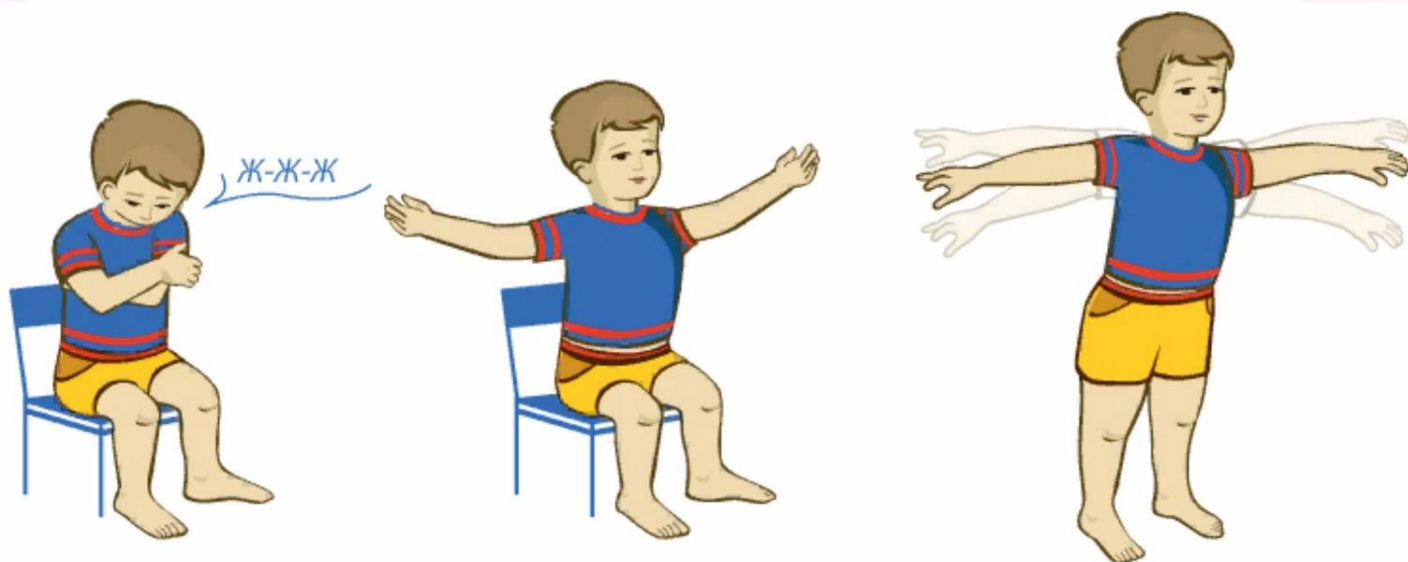


КАРТОТЕКА

«Дыхательных упражнений по методике А.Н.Стрельниковой»



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО МЕТОДУ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Из четырех функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь – пение самая сложная. Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос, то есть, самую сложную функцию, по дороге к цели неизбежно восстанавливает функции более простые, и прежде всего дыхание.

Занятия по системе Стрельниковой превосходно помогают при заболеваниях органов дыхания, позволяют излечиться от различных сердечно-сосудистых болезней и многих других недугов.

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

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, это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону 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.

Преимущества гимнастики

- 1) Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание – особенно.
- 2) Там где болезнь, там где она «сидит» в вас, гимнастика восстанавливает функции, разрушенные болезнью.
- 3) Дыхательная гимнастика – отличная профилактика болезней.
- 4) Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная – в работу включаются все мышцы.
- 5) Гимнастика доступна всем людям.
- 6) Для занятий гимнастикой не требуется особых условий – специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки и т. д., помещения и прочих.
- 7) Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.
- 8) Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата грудной клетки.
- 9) Гимнастика показана и взрослым и детям.

Основные правила выполнения:

- Думайте только о вдохе носом, тренируйте только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок).
- Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох – предельно активный (носом, выдох – абсолютно пассивный (через рот).
- Вдох делается одновременно с движениями. В дыхательной гимнастике Стрельниковой нет вдоха без движения, а движения – без вдоха.
- Все вдохи-движения в гимнастике делаются в темпе ритме строевого шага.
- Счет в дыхательной гимнастике Стрельниковой – только на 8, считать мысленно, не вслух.
- Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

Практическая часть.

Освоение базовых упражнений дыхательной гимнастики.

Заниматься необходимо хотя бы 1 раз в день по 30 или даже 15 минут. Занятия по исцеляющей дыханию Стрельниковой можно проводить с детьми 3–4 лет. Комплекс упражнений помогает при заболеваниях органов дыхания, позволяет излечиться от различных сердечно-сосудистых болезней. Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении за 15 минут до еды или через 30 минут после еды.

