни и песни Вертинского... Так, как пела она русскую народную песню «Ноченька», – не споет больше никто и никогда! Она обладала таким внутренним темпераментом и страстью, что, казалось, будто ее энергия может сокрушить все на своем пути.

Казалось, за двенадцать лет я уже знал наизусть весь ее репертуар, слышал несчетное количество раз ее пение. И... каждый раз одно и то же – ком в горле, и неожиданно появляющиеся от ее пения слезы, которые невозможно было сдержать. ЕЕ надо было – ВИДЕТЬ!

Стройная, порывистая, стремительная... Рассыпанные по плечам рыжие волосы, пронзительный, демонический взгляд горящих глаз – взгляд Марии Стюарт, поднимающейся на эшафот... (Ее любимая героиня – Мария Стюарт, ее любимый художник – Врубель).

И голос, этот необычайный голос, – голос Стрельниковой!!! Тем кому довелось его слышать-будут помнить ЭТО всю жизнь.

Когда она пела – хотелось плакать... ОНА ПЕЛА С ТАКОЙ СТРАСТЬЮ, КАК БУДТО ЕЕ СЖИГАЛИ НА КОСТРЕ!

Подруга ее артистической юности сказала ей как-то: «Шурка, у тебя никогда не бывает середины... Ты – любишь крайности!»



Александра Николаевна Стрельникова
Фото из личного архива М.Н. Щетинина

Она такая и была, вся на контрастах. Просыпаясь по утрам, я всегда гадал: какой же она будет сегодня? Доброй или словно чем-то недовольной, веселой или грустной?

А.Н. Стрельникова имела какое-то сверхъестественное внутреннее чутье: она не могла объяснить почему, но совершенно точно угадывала болезнь человека, – достаточно ему было только начать делать нашу гимнастику. Это только потом, уже через несколько лет совместного лечения больных я понял, что по тому, как человек двигается, как он дышит, как он смотрит, – она могла определить: чем он болен. Помню, мы отдыхали с ней летом в Крыму,

в Судак. Вдруг, неожиданно на пляже ее охватило сильное беспокойство. Я спросил: в чем дело? «Что-то случилось, Мишуничка, – сказала Александра Николаевна и, немного подумав, глядя на морской горизонт, добавила: – Случилось в театре... – и еще через несколько секунд уверенно и твердо произнесла: – В театре Моссовета...» (последние лет пятнадцать-двадцать Стрельникова работала педагогом-вокалистом в театре Сатиры и в театре имени Моссовета). На следующий день утром я купил в киоске (когда мы шли с ней на пляж) газету «Советская культура». На пляже я ее развернул и на одной из страниц вслух прочел: умерла Фаина Георгиевна Раневская. Александра Николаевна вздрогнула, лицо ее на какие-то несколько мгновений помертвело...

Точно так же, однажды, придя вечером из театра Сатиры она сказала: «Миронов и Папанов изменили манеру игры, и ЭТО мне очень даже не нравится». И я понял, что ей не нравится не сама новая манера игры выдающихся актеров, а что-то новое, неожиданно появившееся внутри каждого из этих больших артистов. Вскоре, возвратившись с работы поздно вечером, не раздеваясь, здесь же, в прихожей, сообщила каким-то странным неестественно глухим голосом: «Умер Папанов, – и прислонившись спиной к двери, глядя остановившимся взглядом вглубь комнаты, тихо и обреченно произнесла: – И мне кажется, следующим будет Андрюша...», – стала медленно сползать по двери на пол и несколько минут сидела на полу здесь же, в прихожей, как потерянная, глядя невидящими глазами куда-то в пустоту. Затем тяжело встала (это при ее-то легкости и порывистости) и так же, не раздеваясь, прошла в комнату, «бухнулась» на топчан (кроватей у нас никогда не было) и проспала одетой до утра.

А вскоре не стало и Андрея Миронова...

