

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 23

Мастер-класс для педагогов
Дыхательная гимнастика по
Стрельниковой А.Н.
«Парадоксально, но эффективно!»



Подготовила инструктор по физической культуре:
Жерздева Е. Н.

2016 год

Почему-то считается, что человека нужно учить правильно читать, петь, рисовать, а вот учить дышать не нужно. Но это в корне неверно! Большинство людей, к сожалению, дышат неправильно, и из-за этого у них возникает масса болезней.

«Будете заботиться о своем дыхании, проживете долго и счастливо», – так сказал много веков тому назад один индийский мудрец. И это не пустые слова. Тысячи людей освоили методики правильного дыхания. И какие же замечательные слова благодарности они говорят тем, кто обучил их, как выздороветь без таблеток и дорогостоящего лечения!

Изучение механизмов дыхания и попытки взять под контроль этот важнейший физиологический процесс берут начало еще в первобытном обществе. Изучая себя как часть природы, человек отмечал неразрывную связь между характером дыхания и состоянием здоровья. Начало жизни человека и животного совпадало с началом дыхания, последний вздох убитого врага или умирающего соплеменника означал прекращение жизни. Совершенно непонятным для наших древних предков было состояние сна, когда дыхание казалось единственным видимым проявлением жизни. Душа, эта нетленная часть «Я», приходящая в момент рождения, а в момент смерти навсегда покидающая тело, также ассоциировалась долгое время с дыханием. Отождествляя дыхание и душу, человек приобщал себя к природе, к Богу, к Его дыханию и его душе.

Лишь немногие могут похвастаться тем, что умеют контролировать такой простой процесс, как дыхание. А ведь именно в правильном дыхании заключается секрет счастливой жизни и вечной молодости. Уже медицинские трактаты древности содержат колоссальный объем сведений, отражающих постоянный интерес человека к дыханию, к этой волнующей тайне бытия, невидимой нити жизни. В различных научных и философских школах разрабатывалось множество концепций, теорий дыхания, практиковались специфические методики дыхательных гимнастик. Одновременно с изучением древних практик постоянно шли активные поиски новых способов оздоровления. Особое внимание дыханию люди начали уделять в середине прошлого века, который подарил нам такое количество заболеваний, свойственных высокотехнологичным цивилизациям, что срочно пришлось искать немедикаментозные способы борьбы с ними. Тут-то и пришел на помощь самый простой метод – правильное дыхание.

Несомненным преимуществом дыхательных практик является то, что они, в отличие от других методов, требуют меньших затрат времени и сил, могут практиковаться независимо от состояния здоровья, в том числе пожилыми и хронически больными людьми. Практически любой человек, желающий взять собственную судьбу в свои руки, может освоить подходящую ему дыхательную практику и оздоровить организм, а также раскрыться духовно. Недаром в русском языке (как и во многих других) слова «дух» и «дыхание» являются родственными и указывают на тесную взаимосвязь двух понятий.

Специальная методика - «гимнастика вдоха» - была предложена Александрой Северовной Стрельниковой для лечения состояния, связанных с потерей голоса.

История разработки метода

Дыхательная гимнастика Стрельниковой представляет собой несколько сотен быстрых движений тела, при которых вдохи выполняются в конце движений со сжатой или не имеющей возможности расширяться грудной клеткой. Вот почему методика называется «парадоксальная».

Этот метод открыла для себя мать Александры Николаевны – Александра Северовна Стрельникова, которая, так же как и дочь, была преподавательницей пения. Она занималась постановкой голоса, к ней старались попасть на занятия люди, работа которых была связана с пением. Первоначально Александра Северовна даже не предполагала, что ее дыхательная гимнастика сможет лечить людей.