Дети должны находиться в спокойном, расслабленном состоянии и думать о том, как красив наш мир.

Задачи:

1. Учить детей делать короткий, шумный вдох.
2. Учить детей выполнять произвольный выдох, лучше выдыхать через рот.
3. Учить детей сочетать вдох с движением в ритме строевого шага.

Освоение комплекса упражнений Стрельниковой дыхательной гимнастики необходимо начинать с первых трех упражнений: «Ладшки», «Погончики», «Насос», делать не более 4 шумных вдохов, затем пауза – отдых – 3–5 секунд, и снова 4 шумных вдоха. Повторить 8 раз. Каждый последующий день дети осваивают по одному новому упражнению, увеличивая количество вдохов до 32. Если 32 вдоха – движения делать детям тяжело, то нужно дать им отдохнуть 3–5 секунд через 8–16 упражнений.

Необходимо освоить весь комплекс Стрельниковской гимнастики и выполнять его в следующей последовательности:

- «Ладшки»;
- «Погончики»;
- «Насос»;
- «Кошка»;
- «Обними плечи»;
- «Большой маятник»;
- «Повороты головы»;
- «Ушки»;
- «Шаги».

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение «Ладшки» (разминочное)

И. П. : Встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха, сделайте паузу – отдохните 3–5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Норма – 96 вдохов-выдохов. Это так называемая стрельниковская «сотня».

Упражнение «Ладошки» можно выполнять сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа по 4 или по 8 вдохов-движений за один подход.

Норма:

- по 4 вдоха-движения – 24 раза,
- или по 8 вдохов-движений – 12 раз,
- или по 16 вдохов-движений – 6 раз.
- или по 32 вдоха-движения – 3 раза.

Упражнение «Погончики»

И. П. : встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу, пальцы рук широко растопыриваются. Это тоже очень важно.

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох ушел.

Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) – 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать сидя и даже лежа. Если у вас травмирована рука, используйте одну здоровую руку. Постепенно, очень осторожно, с каждым днем тренировки начинайте включать в работу и больную руку. Со временем она «разработается».

Норма:

- 12 раз по 8 вдохов-движений,
- или 6 раз по 16 вдохов-движений,
- или 3 раза по 32 вдоха-движения.

Упражнение «Насос» («накачивание шины»)

И. П. : встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая, голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»).

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, пассивно выпуская воздух через нос или через рот.

Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд – и снова 8 поклонов-вдохов.

Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжения в пояснице. Иногда мы с Александрой Николаевной называли это упражнение «Наклон вперед».

В тяжелом состоянии это упражнение можно выполнять сидя.

Существуют и ограничения. При травмах головы и позвоночника, при смещениях межпозвонковых дисков и позвоночных грыжах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, близорукости более 5 диоптрий ни в коем случае низко не наклоняйтесь! Кисти рук в момент поклона даже не должны опускаться до колен. Ни в коем случае не кланяйтесь ниже! И еще раз повторяю: не напрягайтесь!

Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом)

И. П. : встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» или, наоборот, хватательное движение.

Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас «не заносило» на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь!

Итак, повернулись вправо, слегка присели – вдох. Колени выпрямились – выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее или хватательное движение – вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

Подряд без остановки можно сделать 8 или даже 16 вдохов-движений (ориентируйтесь по вашему самочувствию). Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 или 16 вдохов-движений. За 1 занятие вам нужно сделать 96 вдохов-движений. Это 12 раз по 8 или 6 раз по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка» можно делать и сидя, если вам тяжело стоять. В этом случае просто поворачивайте корпус вместе с головой вправо и влево, и одновременно с поворотом шумно нюхайте воздух справа и слева. Руками делайте сбрасывающие или хватательные движения на уровне пояса, далеко от туловища их не уводите.

Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)

И. П.: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой – все равно. Главное – помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует.

Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди – образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся — получился квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух.

Ограничения: тяжелые заболевания.

Начиная осваивать стрельниковскую гимнастику, не делайте упражнение «Обними плечи» 2–3 недели, тренируйтесь без него. Когда все остальные упражнения вы уже будете выполнять легко и просто, подключите «Обними плечи».

Сначала делать это упражнение нужно очень осторожно и только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) 3–5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие. Через несколько недель тренировки можно делать уже по 16 или 32 вдоха-движения подряд без остановки.

Помните! Руки в этом упражнении не следует напрягать, не следует разводить широко в стороны и не следует менять местами. Рука, которая сверху, в момент вдоха-объятия идет к плечу, а рука, которая снизу – к подмышке.