Первым в нашей стране рассказал о необычной дыхательной гимнастике журнал «Изобретатель и рационализатор» (N 7 за 1975 год), который поместил фотографию Андрея Миронова, выполняющего несколько упражнений Стрельниковской гимнастики (в восьмом номере за 1976 год он опубликовал комплекс упражнений). В том же 1975 году журнал «Советский Союз», выходящий еще и в нескольких странах на Западе, напечатал в десятом номере небольшую заметку о Стрельниковой. Зачем это вдруг главному журналу страны понадобилось упомянуть о дыхательной гимнастике, которую Минздрав СССР с первого же дня ее существования принял в штyki? А объяснение этому факту было простое.

Очень известная в то время эстрадная певица Лариса Мондрус, покинув пределы нашей страны, на пресс-конференции в ФРГ заявила западным журналистам, что в СССР «нет условий для творческой личности». «Пример?... – Пожалуйста!.. Мой педагог по вокалу Александра Николаевна Стрельникова!..» И тут же, буквально на следующий же день журнал «Советский Союз» написал о том, что А.Н. Стрельникова – известный педагог и работает в лучших театрах Москвы. Таким образом, западный обыватель мог сделать вывод, что Стрельникова имеет особняк в центре Российской столицы, и вообще у нее в жизни все «о'кей»! А Мондрус просто клеветает на советскую действительность.

(И если когда-нибудь Лариса Мондрус прочтет эти строки, то пусть знает, что Александра Николаевна Стрельникова всю свою оставшуюся жизнь была благодарна ей за это... И когда кто-то, приезжающий ОТТУДА, говорил о ее бывшей ученице, она всегда интересовалась ее творческой судьбой. И пусть не обижается Лариса (простите, не знаю отчества) на мою учительницу за то, что та так никогда и не решилась ей позвонить «ТУДА»... Боялась... Не за себя, за то великое дело, которым она занималась, ведь гимнастику еще надо было утверждать! Слишком хорошо помнила Стрельникова сталинское время...)

А Стрельникова в это время металась из одной клиники в другую, прося, умоляя провести исследования, и тем самым доказать, что изобретенная ею гимнастика очень нужна задыхающимся людям, ведь от астмы ежедневно по всей стране умирают люди, потому что официальная медицина бессильна им помочь! И везде был один и тот же ответ: «Вы не медик! Не имеете права лечить!» К счастью, по советскому законодательству (опять-таки, спасало

АВТОРСКОЕ!!!) она имела право принимать дома, благо, никакого дорогостоящего оборудования для внедрения изобретения Стрельниковой в практику не требовалось. Наоборот, она сама могла бы приносить немалый доход государству, организуй оно лечение иностранных граждан «по методу Стрельниковой».

Из письма А. Н. Стрельниковой в газету «Правда»: «Француз, случайно наблюдавший результаты нашей гимнастики, сказал: «Не понимаю этой страны... Она могла бы озолотиться, эксплуатируя Стрельникову. Неужели это никому не нужно?!»

Из того же самого письма: «Еще в 1972 году в Комитете открытий и изобретений мне объяснили, что наш «способ» имеет данные на патент, что патент выгоден государству, и я согласилась из патриотических побуждений. Но, медики (из НИИ уха, горла и носа при больнице имени П. Боткина – М.Щ.) устроили мне такую травлю, что я – не выдержала и отказалась, хотя меня в Комитете уговаривали.

Примерно 4 года назад ко мне вошли две седые дамы: полная и худая. Полная сказала: «Я писала Вам. Вы выслали описание гимнастики и, несмотря на то, что мне 63 года, и астма у меня тяжелая, мне стало лучше... Проверьте, все ли я делаю правильно?»

Худая сказала: «Я из Австрии, доктор медицинских наук. Проверьте и меня. Я считаю, что о такой необыкновенной гимнастике надо немедленно сообщить министру здравоохранения!»

Наша, тоже медик, возразила: «Да ее сразу удавят!.. Пусть сидит и не рыпается!» И я сидела и не рыпалась...»

В подтверждение слов нашей советской докторши, занимавшейся лечебной практикой при развитии социализме, я вспомнил случай, о котором мне рассказывала моя учительница.

