

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.

Правильное дыхание – это один из главных принципов крепкого здоровья в восточной медицине. Методы дыхания осваивались людьми еще в Древней Индии, Китае и Тибете. Сегодня подобная практика пользуется популярностью во всем мире. Одна из известных методик в России – дыхательная гимнастика Стрельниковой.

История создания гимнастики

Автор этой уникальной оздоровительной методики – Александра Николаевна Стрельникова, педагог-фониатор. Являясь певицей, Стрельникова знала, какое значение имеет правильное дыхание при пении.

Сначала в основу гимнастики входили упражнения, направленные на развитие вокальных данных у людей. Но, применив этот метод на собственной дочери, которая страдала сердечным заболеванием, Стрельникова увидела, что состояние ребёнка значительно улучшилось. Комплекс дыхательных упражнений помог излечить болезнь навсегда.

Со временем дочь Стрельниковой присоединилась к матери, чтобы изучать влияние дыхательной гимнастики не только на развитие вокальных данных, но и восстановление всего организма.



Стрельниковыми выявлено и положительное воздействие методики на такое серьезное заболевание, как бронхиальная астма. Впоследствии систему дыхания по Стрельниковой изучал Михаил Щетинин, пациент и ученик педагога. Под его авторством выпущено множество методических пособий.

Данный тип гимнастики по праву можно считать уникальным, так как во всем мире нет каких-либо сопоставимых аналогов. Кроме того, дыхательную гимнастику Стрельниковой за рубежом называют русской национальной гимнастикой.

Суть гимнастики Стрельниковой заключается в упражнениях на основе вдохов и выдохов. При этом вдохи могут отличаться друг от друга глубиной, интенсивностью и частотой, а выдохи самопроизвольные. Во время этих упражнений происходит оздоровление всего организма, выходят шлаки и токсины.

Большое значение уделяется именно вдоху. Дело в том, что на слизистой оболочке носа расположены рецепторы, которые связаны со всеми органами человеческого организма. Обильный воздух, проникающий через нос, насыщает все эти системы, влияет положительно на весь организм.

Основные принципы и польза дыхательных упражнений

Эффективность системы дыхания зависит от ее правильного выполнения с соблюдением следующих рекомендаций.

1. Упражнения нужно выполнять каждый день утром и вечером по часу. В среднем курс лечения включает 15 процедур.
2. Правильными являются упражнения, при которых вдох воздуха происходит очень шумно и с напряжением диафрагм, выдох – свободно.
3. Подразумевается сочетание вдохов и выдохов со специальными упражнениями. Это сочетание задействует в работе руки и ноги, голову, шею, поясничный отдел, живот, бедра, плечи и позвоночник, позволяет укреплять мышцы и тонус тела.
4. Вдохи осуществляются комплексно, до 32 раз за промежуток. Между комплексами делаются короткие паузы для отдыха, 3-5 секунд. Оптимальный вариант – 96 вдохов, по 4 за серию с короткими промежутками. Такие серии вдохов называются «стрельниковской сотней». Освоить их можно только после длительных тренировок.
5. Одна процедура включает в себя не менее 10 упражнений.

Польза дыхательной гимнастики:

- укрепление защитной системы организма;
- повышение тонуса и энергичности;
- улучшение функций внутренних органов;
- стабилизация дыхания и работы дыхательных органов;
- уничтожение воспалительных инфекций;
- улучшение общего самочувствия.

Показания к проведению

Упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой рекомендованы при следующих заболеваниях и состояниях:

- болезни органов дыхательной системы – бронхит, пневмония, астма;
- кожные болезни;
- патологии мужской и женской половой сферы;
- воспалительные процессы в организме;
- проблемы, связанные с голосом.

Дыхательная гимнастика для будущих мам – отличная подготовка к родам. Если выполнять во время беременности комплекс Стрельниковой, то организм подготовится к родам, станет устойчивым к инфекционным воздействиям.