Упражнение «Обними плечи» можно делать сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа. Если у вас одна рука травмирована (или, например, вы перенесли инсульт с правосторонней парализацией тела, – делайте это упражнение одной здоровой рукой, мысленно включая в тренировку и больную руку. И постепенно, со временем она обязательно начнет двигаться. Не жалейте ее. Поставьте перед собой цель: во что бы то ни стало я должен разработать больную руку!

Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

И. П. : встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) – вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи, – тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Итак: поклон к полу, руки к коленям – вдох, затем легкий прогиб в пояснице назад – встречное движение рук со слегка откинутой назад головой (тоже вдох). Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: «Насоса» и «Обними плечи». Сильно в пояснице не прогибайтесь, когда откидываетесь назад, и не напрягайтесь: все делается легко и просто, без лишних усилий. О выдохе не думайте, он абсолютно пассивен и уходит после каждого вдоха самостоятельно, без вашей помощи. Не задерживайте и не выталкивайте выдох, он уходит в промежутке между вдохом с пола и вдохом с потолка.

Это упражнение можно делать сидя. Если у вас травмирована спина или очень сильный остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, не делайте прогиба назад в пояснице. Просто делайте встречные движения руками без откидывания головы назад и

прогиба в пояснице. Низко кланяться в этом случае тоже нельзя ни в коем случае, – кисти рук должны быть намного выше колен.

Постепенно, с каждой неделей тренировки амплитуда движений должна сама увеличиваться, и вы будете прогибаться в пояснице уже без каких-либо неприятных ощущений.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Начинайте осваивать это упражнение, делая сначала только по 8 или по 16 вдохов-движений за один подход, а хорошо отработав – уже по 32 вдоха-движения. Отдых после каждой «восьмерки» или «тридцатки» (32 движения, как обычно, 3–5 секунд.

Упражнение «Повороты головы»

И. П. : встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.

Справа – вдох, слева – вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой. Руками можно держаться по бокам за брюки.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки.

Упражнение «Ушки» («Ай-ай», или «Китайский болванчик»)

И. П. : встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох.

Стоя ровно и смотря прямо перед собой как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай! Как не стыдно!» Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии, держась по бокам руками за брюки. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения. В начале тренировки советую делать подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Шаги» («передний шаг» и «задний шаг»)

Передний шаг (рок-н-ролл)

И. П. : встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит выдох.

Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение. Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка приседаем – вдох.

После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются – выдох уходит. Правое колено вверх – вдох, левое колено вверх – вдох, выдох уходит свободно после каждого вдоха.

В этом упражнении нужно не просто маршировать на прямых ногах, как на плацу, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл. Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина в этом упражнении должна быть абсолютно прямой. Следите за этим и не сутультесь!

Сделайте 32 вдоха-движения без остановки. Если тяжело, то делайте подряд только по 8 вдохов-движений, затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 4 раза ($4 \times 8 = 32$). Это упражнение можно делать не только стоя, но и сидя, в тяжелом состоянии даже лежа, поочередно подтягивая согнутые в коленях ноги к животу на каждом вдохе. Если у вас одна нога травмирована или парализована, делайте упражнение «Передний шаг» одной ногой. Постепенно старайтесь разрабатывать и больную ногу, мысленно поднимайте ее до уровня живота, как здоровую.

Сердечникам, астматикам, гипертоникам да и просто пожилым людям высоко (до уровня живота) поднимать колени не рекомендуется. Поднимайте их чуть-чуть, будто слегка пританцовываете на одном месте. Помните: в момент короткого шумного вдоха нужно невысоко приподнять одно колено, при этом на другой ноге слегка присесть, как бы танцуя рок-н-ролл.

Упражнение «Задний шаг»

И. П. : встаньте прямо. Отведите согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой ноге (левой) в этот момент делаем легкое танцующее приседание. Затем ноги на какое-то мгновение выпрямляются – выдох ушел. Лево́й пяткой пытае́мся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой ноге и одновременно шумно вдыхая носом. Ноги выпрямляются — выдох уходит сразу же после каждого вдоха. Руки либо висят вдоль туловища, либо кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.

Нужно сделать 32 вдоха-движения без остановки. Но если это тяжело, отдыхайте после каждых 8 вдохов-движений 3-5 секунд. Со временем вы сможете сделать без остановки и всю «тридцатку».

Норма:

- 32 вдоха-движения «Передний шаг»,
- 32 вдоха-движения «Задний шаг»,
- 32 вдоха-движения «Передний шаг».

В общей сложности должно получиться 96 вдохов-движений, т. е. стрелниковская «сотня».