

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

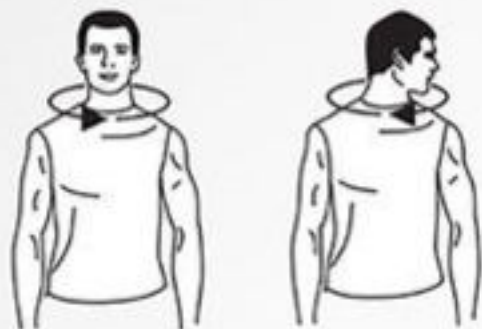
- улучшает кровообращение в верхних дыхательных путях
- повышает устойчивость организма к холоду, инфекциям, недостатку кислорода
- помогает останавливать приступы удушья
- снимает головные боли и боли в сердце
- нормализует артериальное давление
- укрепляет иммунитет
- повышает умственную и физическую работоспособность.



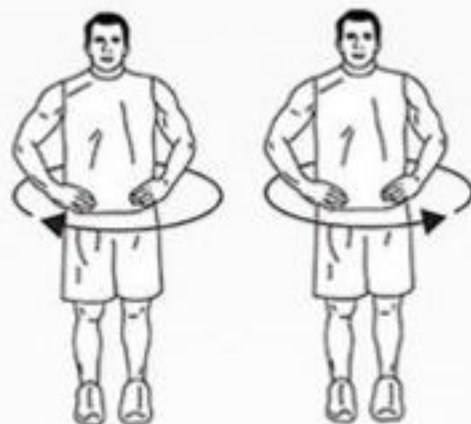
ПРАВИЛЬНАЯ РАЗМИНКА

ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ

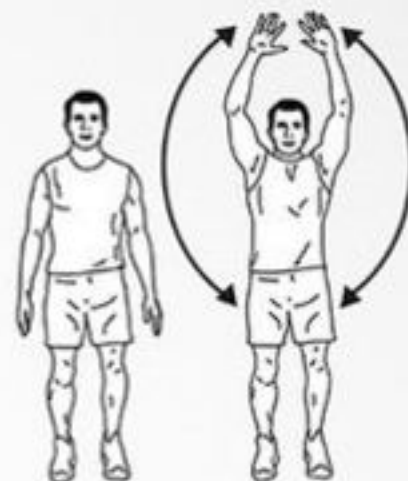
ВЫПОЛНЯТЬ ПО 10 ПОВТОРЕНИЙ



ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ



ВРАЩЕНИЕ БЕДРАМИ



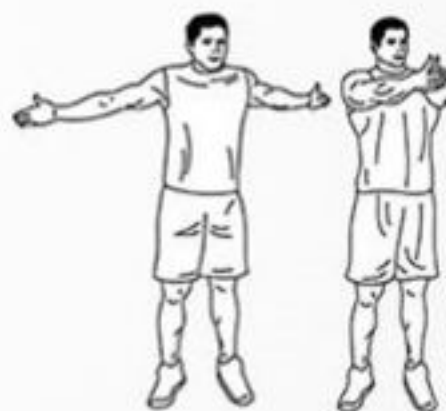
ПОДЪЕМ РУК
В СТОРОНЫ



КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ
РУКАМИ



КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ
В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ



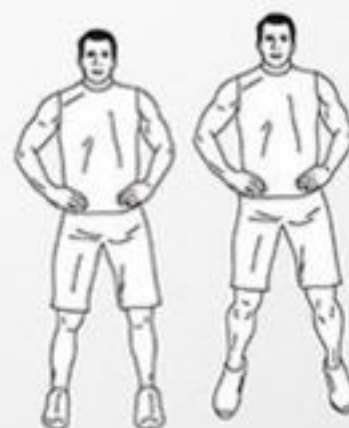
РАЗВЕДЕНИЕ РУК



ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА



ВРАЩЕНИЕ НОГОЙ



ПОДЪЕМ НА НОСКИ

Дыхательная гимнастика

(А.Н.Стрельникова)

