

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА»

## Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей



Екатеринбург 2016

## Содержание

Введение	3
Показания гимнастики по Стрельниковой	5
Противопоказания гимнастики по Стрельниковой	6
Основы гимнастики	7
Правила выполнения дыхательных упражнений	7
Методика выполнения дыхательных упражнений	8
Дыхательные упражнения Стрельниковой	11
Рекомендации по осваиванию гимнастики Стрельниковой	19
Дыхательная гимнастика для детей. Рекомендации	22
Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей при заикании	23
Заключение	25
Библиографический список	26

## Введение

Современная медицина давно доказала, что полноценное насыщение организма кислородом способно избавить человека от лишнего веса и помочь справиться с многими серьёзными заболеваниями.

На основе особенностей человеческого организма с помощью дыхания бороться с болезнями разработаны различные методики здорового образа жизни и излечения от недугов. Например, на Западе дыхательная гимнастика реализовалась в направлениях здорового образа жизни «оксисайз» или «бодифлекс», а на Востоке появилось модное движение «цигун».

На территории бывшего Советского Союза самой популярной и действенной методикой оздоровления, берущей за основу дыхательную гимнастику, считается гимнастика **Александры Николаевны Стрельниковой**.

Изначально упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой предназначались для восстановления певческого голоса и с этим она прекрасно справлялась. А в последствии, когда люди стали замечать положительные изменения в других аспектах здоровья, после проведения этих дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика Стрельниковой стала применяться для лечения многих болезней. И, как не удивительно, она действительно помогала излечиваться от них, стала эффективным средством борьбы с многими недомоганиями человека.

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой – уникальный метод естественного оздоровления всего организма**, отличающийся от всех других дыхательных техник тем, что шумный, короткий (как хлопок) вдох носом делается во время движений, сжимающих грудную клетку, а не раскрывающих ее, как рекомендовалось до Стрельниковой. За счет этого тренируется внутренняя, скрытая от нас мускулатура органов дыхания.

Упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела – руки, ноги, голову, бедренный пояс,

брюшной пресс, плечевой пояс. А поскольку все упражнения выполняются одновременно с коротким, но очень активным вдохом, организм предельно насыщается кислородом и активизируются обменные процессы на клеточном уровне. Усиливается внутреннее тканевое дыхание, повышается усвояемость кислорода тканями.

Стрельниковскую гимнастику называют парадоксальной. Почему? Дело в том, что в обычных дыхательных гимнастиках внимание уделяется задержке дыхания и выдоху, а в парадоксальной – короткому и шумному вдоху через нос (шмыг носом), выдох же, напротив, пассивный, произвольный. При этом вдохи сочетаются с активными движениями, сжимающими грудную клетку: активный вдох при возвращении в исходное положение - пассивный выдох, а не наоборот, как практикуется в привычных физических упражнениях. Другими словами, происходит обратная согласованность движений с дыханием, благодаря чему достигается ускоренное развитие мышц, задействованных в процессе дыхания. Эффект ощущается сразу - через 10 минут занятий появляются бодрость и легкость в теле, облегчается дыхание, повышается работоспособность, улучшается настроение. В минимальный срок — максимальный результат! Как раз то, что необходимо современному, занятому и вечно сетующему на нехватку времени человеку.

Детскому организму стрельниковская дыхательная гимнастика помогает расти и формироваться максимально здоровым, а *в пожилом возрасте тормозит процесс старения*. Старость не делает их дряхлыми, немощными, склеротичными, они остаются активными и работоспособными благодаря стрельниковской дыхательной гимнастике.

Гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой, полезна для часто болеющих детей. Усиливая обменные процессы, она укрепляет организм ребенка, помогает выстоять перед атаками инфекций.

## **Показания гимнастики по Стрельниковой**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой предназначена как для лечения заболеваний разного рода, так и для профилактики. Многие учёные и врачи отмечают неоспоримую пользу, которую способны принести упражнения. В частности, отмечаются такие положительные явления, как:

- восстановление функций органов,
- включение всех мышц тела в работу,
- увеличение объёма лёгких,
- тренировка дыхательного аппарата,
- преодоление стресса,
- снижение избыточного веса,
- профилактика астмы, ринита, бронхита, хронических заболеваний лёгких и бронхов.

