

з д о р о в ь е и к р а с о т а

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО Стрельниковой



РИПОЛ
КЛАССИК
Москва, 2008

УДК 615.82

ББК 53.59

Д91

Д91 **Дыхательная гимнастика по Стрельниковой /**
Авт.-сост. Т. Ю. Амосова.— М.: РИПОЛ классик,
2008.— 64 с.— (Здоровье и красота).

ISBN 978-5-7905-3664-9

Уникальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой известна далеко за пределами нашей страны, ее исцеляющий и оздоровительный эффект поистине удивителен. С помощью нескольких, поразительно простых динамических дыхательных упражнений вы сможете существенно снизить риск развития болезней и излечиться от сердечно-сосудистых заболеваний, бронхита, гайморита, вегетососудистой дистонии и многих других недугов; обрести небывало крепкое здоровье и наполнить свой организм благотворной жизненной силой.

УДК 615.82

ББК 53.59

*Практическое издание
Серия «Здоровье и красота»*

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Генеральный директор издательства С. М. Макаренков

Автор-составитель Т. Ю. Амосова

Редактор Е. А. Останина

Художественное оформление: Е. А. Амитон

Компьютерная верстка: О. В. Яковлева

Технический редактор Е. А. Крылова

Корректор А. Ю. Нерода

Издание подготовлено при участии ЛА «Софит-Принт»

Подписано в печать 28.02.2008 г.

Формат 84 108/32. Печ. л. 2,0. Тираж 10 000 экз.

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»

109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

ISBN 978-5-7905-3664-9

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2007

ВВЕДЕНИЕ

Дыхательная гимнастика, о которой идет речь в предлагаемом читателю издании, была разработана Александрой Николаевной Стрельниковой, известным педагогом-вокалистом и певицей. Свой комплекс дыхательных упражнений Александра Николаевна предназначала оперным певцам, эстрадным исполнителям, драматическим актерам. Этот комплекс так и называли — «актерская дыхательная гимнастика». Дело в том, что она восстанавливает голос, дыхание и оказывает благотворное воздействие в целом на весь организм.

Стрельникова поняла это, можно сказать, случайно. Однажды ей стало плохо, боль в груди становилась нестерпимой. Телефона, чтобы вызвать «скорую помощь», у нее в квартире не было. И тут она из последних сил, по какому-то наитию, решила проделать несколько дыхательных упражнений. Боль отпустила, Александре Николаевне стало легче. Именно тогда Стрельникова осознала, что ее гимнастика может быть полезна не только актерам, певцам, но, по-видимому, может помочь и людям, стра-

дающим теми или иными недугами. Она стала лечить тех, кому не могла помочь медицина. К ней приходили больные астмой и стенокардией, гипертонией и остеохондрозом, после инсультов и инфарктов, и она помогала. Она исцеляла.

Чиновники от медицины, конечно, не доверяли ей, называли авантюристкой. Зато ее благодарили исцеленные люди. Несмотря на неприятие ее методики официальной медициной, дыхательная гимнастика Стрельниковой приобретала все большую популярность. Ведь она излечивала от многих болезней.

В настоящее время дыхательная гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой, широко применяется для лечения самых разных заболеваний: от заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы до нервных болезней и половых расстройств. Даже лежащих больных она способна поставить на ноги.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой способна:

- оказать помощь при нарушениях носового дыхания;
- способствовать рассасыванию воспалительных образований в легочной ткани;
- устранить застойные явления в легких, восстановить нормальное кровоснабжение в них;
- положительно повлиять на дренажную функцию легких;
- укрепить сердечно-сосудистую систему, восстановить нарушенные функции в ней;

— исправить различные деформации грудной клетки, позвоночника;

— устранить ряд заболеваний нервной системы;

— значительно улучшить нервно-психическое состояние человека, повысить тонус организма и его сопротивляемость инфекциям.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой выравнивает процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга, оказывает положительное воздействие на нервно-регуляторные механизмы, которые управляют процессом дыхания.

