

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКИ ПО МЕТОДУ АЛЕКСАНДРЫ НИКОЛАЕВНЫ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Дыхательная гимнастика Стрельниковой представляет собой несколько сотен быстрых движений тела, при которых вдохи выполняются в конце движений со сжатой или не имеющей возможности расширяться грудной клеткой, т.е. в наклоне. В общепринятом смысле мы привыкли выполнять упражнения с точностью «да наоборот» - наклон – выдох, выпрямление – вдох. Вот почему методика называется «парадоксальная».

Уникальность этой методики состоит в том, что она очень проста и функциональна, овладеть элементарными упражнениями может и взрослый, и ребенок.

А началось все с того, что более полувека тому назад в одном музыкальном театре произошла печальная, но обыкновенная история – молодая оперная певица Александра Стрельникова потеряла голос. Проблема – «певческий узел». Голос к ней вернулся благодаря матери. Она разработала для дочери уникальный комплекс дыхательных упражнений, который вернул ей голос. Александра Стрельникова стала педагогом по вокалу и продолжила разработку той методики, по которой сама восстановила голос. Сначала эта гимнастика использовалась только для нужд певцов, но потом потянулись и драматические актеры.

Сама Александра Стрельникова до глубокой старости регулярно занималась парадоксальной гимнастикой и никогда не знала тех недугов, которыми страдает большинство пожилых людей: у нее не было проблем с сердцем, ее миновала болезнь века остеохондроз, у нее никогда не повышалось давление.

В 1972 г. Стрельникова запатентовала свою гимнастику под названием: «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса», но постепенно выяснилось, что в процессе занятий не только восстанавливается голос, но и уходят многие соматические проблемы, происходит оздоровление всего организма, прежде всего органов дыхания, сердечно – сосудистой и нервной систем. Сегодня доказано, что стрельниковская дыхательная гимнастика способствует также выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервно-регуляторных механизмов, управляющих дыханием.

А это особенно важно при частых детских простудах, сопровождающихся затрудненным дыханием. Всем известно, затрудненное дыхание ведет к кислородному голоданию. Детский организм особенно чувствителен к недостатку кислорода - отсюда снижение аппетита, нарушение обмена веществ. И в результате - общие тяжелые расстройства здоровья и физического развития.

В чем же суть парадоксальной гимнастики Александры Стрельниковой?

Гимнастика А.Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

В этой гимнастике два главных упражнения:

- наклон и одновременно резкий короткий вдох носом
- быстрое выпрямление и короткий самопроизвольный выдох.

Темп выполнения очень высокий, на выполнение 1 упражнения дается 1 секунда.

Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода тканями, а также раздражается та обширная зона рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, помогает при массе различных заболеваний органов и систем.

Лечебное воздействие гимнастики таково:

- положительное влияние на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- полное или значительное восстановление нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- усиление дренажной функции бронхов;
- восстановление нарушенного носового дыхания;
- регуляция функции сердечно-сосудистой системы,
- укрепление всего аппарата кровообращения;
- значительное влияние на коррекцию заболеваний деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышение общей сопротивляемость организма.

Занятия стоит начать из первых 3-х упражнений комплекса.

### **Правила:**

1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).
2. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох – очень активный через нос, выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!
3. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!

4. В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения – вдохи выполняются в ритме строевого шага.

5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.

6. Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.

## Дыхательные упражнения Стрельниковой

### Полный комплекс

#### Ладони



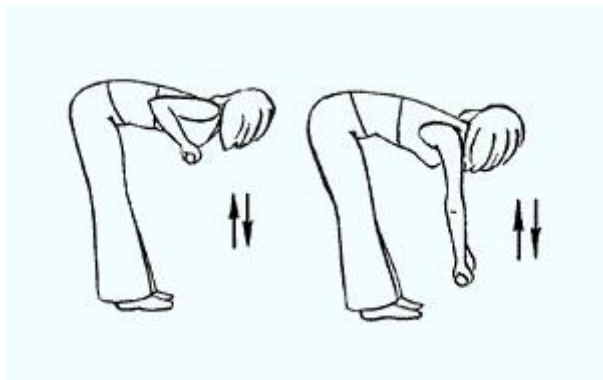
Нужно встать ровно, согнуть руки в локтевых суставах и продемонстрировать ладони (вертикально, на линии плечевых суставов). Выполняются резкие вдохи, в тот же момент руки сжимаются в кулачки. Делать данное упражнение можно в любом положении тела.

#### Погончики



Нужно встать ровно, ручки сжать в кулаки и прижать к брюшной части тела, около пояса. Когда вдыхаете, кулачки вытягиваются вниз, по направлению к полу, затем нужно вернуть руки в исходное положение. Руки не рекомендуется поднимать выше талии.

## Насос



Необходимо встать ровно, ноги несколько уже плеч, руки свободно вытянуты вдоль туловища. Сначала делается наклон - руками нужно тянуться к носкам, но не касаться их, и во второй половине наклона нужно сделать шумный вдох (строго с помощью носа, а не рта). Вдох заканчивается одновременно с наклоном. Затем нужно слегка приподняться, но при этом не подниматься полностью, и повторить. Спина должна быть округлой, голова направлена лицом вниз. Упражнение делается стоя и сидя.

