

# Дихальна гімнастика за методом Стрельникової

З чотирьох функцій органів дихання: дихати, говорити, кричати і співати - спів найскладніша. Отже, гімнастика, яка відновлює навіть співочий голос, тобто, найскладнішу функцію, по дорозі до мети неминуче відновлює функції більш прості, і перш за все дихання.

Гімнастика О.М. Стрельникової - єдина в світі, в якій короткий і різкий вдих носом робиться на рухах, що стискають грудну клітку.

Вправи активно включають в роботу всі частини тіла (руки, ноги, голову, стегнової пояс, черевний прес, плечовий пояс і т.д.) і викликають загальну фізіологічну реакцію всього організму, підвищену потребу в кисні. Так як всі вправи виконуються одночасно з коротким і різким вдихом через ніс (при абсолютно пасивному видиху), це посилює внутрішнє тканинне дихання і підвищує засвоєваність кисню тканинами, а також дратує ту велику зону рецепторів на слизовій оболонці носа, яка забезпечує рефлекторну зв'язок порожнини носа майже з усіма органами. Ось чому ця дихальна гімнастика має такий надзвичайно широкий спектр впливу, допомагає при масі різних захворювань органів і систем.

## Лікувальна дія гімнастики.

Якщо систематично виконувати цю дихальну гімнастику (два рази на день - вранці і ввечері, по 1200 вдихів-рухів за одне заняття), то результати не забаряться позначитися.

Дихальна гімнастика Стрельникової має на організм людини комплексний вплив:

- Позитивно впливає на обмінні процеси, які відіграють важливу роль у кровопостачанні, в тому числі і легеневої тканини;
- Сприяє відновленню порушених в ході хвороби нервових регуляцій з боку центральної нервової системи;
- Покращує дренажну функцію бронхів;
- Відновлює порушене носове дихання;
- Усуває деякі морфологічні зміни в бронхолегеневій системі (спайки, сліпчатие процеси);
- Сприяє розсмоктуванню запальних утворень, розправленні запальних утворень, розправленні зморщених ділянок легеневої тканини, відновленню нормального крово- і лімфоснабження, усунення місцевих застійних явищ;
- Налагоджує порушені функції серцево-судинної системи, зміцнює весь апарат кровообігу;
- виправляє розвиваються в процесі захворювання різні деформації грудної клітки і хребта;
- Підвищує загальну опірність організму, його тонус, оздоровлює нервово-психічний стан у хворих.

## Переваги гімнастики

1) Гімнастика поєднується з усіма циклічними вправами: ходьба, біг, плавання - особливо.

- 2) Там де хвороба, там, де вона "сидить" у вас, гімнастика відновлює функції, зруйновані хворобою.
- 3) Дихальна гімнастика - відмінна профілактика хвороб.
- 4) Гімнастика позитивно впливає на організм в цілому. Вона ж не суто дихальна - в роботу включаються всі м'язи.
- 5) Гімнастика доступна всім людям.
- 6) Для занять гімнастикою не потрібно особливих умов - спеціального одягу (спортивний костюм, кросівки і т.д.), приміщення та інших.
- 7) Висока ефективність. Після перших занять об'єм легенів значно збільшується.
- 8) Дає хороший ефект для тренування м'язової системи дихального апарату та грудній клітці.
- 9) Гімнастика показана і дорослим, і дітям.

## **Методика виконання**

### **Основні правила виконання:**

- Думайте тільки про вдиху носом, тренуйте тільки вдих. Вдих - галасливий, різкий і короткий (як бавовна в долоні).
- Видих повинен йти після кожного вдиху самостійно через рот. Не затримуйте і не виштовхуйте видих. Вдих - гранично активний (носом), видих - абсолютно пасивний (через рот).
- Вдих робиться одночасно з рухом. У дихальній гімнастиці Стрельникової немає вдиху без руху. А руху - без вдиху.
- Усе вдихи-руху в гімнастиці робляться в темпо ритмі стройового кроку.
- Рахунок в дихальній гімнастиці Стрельникової тільки на 8, вважати подумки, не вголос.
- Вправи можна робити стоячи, сидячи, лежачи.