### **Комплекс упражнений поможет при следующих проблемах:**

- стресс;
- избыточный вес;
- заболевания дыхательных путей;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболеваниях эндокринной и пищеварительной систем;
- заболеваниях опорно – двигательного аппарата и нервной системы;
- заболеваниях мочеполовой системы;
- аллергиях;
- заикании.

После первых упражнений объём вдоха пациентов увеличивается на 15 - 20%, при регулярных же занятиях он возрастает в несколько раз.

## Противопоказания гимнастики по Стрельниковой

Если вы страдаете хроническими заболеваниями, стоит очень осторожно заниматься дыхательными упражнениями. В начале интенсивность занятий должна быть минимальной, а в последствии - возрастать.

Важно плавно увеличивать нагрузку, чтобы выйти на хороший темп без вреда для здоровья. Главное помнить, что неправильно выполненные упражнения могут принести не пользу, а вред. Кроме того, в начале занятия стоит чаще отдыхать в перерывах между подходами. Когда организм ещё не привык, ему сложно справиться с возросшими нагрузками и результатами глубокого активного дыхания.

### **Воздержаться от занятий следует при:**

- онкологические заболевания;
- поражения мозга, травмы позвоночника, головы;
- нарушения кровообращения, кровотечения;
- камни в почках или печени;
- перенесённый инсульт;
- тромбоз (в т.ч острый тромбофлебит)
- стойкое повышение артериального давления (в т.ч артериальное, глазное, внутричерепное)
- сильная близорукость,
- глаукома,
- остеохондроз,
- острые состояния с повышенной температурой тела;
- тяжелые хронические заболевания.

Есть мнение, что гимнастика Стрельниковой может усилить атеросклеротическое поражение сосудов.

**Важно!** Нельзя курить в периоды занятия гимнастикой.

## Основы гимнастики

Главной особенностью дыхательной гимнастики является особая техника дыхания — энергичный вдох и пассивный выдох.



Как при шмыгании носом, воздух должен вдыхаться носом быстро и шумно, а выдыхать нужно через полуоткрытый рот, стараясь вовсе не напрягаться. Важным моментом техники считается то, что все движения гимнастики должны выполняться вместе с выдохами. При такой стратегии мышцы становятся выносливее и укрепляются быстрее. Как и многие другие виды гимнастик, все движения проходят под счёт в одном темпе, спокойно, но энергично.

Движения — вдохи воздуха должны проходить кратными сериями (например, от 4 до 32 раз). А между такими сериями упражнений делаются короткие паузы — примерно от 3 до 5 секунд, для небольшого отдыха. Полный комплекс гимнастики Стрельниковой состоит из более чем десятка разных упражнений, но главными считаются только некоторые из них.

Два главных упражнения наклон и одновременно резкий вдох, сведение рук перед грудью и активный, шумный вдох. О выдохе вообще не стоит думать. Он происходит плавно, мягко, тихо во время расслабления. Обычно же мы делаем все наоборот: наклоняясь выдыхаем, а поднимаясь вдыхаем. Движением помогаем дыханию.

У Стрельниковой мышцы рук и груди не помогают мышцам, участвующим в дыхании, и тем приходится работать в усиленном режиме. В результате они крепнут, при этом активизируется газообмен, и организм ускоренно насыщается кислородом, что благотворно сказывается на общем состоянии.

### Правила выполнения дыхательных упражнений

Для эффективных тренировок Стрельниковой был разработан особый комплекс. Он состоит из основной части и дополнительной. Первая включает в себя следующие задания:

- Ладшки,
- Погончики,
- Насос,
- Повороты головы,
- Ушки,
- Малый маятник,
- Кошка,
- Обними плечи,
- Большой маятник,
- Перекаты,
- Шаги.

В дополнительную часть входят упражнения:

- Сесть — встать!
- Пружина.
- Поднятие таза.
- Метроном.
- Покачивание.

При выполнении упражнений важно соблюдать все правила, чётко следовать инструкциям. Когда вы будете заниматься постоянно, организм привыкнет к такому объёму кислорода и работать будет легче. Целесообразнее сначала разучить первые 3 упражнения — базовые. Затем в день добавляйте по 1 новому.