- 1. "Ладони" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений.**
- 10. "Перекаты" 12 раз по 8 вдохов-движений**
- 11. "Шаги" - 32 вдоха-движения.**

Упражнение №1 «Ладонки»

Стали прямо, руки согнули в локтях, ладони повернули от себя. Держите руки так, чтобы локти были направлены вниз, а не «гуляли» свободно из стороны в сторону. Начинайте делать шумные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки. Словно схватили воздух и зажали, схватили и зажали. Запомните: вы делаете подряд 4 вдоха, обязательно резких и ритмичных. Можете даже включить маршевую музыку, это очень помогает во время занятий. Выполнили один цикл, руки опустили, отдохнули 3-4 с. Снова работаем.

Обратите внимание, что выдох вы не должны слышать. Слушаете только вдох. Плечи при выполнении упражнения неподвижны. Ладони расположены на уровне груди. **Внимание!** Во время выполнения упражнения в первые дни у вас может закружиться голова. В этом нет ничего страшного, просто изменился ритм дыхания. Это реакция на прочистку энергетических каналов вашего тела. Когда тело привыкнет – головокружения пройдут.



Упражнение № «Погончики»



Исходное положение – стоя. Руки сожмите в кулаки, прижмите к животу на уровне пояса. Сделайте вдох и резко «отожмите» кулаки к полу, напрягайте мышцы плечевого комплекса, хорошенько тяните руки вниз, при этом плечи остаются неподвижны. Вдох у нас идет на 8 тактов. Выполнили вдох? Вернитесь в исходное положение, делая автоматически выдох. Расслабьте плечи. Руки не поднимайте выше пояса. Все внимание сосредоточено только на вдохе и сопровождающем его движении. Между циклами дыхания дайте себе отдых 3-4 с.

Ваша норма: 12 раз по 8 вдохов.

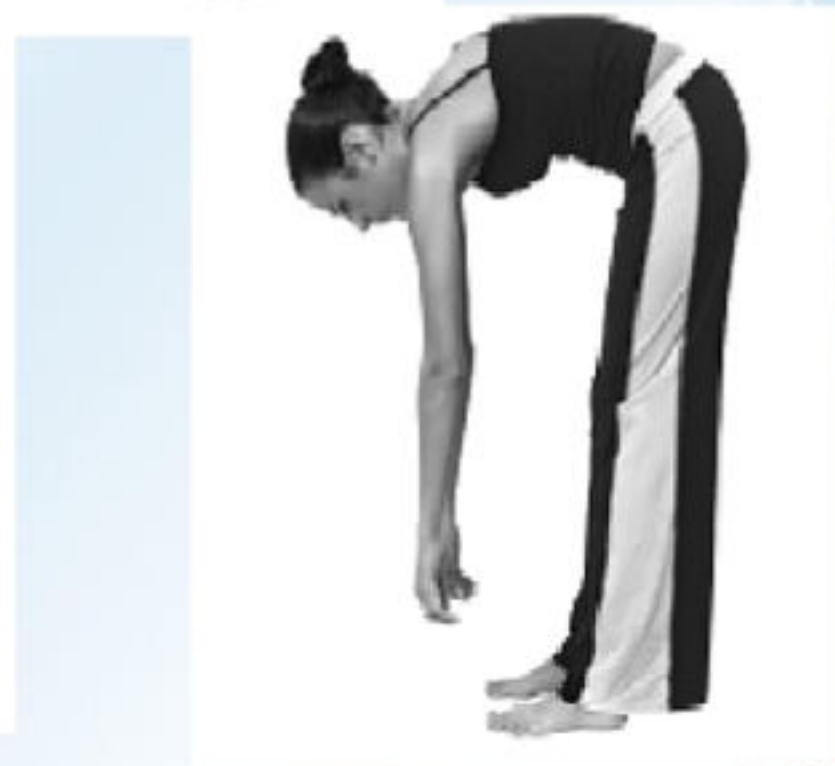
№3

Упражнение

«Насос»

Начните с исходной позиции, ноги при этом расставьте чуть больше ширины плеч, а руки опустите. Возьмите в руки свернутую газету или палочку; представьте, что это рукоятка насоса, а вы накачиваете шину автомобиля. Делаем легкий наклон вперед, тянемся руками к полу, но самого пола не касаемся. Во второй половине наклона делаем резкий вдох. Рассчитайте наклон так, чтобы он был ритмически связан с вдохом. Кончился наклон – кончился вдох.