Данная гимнастика основана на динамичных дыхательных упражнениях, которые сопровождаются движениями рук, ног и туловища.

Упражнения дыхательной гимнастики следует выполнять точно и регулярно. Кроме того, нужно учитывать также и рекомендации, касающиеся заболевания, которое у вас имеется и от которого вы хотите избавиться.

С помощью стрельниковской гимнастики можно без лекарств одолеть недуг. Правда, для этого нужны сила воли и жесткая дисциплина.

1

Основной комплекс упражнений по Стрельниковой

Разминочное упражнение «Ладшки»

Исходное положение: прямая стойка, руки согнуты в локтях и подняты кверху. Ладони обращены от себя, как бы на зрителя. Поза несколько напоминает положение при команде «Руки вверх», однако ладони рук находятся сразу над плечами и локти далеко от туловища не отводятся.

Носом сделать короткий, активный вдох (лучше с шумом), при этом ладони сжимаются в кулаки, как будто что-то хватают. Сделать свободный, легкий выдох через нос (можно через рот). Одновременно разжать ладони.

При выдохе пальцы держите свободно, но не растопыривайте: они должны расслабиться.

Обратите внимание на выдох. Постарайтесь не думать о нем, выдох должен быть свободным и легким. Воздух не нужно ни задерживать в груди, ни выталкивать с силой.

В первый день занятий это упражнение, состоящее из вдоха-выдоха, следует сделать 4 раза, затем пауза — отдых в течение 3–5 секунд. Всего же следует выполнить это упражнение 24 раза по 4 вдоха-выдоха.

В общей сложности вами должно быть выполнено 96 вдохов-выдохов. Этот цикл носит название стрельниковской сотни.

На второй день занятий можно делать без паузы уже не 4 вдоха-выдоха, а 8, затем — не 8, а 16, по прошествии еще нескольких дней — 32 вдоха-выдоха безо всякого отдыха.

Во время упражнений их приходится считать. Делать это нужно не вслух, а про себя, чтобы не сбивать дыхание. Чтобы не сбиться со счета, Михаил Щетинин, ученик и продолжатель дела Стрельниковой, советует использовать такой прием.

Если вы делаете подряд уже 32 вдоха-выдоха, встаньте, обратив лицо в какой-либо угол помещения, в котором вы находитесь. Сделав 8 вдохов-выдохов и просчитав их мысленно, повернитесь лицом к другому углу помещения. Опять сделайте 8 вдохов-выдохов и повернитесь лицом к третьему углу, затем — к четвертому. После того как вы проделали все 32 вдоха-выдоха, остановитесь, сделайте паузу, отдохните в течение 5–10 секунд.

Обратите внимание!
В дыхательной гимнастике Стрельниковой упражнения сгруппированы в блоки не по 5–10, как принято, а по 8. Каждый такой цикл называется «восьмерка». Поэтому вместо «16 дыхательных движений» говорят: «две восьмерки», вместо «32 движения» — «четыре восьмерки» и т. д.

Прежде чем переходить к выполнению второго цикла из очередных 32 вдохов-выдохов, положите перед собой какой-нибудь небольшой предмет: счетную палочку, карандаш, созревший каштан и т. п. Он будет обозначать первый выполненный цикл упражнений. Это поможет не сбиваться со счета.

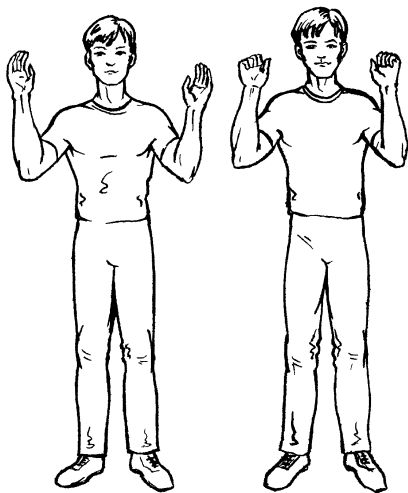
После того как проделан второй цикл упражнений, положите перед собой вторую счетную палочку, затем третью и наконец — четвертую. Это будет означать, что выполнены все 96 упражнений стрельниковской сотни. Так же следует выполнять и все остальные упражнения: по 32 вдоха-выдоха в три подхода.