### **Методика выполнения дыхательных упражнений**

#### **Когда лучше выполнять упражнения?**



- В качестве лечения дыхательную гимнастику выполняют два раза в день по 1500 вдохов до еды или через час-полтора после нее.
- Как профилактическое средство гимнастику выполняют по утрам. Ею даже можно заменить общеукрепляющие физические упражнения, потому что она уже сама по себе воздействует общеукрепляюще на организм.
- Вечером же гимнастика поможет снять усталость, расслабиться после напряженного дня.

### ***Вводное занятие***

**Первое упражнение «Ладочки»** — разминочное. Все упражнения расписаны в основном комплексе, см. далее).

Во время выполнения необходимо проделывать по 4 шумных носовых вдоха. Потом (3-5 сек) пауза и опять подряд не останавливаясь 4 шумных носовых вдоха.

Это нужно сделать около 24 раз (4 вдоха), всего выходит около 96 движений («сотня» Стрельниковой). Выдох (невидимый и не слышимый) происходит ртом после вдоха через нос. Выдохи не стоит выталкивать и задерживать! Вдох – очень активный, выдох – достаточно пассивный. Думать только о входе, шумном, на все помещение. О выдохе забыть.

При входе губы слегка сомкнуть.

Короткий, шумный вдох через нос в гимнастике Стрельниковой выполняется с сомкнутыми губами. Сжимать сильно губы при входе не нужно, они сомкнуты слегка, естественно и свободно.

После шумного, короткого вдоха через нос губы немного разжимаются – и выдох происходит сам собой через рот (и не слышно). Гримасничать во время вдоха категорически нельзя!!! И поднимать небную занавеску, выпячивая живот.

Не стоит думать куда пойдет воздух, думайте о том, что вы нюхаете воздух очень коротко и шумно (как будто хлопок в ладошки).

Плечи в дыхании не участвуют, поэтому не стоит их поднимать. За этим нужно следить!

В начале тренировки может быть небольшое головокружение. Не стоит пугаться! Можно сделать упражнения «ладошки» сидя, (нужно задуматься о рекомендациях при ВСД (вегето-сосудистая дистония)).

**Второе упражнение «Погончики»** делается по 8 вдохов без остановки («восьмерка»). Потом 4-5 сек отдых и опять 8 вдохов. И таким образом 12 раз (тоже «сотня») 96 движений.

**Третье упражнение «Насос»** надо сделать 12 раз – 8 вдохов, отдых после каждой «8» 4-5 сек. (При выполнении данного упражнения есть определенные ограничения, которые описаны в основном комплексе).

На данные три упражнения необходимо около 10-20 минут. Такой урок повторяется дважды в день (утро, вечер). И вечером выполняя «Ладошки» делайте 8 вдохов движений.

*Далее осваивайте по одному упражнению каждый новый день.*

*Занятие второе – основной комплекс к базовым упражнениям добавляются:*

1. упражнение «Кошка» 12 раз по 8 движений.
2. «Обними плечи»,
3. «Большой маятник»,
4. «Повороты головы»,
5. «Ушки»,
6. «Маятник головой»,
7. «Перекаты»,
8. «Шаги».

### ***Основной комплекс***

Основной комплекс упражнений дыхательной гимнастики, разработанной А. Н. Стрельниковой, содержит 12 упражнений. Постепенное их освоение будет способствовать формированию необходимых навыков правильного дыхания, поможет разобраться в методике оздоровительной гимнастики,

которая применяется в качестве дополнительного терапевтического средства при лечении различных соматических заболеваний.

Правила, которые нужно соблюдать, выполняя первые три упражнения.