Повторяйте вдохи одновременно с наклонами: часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз, на воображаемый насос. Таких вдохов-движений нужно выполнить 8. Повторите упражнение 12 раз (по 8 вдохов).



Упражнение №4 «Повороты»

Займите исходную позицию, ноги расставьте немного уже ширины плеч. Начинайте поворачивать голову вправо-влево, делая это резко, в темпе шагов. Одновременно с каждым поворотом – вдох носом. Короткий, резкий, шумный. Поворот вправо – шумный вдох, поворот влево – шумный вдох. Выполняйте повороты со вдохами на восемь тактов. Думайте: «Гарью пахнет! Откуда? Слева? Справа?» Нюхайте воздух. Посередине голову не задерживайте, идут только повороты. Шею напрягать нельзя, наклонять голову нельзя.

Всего выполните 12 циклов (по 8 вдохов).

Это не только превосходное дыхательное упражнение, оно развивает мускулатуру шеи, предотвращает развитие остеохондроза. Но есть болезни, при которых его выполнение ограничено и запрещено.



Упражнение №5 «Ушки»

Займите исходную позицию, ноги расставьте немного уже ширины плеч. Начинаем покачивания головой. Сначала слегка наклоните голову вправо, правое ухо направлено к правому плечу – одновременно шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо направлено к левому плечу – одновременно сделайте вдох. Покачивайте головой, как будто вы кому-то говорите: «Ай-яй-яй, как не стыдно!» Обратите внимание, что корпус и плечи должны быть неподвижны. Нельзя поднимать или опускать плечи, нельзя подтягивать плечо к уху. Работает только голова. Одновременно с каждым покачиванием выполняется вдох. Всего движений в цикле 8. Затем отдых 3-4 с и новый цикл. Выполните 12 циклов.



Упражнение №6 «Малый маятник»



Займите исходную позицию, ноги расставьте немного уже ширины плеч. Опустили голову вниз, посмотрели на пол – сделали шумный, активный вдох. Подняли голову вверх, посмотрели на потолок – сделали шумный короткий вдох. Кивайте головой вперед – назад, вдох – вдох. Думайте: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?» Смотрите вниз – вдох «с пола», смотрите вверх – вдох «с потолка». Каждый цикл включает 8 движений головой вверх-вниз. Не задерживайте выдохи, дайте им автоматически происходить после вдохов, но и не выбрасывайте воздух мощно. Выдохи идут бесшумно, через приоткрытый рот, свободно.

Если не получается выдохнуть через рот, можно в крайнем случае выдохнуть и через нос (но не рекомендуется). Всего выполните 12 циклов.

Упражнение №7

«Кошка»

Исходная позиция — стоя, ноги расставлены чуть больше ширины плеч, руки расположены на уровне пояса. Особое замечание: ступни от пола не отрывать! Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения — чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую — в зависимости от того, в какую сторону вы повернулись. Вы уже пробовали так делать в начальных упражнениях.

Сначала легко, играючи приседаете и слегка поворачиваетесь всем туловищем вправо — делаете резкий короткий вдох. Затем легко приседаете и поворачиваете туловище влево — делаете резкий короткий вдох.

Так и продолжайте: поворот влево, поворот вправо, вдох справа — вдох слева. Шумно нюхайте воздух справа, слева в темпе шагов. Выдохи должны происходить между вдохами автоматически, произвольно.