Однажды, на одном из вечеров в Доме актера к ней подошел главный фониатр страны и, брызжа слюной ей прямо в лицо, прошипел: «Вас уничтожить надо!..» Из этических соображений не буду называть имя этого доктора медицинских наук, скажу только лишь то, что до того, как я попал абсолютно безголосым к Александре Николаевне, я лечился и у этого врача тоже.

В течение, нескольких месяцев он очень добросовестно пытался вернуть мне голос, выписывая «Прозерин» в таблетках... Но, увы, безрезультатно.

В то время, как сама Александра Николаевна, уставшая от безуспешных попыток провратиться в любое медицинское учреждение Москвы, принимала больных только у себя дома и больше никуда «не рыпалась», советская пресса, к счастью, продолжала «рыпаться».

Вслед за журналом «Советский Союз» о гимнастике Стрельниковой написали газеты «Вечерняя Москва» (20 августа 1975 года), «Московская правда» (29 августа 1975 года), «Советская культура» (20 апреля 1976 года), «Социалистическая индустрия» (27 августа 1976 года). Начал писать о А. Н. Стрельниковой очень популярный и любимый народом журнал «Физкультура и спорт» (первая статья была опубликована в № 3 за 1980 год). С легкой руки С. Б. Шенкмана, – этот журнал снова и снова возвращался к материалам об этой удивительной гимнастике). И даже в годы беспрецедентной минздравовской травли моей учительницы, когда все остальные издания хранили гробовое молчание по отношению к «опальной» методике, – «ФиС» публиковал на своих страницах материалы о Стрельниковской дыхательной гимнастике, тем самым напоминая о А. Н. Стрельниковой и давая своим читателям возможность избавиться от многих болезней.

21 апреля и 21 мая 1981 года газета «Труд» опубликовала две прекрасные статьи о дыхательной гимнастике, обладающей фантастическими лечебными свойствами (журналиста, написавшего эти статьи, – Николая Гоголя, – уволили за это с работы).

После публикаций в «Труде» у нас дома (в то время я уже жил у Александры Николаевны в ее тесной двухкомнатной квартирке в районе метро Октябрьское поле) – началось столпотворение! Очередь желающих попасть на лечение стояла в ширину всего лестничного пролета – с четвертого этажа по первый. Помню: соседка, живущая на 3-м этаже, возвращаясь из магазина с авоськами, не могла пройти к себе в квартиру (лифт кто-то из предусмотрительных

больных отключил – чтобы вновь прибывшие, входя в подъезд, – не попадали сразу на 4 этаж, а вставали в «хвост» на первом). «Куда лезешь без очереди?!» – рявкнул кто-то на соседку, пробиравшуюся с продуктами в свою квартиру. «Живу я здесь, живу! Понятно?!» – «Знаем мы вас, «жильцов»!.. Небось, специально продуктов накупила, чтоб без очереди пролезть!» – «Да пустите же меня, мать вашу!..» – заорала рассвирепевшая женщина, с трудом протискиваясь сквозь толпу в дверь собственной квартиры. Вполне естественно, что некоторые соседи, видя такое безобразие стали принимать экстренные меры собственной защиты: звонить и писать в ЖЭК (требуя выселить эту «целительницу» за сто первый километр от Москвы), в отделение милиции, в исполком и даже на Петровку, 38. Та самая соседка с 3-го этажа, персональная пенсионерка, говорила сотрудникам милиции, приходившим по ее вызову: «Мимо моей квартиры ходят... Почем я знаю – кто? А, может быть, – грабители!» В жаркую погоду мы выводили всех своих пациентов (иногда их количество достигало более двухсот пятидесяти человек) на «собачью площадку» перед домом, ставили в круг и занимались. Александра Николаевна считала, а я ходил по кругу и исправлял ошибки. Плата за урок тогда у нас составляла 3 рубля, но с «уличных» (занимавшихся на пустыре перед домом) мы брали по рублю. Несколько раз нам вызывались помогать в сборе денег шустрые тетки, которые с большим целлофановым пакетом обходили всех по кругу, собирая плату за урок. Потом вдруг они незаметно исчезали, причем, никто не видел – куда, как сквозь землю проваливались! Причем, тетки эти (как и пакеты в их руках) – каждый раз были новыми.