### **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**

#### **1. Упражнение «ладошки»**



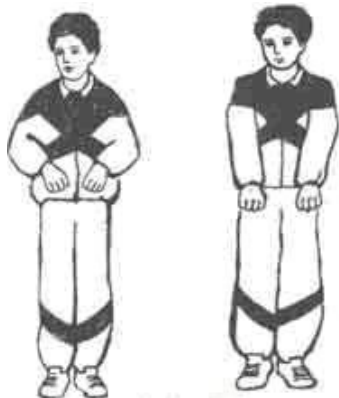
И.п. (исходное положение) – стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед – «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

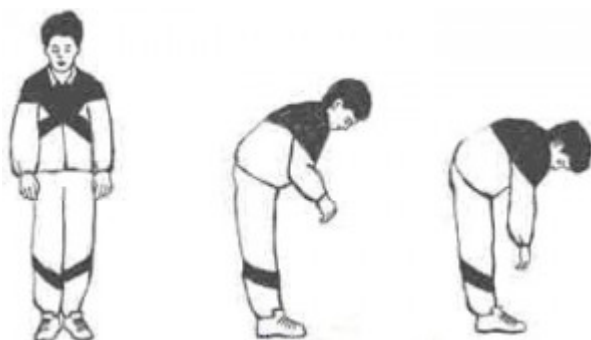
Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

## 2. Упражнение «погончики»



И.п. – стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

## 3. Упражнение «насос» («накачивание шины»)



И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон-вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага.

В норме упражнение выполняется 12 раз.

### **Ограничения:**

*Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но коротки и шумный вдох*

*выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать.*

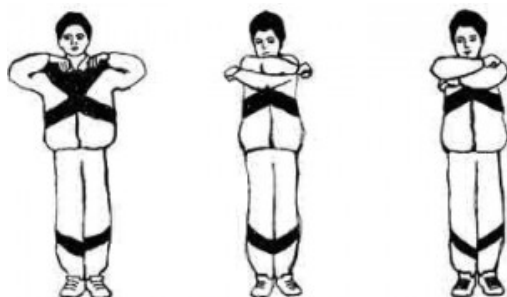


4. Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)

И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии.

В норме упр. выполняется 12 раз.



5. Упражнение «обними плечи»

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия»

должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

В норме упражнение выполняется 12 р – 8 вдохов. Можно выполнять в разных исходных положениях.

**Ограничения:**

*Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца, – при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).*

*Беременным примерно с 6 месяца (беременности) в этом упражнении назад голову не откидывать, упражнение выполняют только руки, ровно стоять и смотреть вперед.*



6. Упражнение «большой маятник» («насос» + «обними плечи»)

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдохнуть произвольно между вдохами.

В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

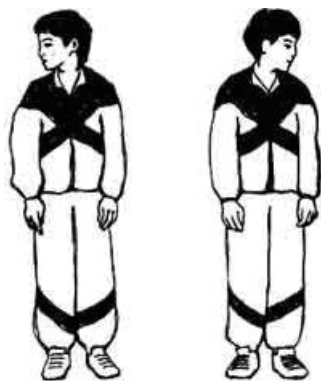
**Ограничения:**

*Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.*

*При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного.*

*Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным.*

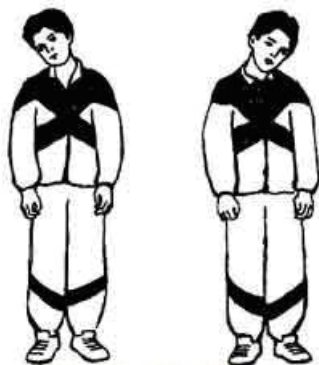
*Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.*



7. Упражнение «повороты головы»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос. Тоже самое влево. Голова посередине не останавливается, шея не напряжена.

Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха. В норме: 12 раз.

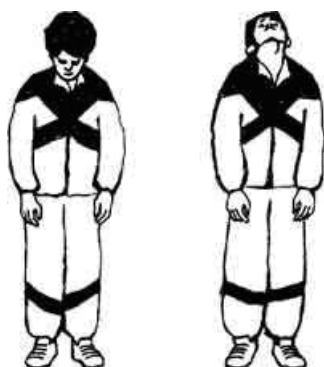


## 8. Упражнение «ушки»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. То же самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика».

Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко!

В норме: 12 раз.



## 9. Упражнение «маятник головой» («малый маятник»)

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и

через рот.

В норме: 12 раз.

### **Ограничения:**

*Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно-грудного отдела.*

*При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой». Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий.*

*Делать упражнения можно сидя.*

#### 10. «Перекаты»



**«Вперед - назад»** - исходное положение — стоя на полу, спина прямая, правая нога отведена назад на полшага, левая слегка выдвинута вперед, руки полусогнуты в локтевых суставах, локти отведены в стороны, шея выпрямлена. Принятая поза должна быть устойчивой, с распределением веса тела

равномерно на обе ступни.