Александра Николаевна Стрельникова в юности часто страдала от сердечных приступов; однажды ночью, когда невозможно было получить медицинскую помощь, начался один из самых тяжелых приступов. Тогда Александра Николаевна вспомнила о дыхательных упражнениях. Она стала дышать, как учила мать, преодолевая боль. К утру удушье отступило, сердечный ритм нормализовался. С той поры она стала регулярно заниматься парадоксальной гимнастикой и в преклонном возрасте не знала тех недугов, которыми страдает большинство пожилых людей: у нее не было проблем с сердцем, ее миновала болезнь века остеохондроз, у нее никогда не повышалось давление.

В послевоенные годы Александра Николаевна жила в Москве и работала в Музыкальном театре им. Станиславского и Немировича-Данченко, а затем педагогом-вокалистом в ДК железнодорожников. Она сама была прекрасной певицей, но же так, как мать, предпочла сцене обучение певческому искусству, используя семейную методику. Ей нравилось наблюдать, как развивались у людей, имевших посредственные от природы данные, прекрасные сильные голоса.

У матери и дочери Стрельниковых занимались многие из прославленных певцов и актеров (к ее помощи в разное время обращались Людмила Касаткина, Андрей Миронов, Алла Пугачева, Максим Штраух, Лариса Голубкина и многие другие). Отзывы были такие впечатляющие, что Александра Николаевна решила подать документы на получение патента на дыхательную гимнастику. Этот патент был ей выдан под названием: «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса». Но случилось это спустя полвека, в 1972 г.

Постепенно Александра Николаевна стала замечать, что ее метод не только помогает при восстановлении голоса, но и способствует оздоровлению всего организма, прежде всего органов дыхания. Особое внимание Стрельникова уделяла лечению бронхиальной астмы. Один из излеченных пациентов, Михаил Щетинин, стал ее учеником и последователем. Он до сих пор практикует этот

метод, разработал новые комплексы упражнений для различных заболеваний и опубликовал собственные данные, полученные после усовершенствования метода.

До сих пор по поводу метода Стрельниковой врачи не имеют единого мнения. Одни признают его и считают замечательным средством для лечения многих заболеваний, особенно заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем. Другие отрицают его пользу, стараясь не акцентировать внимание на тех случаях, когда гимнастика спасла людям здоровье. Третьи хотят получить то самое научное обоснование, которое так и не дала Александра Николаевна. Она умерла более 20 лет назад, в сентябре 1989 г., а созданная ею гимнастика благополучно «самообосновалась». Теперь любой желающий может ее изучить и применить на практике.

Преимущества данного метода

По мнению многих специалистов, дыхательная гимнастика Стрельниковой хороша тем, что:

- сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьбой, бегом, плаванием;
- восстанавливает функции органов, разрушенных болезнью;
- является отличной профилактикой болезней, доступна всем людям;
- положительно влияет на организм в целом – в работу включаются все мышцы;
- для занятий гимнастикой не требуется особых условий – специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки и т. д.), помещения и пр.;
- после первых занятий объем легких значительно увеличивается;
- дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетки;
- гимнастика показана и взрослым и детям. Рекомендуется гимнастика при следующих заболеваниях:
- астма и хронические заболевания бронхов и легких;
- риниты (хронический насморк);
- гаймориты, бронхиты;
- пневмонии;
- сахарный диабет и его осложнения;
- неврозы и неврогенные заболевания;
- гипертония;
- астеноневроз с гипотонией;

- язвенная болезнь (вне обострения);
- заикание;
- потеря голоса;
- стенокардия.

Кроме того, дыхательная гимнастика активизирует иммунную систему и защитно-приспособленческие механизмы организма, способствует преодолению стрессовых состояний, избавлению от избыточного веса и никотиновой зависимости. Дыхательная гимнастика является эффективным дополнительным средством при использовании других методов терапии (традиционных и нетрадиционных), в особенности при лечении длительных хронических заболеваний.

Упражнения активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, брюшной пресс, позвоночник. Поэтому гимнастика дает хорошие результаты при лечении детей и подростков, страдающих сколиозами: она ликвидирует сутулость, а тело делает более гибким и пластичным. Подросткам, отстающим в физическом развитии, гимнастика Стрельниковой помогает подрасти (способствует правильному формированию всех органов и систем, особенно в период полового созревания).