Упражнение №8 «Обними плечи»

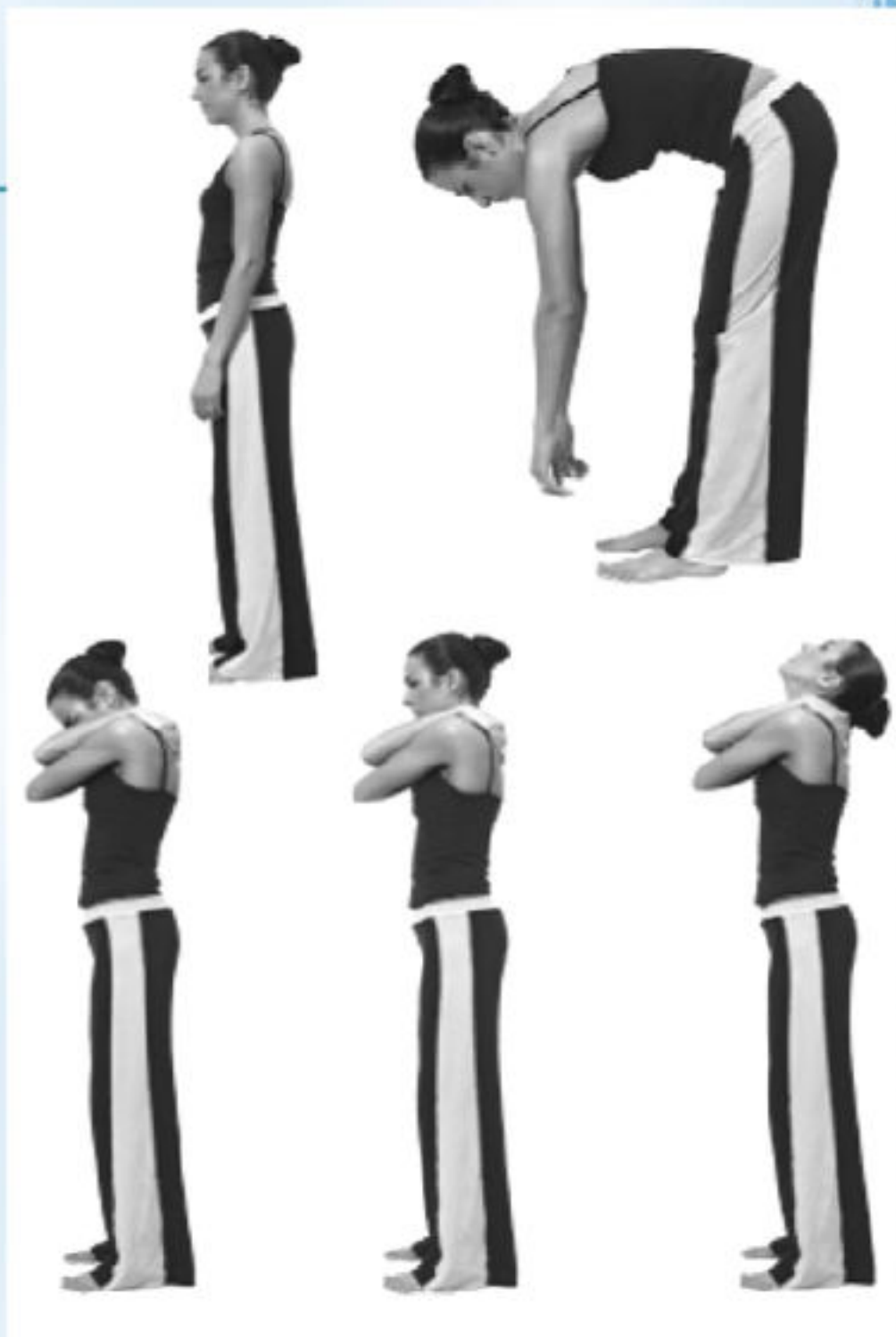
Встаньте прямо. Поднимите руки на уровень плеч, согните в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Теперь «бросайте» руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая – левую подмышку. Обратите внимание, чтобы руки шли параллельно друг другу, а не крест-накрест (то есть плечо – подмышка, а не плечо – плечо). Ни в коем случае не меняйте расположение рук (все равно, какая рука сверху – правая или левая); широко в стороны не разводите и не напрягайте. Локти тоже нельзя разгибать. Выполняйте упражнение в темпе шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, выполняйте короткие шумные вдохи. Думайте: «Плечи помогают воздуху». Когда освоите это упражнение, можете в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (брать вдох «с потолка»). Выполните 12 циклов по 8 движений в каждом. Упражнение разрешается делать в положении сидя и лежа.