В начале упражнения масса тела полностью переносится на левую ногу, правую ногу при этом необходимо поставить на носок, слегка согнув в колене. После следует присесть на левую ногу, одновременно выполнив резкий вдох через нос. Затем, выполняя расслабленный постепенный выдох, можно выпрямить левую ногу и поставить ее на носок, одновременно отводя назад правую ногу и перенося на нее массу тела. Теперь можно выполнить присед уже на правую ногу одновременно с резким шумным вдохом через нос.

Все производимые движения должны быть очень медленными, постепенными. Вдох выполняется резко, с шумом, выдох же – в полурасслабленном состоянии, без напряжения мышц.

На начальном этапе освоения дыхательной гимнастики рекомендуется выполнять упражнение «Перекаты вперед-назад» в 3 серии по 8 дыхательных движений в каждой. Между сериями можно делать паузы продолжительностью не более 5 секунд. Постепенно число серий следует довести до 12, а через некоторое время число вдохов и выдохов в каждой серии - до 16, затем и до 32, одновременно уменьшая количество серий. Идеальным вариантом считается достижение «стрельниковской сотни» через 2 - 3 недели после начала занятий по методике А. Н. Стрельниковой.



## 11. «Шаги»



### *«Шагаем вперед»*

Исходное положение — стоя на полу, взгляд направлен вперед, руки опущены вдоль тела, спина выпрямлена. После установления устойчивого равновесия необходимо согнуть правую ногу в колене и приподнять ее таким образом, чтобы коленный сустав оказался на уровне линии талии. Руки при этом следует согнуть в локтевых суставах, кисти сблизить, а локти, наоборот, как можно шире развести. Теперь можно начинать выполнение упражнения.

Сначала необходимо присесть на левую ногу, одновременно выполняя резкий, короткий и шумный вдох через нос. Затем следует опустить правую ногу и выпрямить левую, одновременно осуществляя расслабленный выдох через нос и рот. Теперь можно повторить всю последовательность действий с другой ногой: согнуть в коленном суставе левую ногу, присесть на правую и сделать шумный вдох, затем, на выдохе, вернуться в исходное положение.

Все рекомендованные движения необходимо выполнять в медленном темпе, очень плавно, без перенапряжения мышц и приложения значительных усилий. Следует также обращать внимание на осанку: спина должна все время оставаться выпрямленной, иначе увеличение объема легких и бронхов не будет достигнуто. Если выполнение полной последовательности действий первое время вызывает затруднение, можно упростить упражнение, свободно опустив руки вдоль туловища.

В течение первых нескольких занятий дыхательной гимнастикой по методике А. Н. Стрельниковой рекомендуется производить 12 серий по 8 дыхательных движений в каждой, перерывы между сериями не должны

превышать 5 секунд. Через некоторое время можно увеличить нагрузку на организм, выполняя 6 серий по 16 вдохов и выдохов, а затем и 3 серии по 32 дыхательных движения в каждой, добившись таким образом идеальной «стрельниковской сотни».

Упражнение «Шагаем вперед» не рекомендуется выполнять пациентам, у которых имеются различные заболевания сердечно-сосудистой системы, бронхиальная астма, возрастные изменения в органах и тканях.

При общей ослабленности можно упростить последовательность движений, уменьшив высоту поднятия ноги от пола или заменив ее вставанием на носок.

**«Шагаем назад»** - исходное положение - стоя на полу, ноги вместе, голова слегка запрокинута. Для выполнения упражнения необходимо согнуть правую ногу в колене, отвести ее назад, насколько это возможно, и одновременно присесть на левую ногу, придерживаясь одной или обеими руками за удобную опору.

Одновременно с приседом следует сделать короткий шумный вдох через нос, затем опустить правую ногу, выполняя расслабленный продолжительный выдох.

После завершения указанной последовательности действий необходимо поднять согнутую в коленном суставе левую ногу, затем отвести ее назад и присесть на правую ногу, выполняя короткий резкий вдох и придерживаясь руками за удобную опору. Если достижение равновесия возможно без дополнительной поддержки, руки можно свободно опустить вдоль туловища или плотно разместить ладонные поверхности кистей на талии.