Излечивает гимнастика Стрельниковой и заикание, причем самое сильное, когда попытки помочь заикающемуся подростку со стороны логопедов и даже гипнотизеров оканчиваются неудачей. В этих случаях помимо дыхательной гимнастики необходимы еще и специальные звуковые упражнения для преодоления ларингоспазма, которые назначаются каждому заикающемуся индивидуально.

«Если систематически выполнять предлагаемые упражнения (дважды в день – утром и вечером – по 1200 вдохов-движений за одно занятие), – сказал в интервью газете „Помоги себе сам“ ученик Стрельниковой М. И. Щетинин, – результат не замедлит сказаться. Стрельниковская гимнастика лечит комплексно: благотворно влияет на общие обменные процессы, укрепляет нервную и иммунную системы, улучшает дренажную функцию бронхов. Кроме того, она восстанавливает нарушенное носовое дыхание (без всякой хирургии!), нормализует функционирование сердечно-сосудистой системы, улучшает кровообращение, тормозит развитие деформаций грудной клетки и позвоночника.

Помимо этого, упражнения нашей дыхательной гимнастики активно включают в работу все системы и органы: руки, ноги, голову, таз и плечевой пояс, брюшной пресс и т. д., вызывая положительную реакцию всего организма. А так как все упражнения выполняются с коротким и резким вдохом через нос при

пассивном выдохе, усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода».

В чем суть дыхательной гимнастики Стрельниковой и ее принципиальное отличие от других методик?

Дыхательная гимнастика Стрельниковой названа парадоксальной, потому что во время вдохов грудная клетка не расширяется, как обычно, а сжимается (охватывается руками либо удерживается от расширения за счет наклонов и поворотов туловища). В традиционных же дыхательных упражнениях вдох делается на фоне движений, расширяющих грудную клетку (например, при разведении рук в стороны), а выдох – при движениях, ее сжимающих (например, при поворотах).

«Настороженность и даже недоверие к моей гимнастике были вызваны тем, что она идет вразрез со многими теориями, в том числе и с учением йогов, – говорила А. Н. Стрельникова. – Ведь дыхательные упражнения йогов рекомендуется начинать по возможности с наиболее полного выдоха. А их упражнение „Рубка дров“ состоит в основном из интенсивных выдохов. Ну а я рекомендую обратное...»

Первое действие новорожденного – вдох. Выдох – результат вдоха. «Какой же смысл тренировать и причину, и следствие? – спрашивает себя Стрельникова и отвечает: – Достаточно тренировать причину, чтобы результат сам собою изменился». Думая только о вдохе и оставляя выдох, так сказать, на произвол судьбы, Стрельникова создала гимнастику, сохраняющую естественную динамику дыхания и вырабатывающую самый удобный для задержки вдох. По ее словам, такая тренировка вдоха увеличивает самый важный резерв организма – воздушный, благодаря чему возрастает жизнеспособность организма. «Вот почему результаты нашей гимнастики, – говорит Александра Николаевна, – оказались куда значимее, чем мы ожидали».

Возникает вопрос: какой же вдох удобнее для задержки? По словам Стрельниковой, когда человек ждет какого-то важного события, внимательно за чем-то следит или, например, подкрадывается, прячется, он затаивает дыхание естественным образом.

Затаить дыхание – означает придержать запас воздуха, чтобы с его помощью пережить трудные мгновения и приспособиться. Александра Николаевна с матерью стали тренировать вдох мгновенный, ротовой, страстный. Так были найдены соответствующие вспомогательные движения, подсказанные инстинктом. Но ротовой вдох отрабатывается лишь в чистом и теплом воздухе, делать его надо очень точно, иначе горло будет сохнуть. Этот вдох шире и поверхностнее носового.