Жалобы соседей дошли, наконец, и до районной прокуратуры. Приехал молодой, энергичный главный прокурор Хорошевского (тогда – Ворошиловского) района Москвы, посадил мою учительницу в служебную машину и, привезя в свой кабинет, – заставил написать заявление об отказе от частной практики...

Толпа на лестничной клетке ломилась в дверь, я периодически, выходил за порог квартиры и объявлял, что Александре Николаевне запретили принимать больных. А, сама Александра Николаевна Стрельникова в это время в бессильной ярости металась по квартире, готовая повеситься на собственном балконе с табличкой «Спасибо за красивую жизнь!». Понятие «Мой дом – моя крепость!» – в то время абсолютно ничего не значило. Эти слова можно было расценить как насмешку, как издевательство. Участковый, а иногда и целый наряд милиции несколько раз вваливался к нам в квартиру даже среди ночи. Посмотреть: не притон ли у нас!!!

В течение нескольких дней задыхающиеся люди вместе с детьми молча стояли под нашей дверью. Иногда кто-то из малышей начинал плакать – когда у него начинался приступ удушья. Они никак не могли понять: как это – им «не имеют права помочь»... Почему?! И надеялись, что Стрельникова наконец-то смиростивится и начнет обучать их гимнастике, ради которой они приехали со всех концов Советского Союза.

В один из дней, когда видеть и слышать задыхающихся детей стало уже невозможно, Стрельникова не выдержала. Рванувшись к двери, она распахнула ее настежь, и сказала: «Входите...»

Далее цитирую все то же ее знаменитое письмо в редакцию газеты «Правда». А. Н. Стрельникова надеялась, что главная газета страны, орган ЦК КПСС поможет ей восстановить справедливость. («Боже! Какими мы были наивными!..» – вспоминается сейчас по этому поводу строка из знаменитого романа «Белой акации гроздь душистые»).

Итак, снова кусок из «правдинского» письма: «И я послала моих учеников в Минздрав. В Минздраве РСФСР их встретил некто Кузнецов, который топая ногами, кричал: «Стрельниковой нет, не было и никогда не будет. А, если будет, я ее уничтожу!» И в запальчивости добавил: «Вместе с тобой! ...» На что моя ученица ответила: «Я сталевавар!.. Не уничтожишь!» Тогда он стал предлагать путевки в лучшие здравницы Союза.

«Дура! – говорил он моей сталеваварше, – в правительственную больницу даю! Бери!» Уговорив кого-нибудь, он звонил Сафонову, замминистра здравоохранения, и докладывал,

что «рассеял» столько-то человек. Учеников было человек 200, и часть их стояла на своем: «Никого не надо! Давай Стрельникову!» Он убежал. Тогда они пошли на Рахмановский, 3 (Министерство здравоохранения СССР – М.Щ.). Там их встретили вежливо и дали мне на 12 уроков зал в Институте курортологии. Спасло письмо из Звездного городка. В нем сообщали о хороших результатах применения гимнастики в их поликлинике

Я начала работать, несмотря на то, что руководство института сделало все, чтобы завалить эксперимент. Комната не проветривалась, жара была 30 градусов, а сердечники и астматики стояли плечом к плечу. Я имела право отказаться, но была так уверена в своей гимнастике, что даже не колебалась. И весь парадокс в том, что результаты были – прекрасные! Люди менялись на глазах!

Правда, ко мне иногда подходили ученики и говорили: «Что происходит? Я лежала и сидела. Теперь хожу, бегаю, поднимаюсь на четвертый этаж, а докторша, к которой я прикреплена смотрит зелеными от ненависти глазами и говорит: «Не нахожу улучшений!» Мне бы надо забеспокоиться. Но, результаты были так хороши, уроки коллективные шли так красиво, что я была счастлива и думала: «Пустяки! Они поймут!...» И они поняли, что если дать нашей гимнастике ход, надо перестроить всю медицинскую практику. Проще завалить Стрельникову.