Правильное дыхание помогает избавиться от токсикоза, снимает повышенный тонус матки, насыщает кислородом организм в последний триместр беременности.

Дыхательную гимнастику успешно можно сочетать с другими физическими упражнениями – бегом, фитнесом, плаванием, ездой на велосипеде. Также дыхательными упражнениями полезно заниматься не только во время лечения, но и для профилактики.

Ежевечерние подходы по 30 раз повысят энергетический тонус, поднимут настроение, расслабят и снимут усталость и напряжение, накопленные за день. При этом нужно думать только о вдохах, их же тренировать и считать.

Противопоказания и потенциальный вред

Существуют категории людей, которым данная методика противопоказана. Это люди, страдающие близорукостью и глаукомой, повышенным артериальным или глазным давлением, почечной недостаточностью, инсультом. Осторожно нужно выполнять упражнения людям с сердечными заболеваниями (они не относятся к прямым противопоказаниям, просто требуют взвешенного подхода).

Кроме этого, к противопоказаниям гимнастики Стрельниковой относится совмещение с другими дыхательными методиками – йогой, оксисайз или цигун.

Упражнения по Стрельниковой

Базовый комплекс гимнастики состоит из 13 упражнений (дополнительно автор методики советует повторять «Насос», чтобы получилось 14 упражнений), которые очень просты в выполнении.

«Ладшки»

Данное упражнение является разминочным. Выполняется по следующему алгоритму: стоя, нужно согнуть руки в локтях и развернуть ладони от себя. На вдохе ладони нужно крепко сжимать, во время выдоха расслаблять. Работать нужно только пальцами.

«Погончики»

Нужно встать ровно, выпрямить руки параллельно телу. Затем согнуть руки в локтях так, чтобы кулаки были прижаты к животу. Руки и плечи напрячь, на вдохе руки резко пустить вниз, разжать кулаки, пальцы растопырить.

На выдохе руки нужно вернуть к животу.

«Насос»

Чтобы выполнить данное упражнение, нужно встать ровно, руки выпрямить параллельно туловищу. Затем опустив голову и округлив спину, медленно склониться к полу под углом не более 90 градусов.

В конечной точке наклона нужно сделать быстрый вдох воздуха и вернуться в исходное положение, до конца не выпрямляясь.

«Кошка»

Чтобы выполнить упражнение «Кошка», необходимо встать ровно, выпрямить спину, расставить ноги, не доходя до ширины плеч, руки прижать к бокам и согнуть в локтях. Кисти рук при этом нужно опустить и держать на уровне груди.

Вдохнув, слегка присесть, развернуться вбок и как бы хватать воздух руками. Выдохнуть по возвращении на исходное положение. Нужно чередовать повороты вправо и влево.

«Ушки»

Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя. При вдохе необходимо наклонить голову вправо или влево, как бы дотягиваясь ухом плеча. Выдыхать нужно, возвращаясь к начальной позиции. Задействовать нужно только шею.

«Обними плечи»

Во время выполнения этого упражнения нужно встать прямо, выпрямить спину, руки согнуть в локтях и поднять их выше груди, как будто вы сидите за партой. Во время вдоха нужно правой рукой обхватить левое

плечо, а левой рукой – правое плечо. Сделать это нужно так, чтобы локти сошлись в одной точке.

Это упражнение не нужно сразу выполнять людям с сердечными заболеваниями. Приступать к нему можно после освоения других техник.

«Большой маятник»

Это упражнение представляет собой чередование упражнений «Насос» и «Обними плечи». На одном выдохе нужно обнять себя за плечи, на другом – наклониться вперед. Выполнять «Большой маятник» можно как стоя, так и сидя.

«Повороты головы»

Упражнение выполняется стоя, спина при этом ровная и неподвижная. При энергичном вдохе нужно поворачивать голову вправо и влево, между поворотами выдыхая.