#### **Правило 1**

"Гаром пахне! Тривога!" І різко, шумно, на всю квартиру, нюхайте повітря, як собака слід. Чим природніше, тим краще.

Найбільш груба помилка - тягти повітря, щоб узяти повітря побільше. Вдих короткий, як укол, активний і що природніше, тим краще. Думайте тільки про вдиху. Почуття тривоги організує активний вдих краще, ніж міркування про нього. Тому, не соромлячись, затято, до грубості, нюхайте повітря.

#### **Правило 2**

Видих - результат вдиху. Не заважайте видиху йти після кожного вдиху як завгодно, скільки завгодно - але ротом, ніж носом. Не допомагайте йому. Думайте тільки:

"Гаром пахне! Тривога!" І стежте за тим тільки, щоб вдих йшов одночасно з рухом.

Видих піде спонтанно. Під час гімнастики рот має бути злегка відкритий.

Захоплюйтеся вдихом і рухом, не будьте нудно-байдужими. Грайте в дикуна, як грають діти, і все вийде. Рухи створюють короткому вдиху достатній обсяг і глибину без особливих зусиль.

### **Правило 3**

Повторюйте вдихи так, як ніби ви накачуєте шину в темпо ритмі пісень і танців. І, тренуючи руху і вдихи, вважайте на 2, 4 і 8. Темп - 60-72 вдиху в хвилину. Вдихи голосніше видихів. Норма уроку - 1000-1200 вдихів, можна і більше - 2000 вдихів. Паузи між дозами вдихів - 1-3 секунди.

### **Правило 4**

Підряд робіть стільки вдихів, скільки в даний час можете зробити **легко**. Весь комплекс складається з 8 вправ. На початку - розминка. Встаньте прямо. Руки по швах. Ноги на ширині плечей. Робіть короткі, як укол, вдихи голосно, чмихаючи носом. Не соромтеся. Примусьте крила носа з'єднуватися в момент вдиху, а не розширюйте їх. Тренуйте по 2, по 4 вдиху поспіль в темпі прогулянкового кроку "сотню" вдихів. Можна й більше, щоб відчувати, що ніздрі рухаються і слухаються вас. Вдих, як укол, миттєвий. Думайте: "Гаром пахне! Звідки?"

Щоб зрозуміти нашу гімнастику, робіть крок на місці і одночасно з кожним кроком - вдих. Правою - лівою, правої - лівою, вдих-вдих, вдих-вдих. А вдих-видих, як у звичайній гімнастиці.

Зробіть 96 (сотню) кроків-вдихів в прогулянковому темпі. Можна, стоячи на місці, можна при ходьбі по кімнаті, можна переступаючи з ноги на ногу: вперед-назад, вперед-назад, вага тіла то на носі, що стоїть попереду, то на носі, що стоїть позаду. У темпі кроків довгі вдихи неможливо. Думайте: "ноги накачують в мене повітря". Це допомагає. З кожним кроком - вдих, короткий, як укол, і гучний.

Освоївши рух, піднімаючи праву ногу, трохи присідайте на лівій, піднімаючи ліву - на правій. Вийде танець рок-н-рол. Слідкуйте за тим, щоб руху і вдихи йшли одночасно. Не заважайте і допомагайте виходити видихам після кожного вдиху. Повторюйте вдихи ритмічно й часто. Робіть їх стільки, скільки зможете зробити легко.