В течение первых 2–3 занятий дыхательной гимнастикой по методике, разработанной А. Н. Стрельниковой, желательно выполнять 12 серий данного упражнения по 8 вдохов и выдохов в каждой. Между сериями можно сделать, перерыв продолжительностью не более 5 секунд. Через некоторое время можно постепенно увеличить нагрузку на организм, доведя количество серий до 6, а число дыхательных движений в каждой — до 16. По прошествии 10–12

дней следует добиться уверенного выполнения «стрельниковской сотни» — 3 серий по 32 вдоха и выдоха в каждой. При отсутствии противопоказаний пациент должен выполнять по 1 серии упражнений «Передний шаг», «Задний шаг» и снова «Передний шаг», не делая перерывов между ними.

Данное упражнение имеет ряд противопоказаний. Его не рекомендуется включать в комплекс дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой при наличии желчнокаменной болезни, камней в почках и мочевом пузыре, врожденном пороке сердца (даже компенсированном), инфаркте миокарда в анамнезе, ишемической болезни сердца.

В период ремиссии допустимо выполнять упражнение «Шагаем назад» в шадающем ритме, невысоко поднимая ногу или же ставя ее на носок» При наличии тромбоза необходима предварительная консультация врача, поскольку активные движения ногами могут привести к резкому ухудшению состояния пациента.

### **Рекомендации по освоению гимнастики Стрельниковой**

Начинать осваивать гимнастику Стрельниковой нужно с первых трех упражнений: «Ладони», «Погончики» и «Насос».

Их следует выполнять не слишком медленно, но и не слишком быстро. Наилучший темп – это темп солдатского шага.

«*Ладони*» носят характер разминочного упражнения. На самом первом занятии делайте 4 коротких вдоха носом, а затем отдохните 3–5 секунд. Снова 4 движения и 4 коротких вдоха-выдоха, и снова пауза. Делайте так 24 раза – всего 96 вдохов-выдохов. Вдох делайте носом, выдох – носом или через рот. Вдох активен, выдох пассивен. Нельзя выдох задерживать и нельзя производить с силой. Не думайте о выдохе, помните только о вдохе – активном, шумном. Как будто вы вдыхаете какой-то запах. При вдохе губы неплотно смыкаются, слегка, они совершенно свободны. После короткого шумного вдоха губы сами собой слегка разжимаются, выдох производится

через нос или через рот легко, незаметно, неслышно. В момент выдоха нельзя поднимать небную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивать живот, диафрагму. Думайте только о том, что вы нюхаете воздух. Не приподнимайте при вдохе плечи – они должны быть свободны и расслаблены. Иногда у некоторых людей в начале тренировок бывает легкое головокружение. Пусть вас это не пугает. Начните делать упражнение «Ладочки» сидя. Скорее всего у вас не в порядке сосуды головного мозга. Воспользовавшись приведенными в этой книге рекомендациями, вы преодолете этот недуг.

При выполнении второго упражнения «*Погончики*» делайте подряд уже 8 вдохов-выдохов без пауз. Затем дайте себе отдохнуть 3–5 секунд и снова повторите 8 вдохов-выдохов. Вам нужно выполнить 12 раз по 8 вдохов-выдохов. В первое занятие включите также и упражнение «Насос». По счету оно третье. Его тоже выполняйте по 8 вдохов-выдохов без пауз, затем 3–5 секунд отдыха и снова повторяйте – так 12 раз.

Таким образом, первое занятие у вас будет состоять из следующих упражнений:

- первое – «Ладочки» по 4 вдоха-выдоха 24 раза;
- второе – «Погончики» по 8 вдохов-выдохов 12 раз;
- третье – «Насос» по 8 вдохов-выдохов 12 раз.

Всего нужно выполнить три стрельниковские сотни (если нет времени, то по одной). На выполнение этих трех сотен у вас должно уйти от 10 до 20 минут. Проводите занятия дважды в день, утром и вечером.