После окончания занятий с первыми тремя группами И. Ф. Солошенко из Минздрава мне сказал, что гимнастика признана полезной при аллергической форме астмы, и комиссия считает, что ее можно рекомендовать «наравне с другими гимнастическими». Я знала, что это ложь, что по силе и результативности наша – неизмеримо сильнее. Она – просто МОГУЩЕСТВЕННА!!! Но, так как председательницей комиссии была преподавательница ЛФК, и комиссия состояла из таких же, – промолчала, не желая никого обидеть.

А 27 апреля Силуянова сообщила на страницах «Советской России», что я – знахарка! Возмущенные ученики стали писать. Было много коллективных писем из групп здоровья. Из театра Моссовета написали коллективное письмо Тараторкин, Талызина, Терехова и Плятт. Редакция переслала его в Минздрав (все отчаянные письма моей учительницы с просьбой восстановить справедливость: в 1-й Медицинский институт, в ЦК КПСС, в Комитет партийного контроля при ЦК КПСС, в Комитет советских женщин, в редакцию газеты «Правда» и т. д. и т. п. – всегда в конечном итоге «оседали» в Минздраве СССР – М.Щ.). И Сафонов ответил Плятту (очевидно считая, что остальные актеры, да и театр его ответа не стоят), что улучшение было у 30 % учеников, а у 70 % – без изменений, и даже, якобы, обострения. Если это так, почему в Минздраве лежат пять коллективных заявлений, в которых просят давать хоть изредка зал для Стрельниковских уроков. Подписались не 30 %, а 100 % учеников. И почему теперь министерство и институт курортологии не дают мне адреса учеников и их заявления, с которых я хочу снять копию?!

За тридцать лет практики не было случая, чтобы наша гимнастика не помогла при болезнях органов дыхания. Дети-астматики поправляются даже гораздо быстрее, чем взрослые. Так неужели невозможно создать мне нормальные условия для работы?»

(Это письмо А. Н. Стрельниковой газета «Правда», которая всегда, со дня своего основания в 1912 году писала «только правду» – тоже переслала в Минздрав СССР).

Привожу полностью, без сокращений, текст заметки «На поверку – знахарство» в газете «Советская Россия» от 27 апреля 1982 года:

Прошу подробнее рассказать о системе дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Кое-что об этом читал в газетах, говорят, что вышла даже книга. Слышал от многих противоречивые мнения.

*А. Соколов,
Москва*

– Письма о так называемой дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой поступают и в органы здравоохранения. В некоторых из них сообщалось, что люди теряли сознание не только после тысячи, но и после трехсот-четырехсот **ВЫДОХОВ** (подчеркнуто мною. – М.Щ. – Наша гимнастика тренирует не выдохи, а **ВДОХИ**! За 21 день эксперимента председатель проверочной комиссии так и не смогла понять: что же тренирует Стрельниковская дыхательная гимнастика – вдох или выдох?! Вот это да!!!), – говорит В.А. Силуянова.

– Мне довелось участвовать в комиссии, созданной Минздравом СССР. В задачу ее входило дать научную оценку занятиям А.Н. Стрельниковой. Членам комиссии она изложила свою малограмотную «научную» концепцию. Это и неудивительно, ведь Стрельникова не имеет никакого медицинского и педагогического образования. Из разговора с ней выяснилось, что ее мать некогда занималась восстановлением голоса у артистов. Очевидно, кое-что и было перенято дочерью. Со временем дочь перестала заниматься вокалистами и переключилась на больных, страдающих «заиканием», бронхиальной астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями: гипертоническая болезнь, пороки сердца. Сеансы давались частным образом и за определенную плату.

Поскольку немалому количеству легковых больных надо было дать четкий и научно обоснованный ответ, члены комиссии решили предоставить Стрельниковой возможность продемонстрировать на больных так называемую дыхательную гимнастику.

Было создано три группы. В первую входили больные с «заиканием», во вторую – с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в третью – с бронхиальной астмой. В каждой группе было примерно от 21 до 28 человек. Все больные были предупреждены, что они идут на эксперимент. Врачебный контроль осуществлялся на самом высоком методическом уровне. И что же? Через 21 день занятий ухудшение большинства показателей, отражающих функциональное состояние органов и систем, наблюдалось практически во всех трех группах.

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.