После каждого цикла из 32 упражнений не забывайте отдыхать в течение 5–10 секунд.

Дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой

нужно выполнять два раза в день: утром и вечером.

Дыхательные упражнения, в частности упражнение «Ладоньки», можно выполнять сидя и даже лежа, но, конечно же, сократив число вдохов-выдохов за один подход до четырех или восьми. Итак, можно выполнять дыхательные упражнения:



по 4 вдоха-выдоха — 24 раза,
по 8 вдохов-выдохов — 12 раз, по 16 вдо-
хов-выдохов — 6 раз;
по 32 вдоха-выдоха — 3 раза.

Упражнение 2. «Погончики»

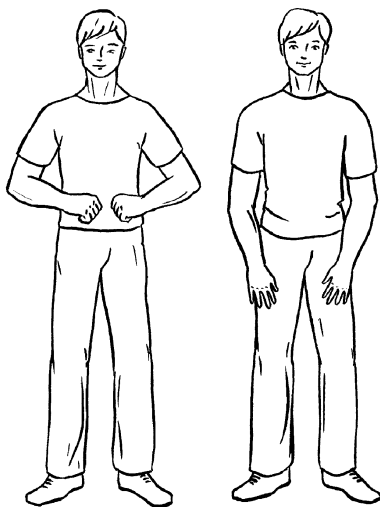
Исходное положение: встать прямо, руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулаки и прижаты спереди к поясу.

Носом сделайте короткий, шумный вдох и при этом кулаками произведите сильный толчок вниз, к полу, как бы стремясь сбросить с рук тяжесть. Одновременно с этим движением кулаки нужно разжать.

Во время вдоха плечи нужно напрячь, руки вытянуть строго прямо вниз, пальцы широко расставить в стороны вее-ром. Выдыхая и возвращаясь в исходное положение, пальцы рук снова сожмите в кулаки и установите их впереди на поясе.

Не забывайте о том, что выдох должен быть свободным и легким, его можно делать как через нос, так и через рот. Главное — он должен быть пассивным.

Если выдох делается через рот, то не следует



открывать его широко, а лишь слегка разжать губы. Сделав без остановки 8 вдохов-выдохов, нужно отдохнуть в течение 3–5 секунд и приступить к выполнению следующей «восьмерки».

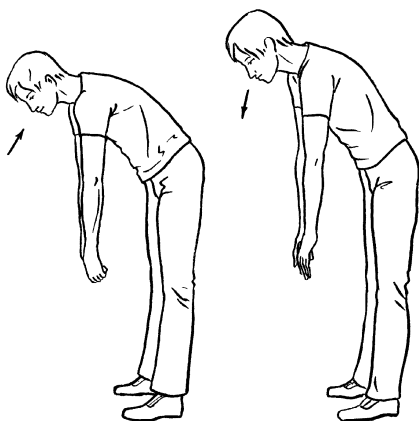
При невозможности делать это упражнение стоя, можно выполнять его сидя, даже лежа. Даже травмированная рука не будет препятствием для выполнения этого упражнения. Начинайте делать упражнение одной рукой, а больную руку постепенно, осторожно подключайте к выполнению упражнения.

Рекомендуется выполнять:

по 8 вдохов-выдохов — 12 раз,
или по 16 вдохов-выдохов — 6 раз,
или по 32 вдоха-выдоха — 32 раза.

Упражнение 3. «Насос»

Исходное положение: встать прямо, ноги несколько шире плеч, руки опущены.



Слегка наклониться вперед. Плечи опущены, мышцы спины расслаблены, спина принимает округлую форму. Голова опущена, мышцы шеи расслаблены, смотреть вниз. В конце этого движения вниз — поклона — сделать короткий шумный вдох через нос, как бы же-