Причем вечером упражнение «Ладочки», например, можно делать уже не по 4, а по 8 вдохов-выдохов без паузы 12 раз. Таким образом вечерние занятия будут выглядеть так: «Ладочки» – 8 вдохов-выдохов 12 раз (всего 96 раз); «Погончики» – по 8 вдохов-выдохов 12 раз (всего 96 раз); «Насос» – по 8 вдохов-выдохов 12 раз (всего 96 раз).

Так должен пройти ваш первый день занятий стрельниковской дыхательной гимнастикой. На следующий день к первым трем упражнениям

добавьте четвертое – «Кошка». Его тоже следует делать по 8 вдохов-выдохов всего 12 раз, отдыхая 3–5 секунд после каждых 8 движений. Вечером повторите теперь уже все четыре упражнения. В каждый последующий день вы должны включать новые упражнения дыхательной гимнастики – по одному ежедневно. После «Кошки» добавьте упражнение «Обними плечи», после него включите «Большой маятник», затем добавьте «Повороты головы», затем поочередно – «Маятник головой», «Перекаты» и завершите полный цикл упражнением «Шаги».

Помните, во всем нужна умеренность и аккуратность. Торопливость при выполнении стрельниковской гимнастики ни к чему. Впервые включаемое в комплекс упражнение нужно начинать делать по 8 раз за 12 подходов. После каждой «восьмерки» отдыхайте 3–5 секунд. Когда вы почувствуете, что предыдущие упражнения вы освоили хорошо и выполняете их легко, делайте не по 8 вдохов-выдохов с паузой после каждой «восьмерки», а по 16 или по 32 вдоха-выдоха. Паузу делайте после 16 или после 32 вдохов-выдохов. Если 3–5 секунд отдыха вам не хватает, то продлите паузу между движениями до 10 секунд, но не более того.

**Обратите внимание!** Если несколько первых упражнений вы освоили и делаете, например, по 32 вдоха-выдоха без пауз, то это не значит, что, включая новое упражнение, можно и его делать сразу же 32 раза без пауз. Начинайте новое упражнение всегда с восьми вдохов-выдохов и обязательно отдыхайте 3–5 секунд после каждой «восьмерки». Затем увеличьте количество движений без паузы до 16, а потом уже до 32 вдохов-выдохов без паузы для отдыха. Делая то или иное упражнение уже по 32 вдоха-выдоха без паузы, не забывайте мысленно считать все равно «восьмерками».

Несколько замечаний для выполняющих стрельниковскую гимнастику. Ваше занятие должно занимать не более 30 минут. Делайте без остановки по 32 вдоха-выдоха 3 раза, после чего отдыхайте 3–5 секунд, можно 10, но не более. Если вам трудно делать 32 движения без остановки, то выполняйте 16 или 8 вдохов-выдохов и отдыхайте 3–5 секунд. На каждом занятии следует

делать весь дыхательный комплекс, а не только, например, три первых упражнения или несколько разных упражнений по вашему выбору. Уделите выполнению упражнений 30 минут утром и 30 минут вечером. Если у вас плохое самочувствие, то гимнастику можно делать несколько раз в день. Вы обязательно почувствуете облегчение.

**Если вы испытываете недостаток времени, то можно делать весь комплекс дыхательной гимнастики по одной, а не по три «тридцатки».** Однако начинать надо обязательно с «Ладешек», а заканчивать «Шагами». На это вам потребуется всего 5–7 минут. Считайте про себя «восьмерками». После каждой «восьмерки», чтобы не сбиться со счета, откладывайте по одному каштану, по одной счетной палочке и т. п. Возраст для занятий стрельниковской дыхательной гимнастикой не ограничен. Ею могут заниматься и дети, начиная с 3–4 лет, и престарелые люди.

Эту гимнастику можно выполнять не только стоя, но и сидя и лежа (при тяжелом состоянии) – эффект будет все равно. Если вы будете выполнять эту дыхательную гимнастику дважды в день в течение месяца, то вы почувствуете ее благотворное влияние на ваш организм, каким бы заболеванием вы ни страдали. Стрельниковской дыхательной гимнастикой нужно заниматься всю жизнь, не бросать ее. Уделяйте гимнастике 30 или хотя бы 15 минут в день, и вы забудете о лекарствах. Эта гимнастика хороша не только при лечении заболеваний, но и с целью их профилактики.