### **Рухи голови:**

- 1) Повороти. Повертайте голову вправо-вліво, різко, в темпі кроків. І одночасно з кожним поворотом - вдих носом. Короткий, як укол, галасливий. 96 вдихів. Думайте: "Гаром пахне! Звідки? Зліва? Праворуч?". Нюхайте повітря.
- 2) "Вушка". Покачивайте головою, наче комусь щось говорите: "Ай - ай - ай, як не соромно!". Слідкуйте, щоб тіло не поверталось. Правою вухо «йде» до правого плеча, ліве - до лівого. Плечі нерухомі. Одночасно з кожним киванням - вдих.
- 3) "Малий маятник". Кивайте головою вперед-назад, вдих-вдих. Думайте: "Звідки пахне гаром? Знизу? Зверху?".

### **Головні руху:**

- 1) "Кішка". Ноги на ширині плечей. Згадайте кішку, яка підкрадається до горобцеві. Повторюйте її руху - трохи присідаючи, повертайтеся то вправо, то вліво. Вага тіла переносите то на праву ногу, то на ліву. На ту, в яку сторону ви повернулися. І шумно нюхайте повітря справа, зліва, в темпі кроків.
- 2) "Насос". Візьміть до рук згорнуту газету або паличку, як ручку насоса, і думайте, що накачуєте шину автомобіля. Вдих - у крайній точці нахилу. Скінчився нахил -

скінчився вдих. Не тягніть його, розгинаючись, і разгибайтесь до кінця. Шину треба швидко накачати і їхати далі. Повторюйте вдихи разом з нахилами часто, ритмічно і легко. Голову не піднімати. Дивитися вниз на уявний насос. Вдих, як укол, миттєвий. З усіх наших рухів-вдихів це саме результативне. "Насос" особливо ефективний при заїкання.

3) "Обійми плечі". Підніміть руки на рівень плечей. Зігніть в ліктях. Поверніть долоні й поставте перед грудьми, трохи нижче шиї. Кидайте руки назустріч один одному так, щоб ліва обіймала праве плече, а права - ліву пахву, тобто, щоб руки йшли паралельно один одному. Темп кроків. Одночасно з кожним кидком, коли руки тісніше зійшлися, повторіть короткі гучні вдихи. Думайте: "Плечі допомагають повітрю". Руки не виводьте далеко від тіла. Вони - поруч. Лікті не розгинайте.

4) "Великий маятник". Цей рух злите, наче маятник: "насос" - «обійми плечі», "насос" - «обійми плечі". Темп кроків. Нахил вперед, руки тягнуться до землі - вдих, нахил назад, руки обіймають плечі - теж вдих. Вперед - назад, вдих-вдих, тік-так, тік-так, як маятник.

5) "полуприсід". Одна нога попереду, інша ззаду. Вага тіла на нозі, що стоїть попереду, нога ззаду трохи стосується статі, як перед стартом. Виконуйте легкий, ледве помітний присед, як би пританцювуючи на місці, і одночасно з кожним приседом повторюйте вдих - короткий, легкий. Освоївши рух, додайте одночасні зустрічні рухи рук.

## **Висновок.**

Дихання - процес багаторівневий. Звичайно ж, говорячи про дихання, його тренуванні чи проблеми, мають на увазі лише зовнішній прояв. Насправді те, як ми дихаємо, залежить від процесів, які відбуваються глибоко в організмі на молекулярному рівні в клітинах, а не тільки від того, закладений у нас ніс або ліфт не працює.

Дихання у першу чергу забезпечує енергетичні процеси. А енергетичні процеси залежать в основному від рухової активності.

Таким чином, все вище сказане дозволяє зробити висновок про те, що різні дихальні гімнастики в останні роки впевнено входять в терапевтичну практику. Вони допомагають багатьом хворим.

Методика цих гімнастик полягає в особливому диханні. У будь-якому випадку, ці види гімнастики мають ряд переваг.

І всі вони засновані на носовому диханні. Тому не випадково, йоги попереджають: якщо діти не будуть дихати через ніс, то не отримають достатньо розумового розвитку, тому що носове дихання стимулює нервові закінчення всіх органів, що знаходяться в носоглотці. І наше завдання навчитися правильно дихати!