Упражнение № «Большой маятник»

Это упражнение состоит из двух урже освоенных – «Насос» и «Обними плечи». Исходная позиция – стоя, ноги расставлены немного урже ширины плеч. Выполняется упражнение в ритме марша. Начинаем наклон, как в упражнении «Насос», руки тянутся к полу, делаем энергичный шумный вдох и далее прогибаемся в талии, наклон назад («Обними меня»), обнимаем плечи – шумный вдох. Движение слитное, похожее на маятник: «Насос» – «Обними плечи», «Насос» – «Обними плечи». Наклон вперед, руки тянутся к земле – вдох, наклон назад, руки обнимают плечи – тоже вдох. Кланяйтесь вперед – откидывайтесь назад, вдох «с пола» – вдох «с потолка». Вперед – назад, вдох – вдох, тик-так, тик-так, как маятник. Выдох происходит автоматически, не ждите его, не выталкивайте, вообще не думайте о нем.

Ослабленным больным можно выполнять упражнение сидя.

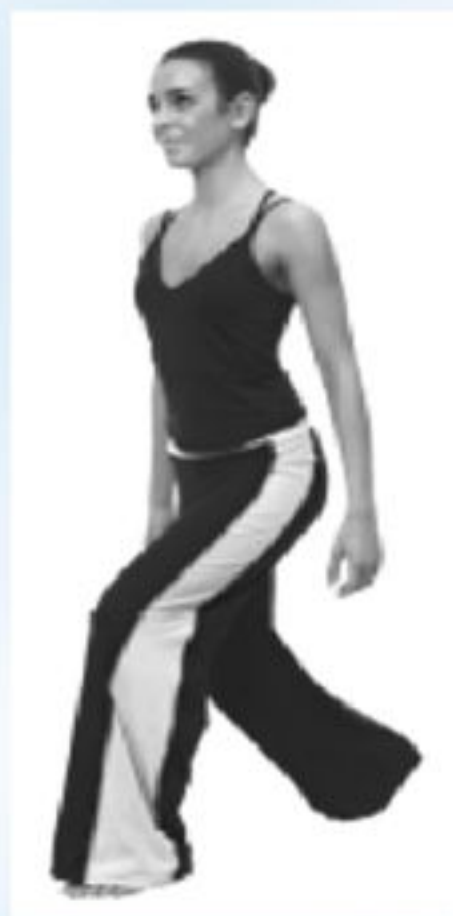


Упражнение №10 «Перекаты»

Исходная позиция — стоя, одна нога впереди, другая сзади (существует 2 варианта упражнения — для левой и для правой ноги).

1. Левая нога впереди правой. Перенесите всю тяжесть тела на левую ногу. Правая нога слегка касается пола, как у бегуна перед стартом. Слегка согните ее в колене, отставьте назад на носок, немного обопритесь на нее для сохранения равновесия. Левая нога прямая. Начинать легкое танцевальное приседание на левой ноге: слегка согните ее в колене, выполните короткий шумный вдох носом, мгновенно выпрямите ногу и перенесите тяжесть назад, на правую ногу. Ее вы тоже сгибаете и грациозно приседаете, делая короткий шумный вдох. В этот момент ваша левая нога слегка согнута в колене, но вы на нее не опираетесь. Ваша задача — постоянно «перекатываться» с ноги на ногу, перенося центр тяжести, приседать и сопровождать это движение вдохом: вперед — назад, приседание — приседание, вдох — вдох.

2. Правая нога впереди левой. Выполняем упражнение, как описано в пункте 1, поменяв ноги.



Упражнение 11.

«Шаги»