*Данное упражнение имеет некоторые ограничения. Его нужно аккуратно выполнять при различных ЧМТ и заболеваниях позвоночника, а также если есть проблемы с давлением. Не стоит наклоняться слишком глубоко, достаточно будет лишь слегка согнуться. Это упражнение весьма эффективное, помогает побороть бронхиальную астму.*

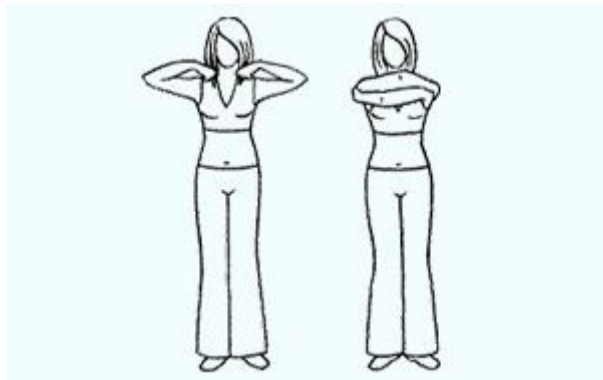
## Кошка



Нужно встать ровно, и выполнить танцевальный присед, поворот тела вправо и короткий вдох, затем вернуться в исходную позицию, и сделать такой же присед с поворотом влево. Не стоит приседать слишком глубоко, достаточно лишь слегка согнуть колени. Во время

упражнения нужно совершать хватательное движение в стороне поворота. Спина должна быть ровной, поворот осуществляется только в области пояса.

### Обнять плечи



Встаем с прямой спиной, сгибаем руки в локтях и поднимаем их на уровне плеч. На вдохе нужно глубоко скрестить руки, обнимая самого себя за плечи. Руки должны идти параллельно друг другу, разводить их не стоит, на вдохе голова чуть откидывается назад.

*Если у человека есть заболевания сердечно-сосудистой системы, то в первые пару недель не стоит выполнять это упражнение. Для женщин, которые находятся в положении, после окончания второго триместра не следует откидывать голову - гимнастическое упражнение выполняется со строго вертикальным позвоночным столбом.*

### Большой маятник



Встать прямо, поставить пятки чуть уже ширины плеч. Затем нужно наклониться вперед, потянуться руками в сторону пола, вдохнуть и выдохнуть, затем без перерыва

наклониться назад (допустимо слегка прогнуться в пояснице), обнять себя руками за плечи. Делать упражнение можно в том числе и сидя.

*Нужно освоить эти упражнения прежде, чем переходить к остальным.*

## Повороты



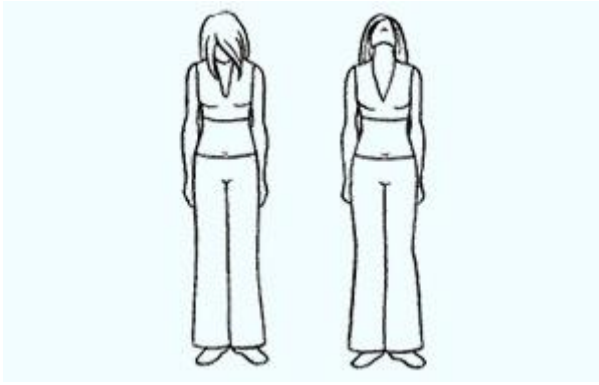
Встать прямо, делать вдохи одновременно с поворотами головы, шею не нужно тянуть, голову не останавливать в процессе движения - влево - вдох, выдох, вправо - вдох, выдох.

## Ушки (китайский болванчик)



Исходное положение классическое - прямое. Голова поочередно склоняется ухом к плечу и совершается вдох, подбородок не опускать, выдыхать своевременно.

## Маятник для головы



Встать ровно, ноги на ширине плеч или чуть уже, затем чередуются «вдох с пола» и «вдох с потолка», движется при этом только одна лишь голова.

*Ограничения: «Ушки», «Повороты» и «Маятник головой» нужно выполнять плавно, особенно если есть заболевания шеи, позвоночника или головных сосудов.*

## Перекаты



Встать ровно, поставить левую ногу вперед, правую назад, перенести центр тяжести на левую ногу. Затем делается легкий танцевальный присед на левую ногу вместе с шумным вдохом, после этого вес переносится на заднюю (правую) ногу, также выполняя вдох.

Присесть и вдыхать нужно одновременно, центр тяжести на той ноге, которая приседает, после приседа нужно выпрямиться, и лишь затем «перекатить» центр тяжести на другую ногу.

После того, как комплекс выполнен, нужно поменять ноги местами (теперь правую вперед, левую назад), и повторить.

## Шаги (рок-н-ролл)



Передний шаг - встаем в исходное положение, поднимаем левую ногу, согнув в колене (носок тянем), центр тяжести на правой ноге. В этой позиции делается легкий присед и шумный вдох, потом принимаем исходное положение на мгновение, и выполняем упражнение для правой ноги.



Задний шаг выполняется аналогично, но вместо того, чтоб поднимать колено вперед, колено нужно просто согнуть так, чтоб пятка была поднята по направлению к ягодице.

Вдыхать и выполнять движение нужно одновременно.