«Маятник головой»

Это упражнение выполняется точно так же, как и «Ушки», только в этом случае голову нужно наклонять вперед и назад.

«Перекаты» с правой ногой вперед

Нужно встать ровно, правую ногу немного выставить вперед. На вдохе весь вес нужно нагрузить на правую ногу, которая должна при этом приседать.

«Перекаты» с левой ногой вперед

Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, с переменной ноги.

«Передний шаг»

Это упражнение напоминает шаг на месте. При вдохе одна нога, согнутая в колене, поднимается к животу, а другая приседает. На следующем вдохе ноги меняются.

«Задний шаг»

Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, ноги при этом прижимаются к ягодицам.

Дыхательная гимнастика для детей

Методика Стрельниковой успешно помогает лечить заболевания дыхательных путей, сердечные болезни, сахарный диабет, неврологические болезни, заикания. Кроме того, упражнения развивают в детях пластичность и гибкость.

Преимущество гимнастики Стрельниковой для детей в том, что нет никаких возрастных ограничений. Выполнять упражнения можно уже с малышами 3-4 лет. Этот возраст характеризуется повышенным риском простудных и инфекционных заболеваний, которые дети приносят из детского сада.

Дыхательная гимнастика поможет усилить защитные функции организма, укрепить иммунитет без использования лекарств и аптечных витаминов.

Еще одна причина приобщения малышей к дыхательным упражнениям – их неумение дышать. Из-за этого организм не получает достаточное количество кислорода, отсюда и простудные заболевания, и низкий иммунитет, и гиперактивность, и даже плохо развитая речь.

Элементы дыхательной гимнастики рекомендуются к проведению в детских садах и школах на уроках физкультуры, во время разминок. Ребенку достаточно утром и вечером выполнять 3 упражнения: «Ладошки», «Погончики» и «Насос».

Также дыхательная гимнастика по Стрельниковой способна избавить ребенка от заикания. Для этого нужно регулярно выполнять упражнения «Насос» и «Обхвати плечи». Они улучшают вентиляцию легких, учат глубоко дышать, что помогает полностью изменить технику дыхания. Несколько месяцев упражнений два раза в день эффективно лечат заболевание.

Эффективную помощь приносит правильное дыхание в сочетании с физическими упражнениями и подросткам. Гимнастика помогает уравновесить гормональный баланс, девочкам обезболивает и упорядочивает менструальный цикл. Мальчики, выполняя дыхательные упражнения, снижают риск заболевания фимозом и крипторхизмом.

Правильное дыхание поможет в борьбе с характерными для подросткового возраста проблемами с кожей.

Отзывы родителей и специалистов

Медики всего мира признают гимнастику Стрельниковой эффективным вспомогательным оздоровительным способом. Особой популярностью методика пользуется среди педиатров, отоларингологов, офтальмологов.

По наблюдениям, после занятий дыхательными упражнениями в течение двух-трех месяцев у детей меняется тип дыхания, становясь более глубоким. Это способствует улучшению самочувствия, контролю собственного поведения малышами.

Популярна методика и среди родителей. На различных тематических форумах, в родительских группах социальных сетей можно увидеть, что отзывы о гимнастике в основном положительные.

Родителей привлекает простота проведения упражнений, отсутствие необходимости финансовых затрат – заниматься гимнастикой можно вместе с ребенком дома, включив учебное видео. Кроме того, гимнастику можно превратить в игру, которой малыш увлечется с удовольствием.

Родители считают данную методику уникальной в лечении такой серьезной болезни, как астма. Также их привлекает то, что коррекция осуществляется без медикаментозного вмешательства.

Заключение

Как видно, правильное дыхание может излечить даже самые тяжелые заболевания. Но дыхательная гимнастика Стрельниковой не должна становиться единственным методом терапии. Не забывайте, что такие упражнения являются вспомогательной оздоровительной техникой, выполнение которой следует оговорить с лечащим доктором.