### **Дыхательная гимнастика для детей. Рекомендации**

При выполнении детьми упражнений по методу А.Н. Стрельниковой можно заметить улучшения:

- развитие у детей пластики, гибкости,
- корректировка осанки,
- развитие организма необходимыми темпами,

- профилактика и лечение хронических заболеваний верхних и нижних дыхательных путей.

Рекомендуется начинать занятия с детьми с 3 базовых упражнений. Это «ладошки», «погончики» и «насос». Эти движения будут даваться ребятам максимально просто и, кроме того, заинтересуют их. Эта авторская методика подходит для занятий с детьми от 3 лет. Для первого занятия достаточно 3 упражнений. Далее целесообразно учить по 1 новому упражнению за тренировку. Заниматься автор советует 2 раза в день за 30 минут до или через час после ужина (но не перед сном) и перед завтраком. Сосредотачиваться при выполнении упражнений нужно на вдохе, а выдох должен быть естественным. Нужно объяснить ребёнку, как правильно делать вдох, что при этом не нужно поднимать плечи или раздувать щёки.

Дыхательная гимнастика для детей полезна уже с самого раннего возраста она помогает научить ребенка правильно дышать, способствует его физическому развитию и укреплению иммунитета.

***Помните: если ребёнок неожиданно покраснел или побледнел — срочно остановите тренировку.***

### **Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей при заикании**

Заикание также лечится с помощью гимнастики Стрельниковой. И самыми эффективными упражнениями для ликвидации патологии служат вышеуказанные „Насос” и „Обними плечи”. С заикающимися детками их делают дважды в день. Можно выполнять и другие упражнения, но эти являются в лечении заикания базовыми.

Логопеды констатируют, что при выполнении „Обними плечи” голосовые связки ребенка в гортани делают встречное движение. В момент обнимания ребенок помогает им сомкнуться теснее. И уже после двух месяцев ежедневных занятий у заикающегося ребенка изменяется стереотип дыхания. Оно становится очень глубоким, тренируется легочная ткань и диафрагма,

активизируются процессы обмена в организме, укрепляются мышцы носоглотки и гортани. Проходя при выдохе через гортань, струя воздуха массирует и колеблет голосовые связки, заставляет их смыкаться при произношении звуков.

Кстати, после одного сеанса такой гимнастики объем легких ребенка увеличивается на 0,2 литра.

Поскольку у детей речевой центр полностью формируется к семилетнему возрасту, то выполнять дыхательную гимнастику Стрельниковой с заикающимися детками надо начинать с 5-6-летнего возраста.

Если выполнение вышеуказанных упражнений при заикании будет дополнено занятиями с логопедом, то проблему удастся ликвидировать быстрее.

На логопедических занятиях гимнастика Стрельниковой используется для улучшения речевого дыхания и звучности речи, помогает устранить гнусавость и нарушения темпа, ритма речи. В сочетании со специальными звуковыми упражнениями применяются как один из успешных методов работы по коррекции логоневрозов у детей.



## Заключение

Результаты занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой впечатляют. Она эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. В их числе:

- хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма;
- сахарный диабет;
- болезни сердца;
- язвенная болезнь (в стадии ремиссии);
- заболевания неврологического характера.

При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.

Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

С помощью этой удивительной гимнастики можно вылечить даже сильное заикание у детей, не поддающееся другим методам воздействия (в том числе и гипнозу).

По наблюдениям самой А. Н. Стрельниковой, эта дыхательная гимнастика прекрасно сочетается с оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, спортивными играми, с гантелями и т. п. Но вот выполнять парадоксальную гимнастику, и параллельно другие дыхательные упражнения не стоит. Особенно противопоказано сочетание этих упражнений с йоговскими, они несовместимы.

## **Библиографический список**

1. М. Н. Щетинин Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. - М.: Метафора, 2004.
2. <http://pererojdenie.info/praktiki/kompleks-uprazhnenij-dyxatelnoj-gimnastiki-strelnikovoj.html>
3. <http://ideales.ru/kladovaya-zdorovya/dyihatelnaya-gimnastika-strelnikovoy-polza-i-vred>.
4. <http://medvoice.ru/dyihatelnaya-gimnastika-po-metodu-a-n/>