Носовой вдох глубже, не боится холода и пыли, отлично избавляет от насморка. Поэтому Стрельниковы начали тренировать носовой вдох на фоне тех же движений, что и ротовой, такой же эмоциональный. Это и определило основные постулаты парадоксальной гимнастики.

Эмоциональный вдох – активный и естественный. В естественных условиях нашим пращурам для выживания приходилось наблюдать, прислушиваться и не тянуть вдох, а тревожно принюхиваться. «Без зрения жить можно, – отмечает Александра Николаевна, – без слуха – можно, без дыхания – нельзя! Принюхиваться ежеминутно теперь не нужно, поэтому современные люди ослабили активность вдоха, важнейшей функции организма. Парадоксальная гимнастика легко восстанавливает эту активность именно потому, что вдох в ней – эмоционален».

Итак, гимнастика Стрельниковой тренирует лишь вдох (выдох пассивный, самопроизвольный!), который производится в конце каждого физического движения, когда мышцы работают с наибольшей нагрузкой и когда, согласно традиционным дыхательным методикам, надо делать выдох.

Однако, несмотря на такой парадокс, упражнения не приводят к усталости и одышке, а, наоборот, урежают дыхание. Легочная вентиляция при этом возрастает в 5–6 раз, но синхронная с вдохами интенсивная физическая нагрузка на многие мышцы удерживает углекислоту в организме на постоянном уровне, близком к физиологической норме.

Энергетический выход такого частого дыхания на фоне физической нагрузки высок. При шумном коротком вдохе носом идет активное насыщение коры головного мозга кислородом: ликвидируется спазм сосудов, исчезают хронические головные боли, улучшается память. Дыхание проводится на фоне движения. При этом сама мускулатура развивается, потому что получает нагрузку. Восстанавливается, как мы теперь говорим, энергетический баланс организма. Дыхание включает спящий процесс саморегуляции.

Комплекс упражнений

Гимнастика Стрельниковой прекрасно подходит для занятий в домашних условиях. Однако, прежде чем приступить к выполнению упражнений, вам необходимо ознакомиться с основными правилами.

Правило 1

Учимся принюхиваться. Скажите себе: «Гарью пахнет! Тревога!» Резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественнее, тем лучше.

Самая грубая ошибка, которую делают новички, – тянуть воздух, чтобы набрать его побольше. В парадоксальной гимнастике такой вдох недопустим.

Вдох должен быть короткий, резкий, шумный, активный: чем естественнее, тем лучше. Думайте только о вдохе.

Правило 2

Выдох не самоцель гимнастики, это всего лишь результат вдоха. Пусть отработанный воздух уходит после каждого вдоха как угодно, сколько угодно. Не мешайте процессу. Но лучше выдыхать ртом, чем носом. Не напрягайтесь, не помогайте выдоху. Говорите себе только: «Гарью пахнет! Тревога!» И следите, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох произойдет сам по себе.

Внутри воздух все равно не останется. Запомните, во время гимнастики рот нужно слегка приоткрыть. Попробуйте почувствовать радость от дыхания, активно двигайтесь, не выполняйте движения со скукой и как бы по обязанности.

Представьте, что вам дан уникальный шанс вернуться в детство: вы снова ребенок, и вам нравится играть. Сегодня вы дикарь, папуас, туземец: играйте как маленькие дети, и все получится. Движения придают короткому вдоху вполне достаточный объем и глубину, от вас не требуется особых, чрезмерных усилий.

Правило 3

Научитесь делать быстрые и короткие циклы вдохов. Выполняйте эти циклы так, словно накачиваете шину, постарайтесь сохранять одинаковый темп. Тренировать движения и вдохи начинайте со счета 2, 4 и 8. Темп – 60-72 вдоха в минуту (частота пульса). Вдохи должны быть громче выдохов. Обычная норма задания – 1000– 1200 вдохов, можно и больше – 2 тыс. вдохов. Паузы между дозами вдохов – 1-3 с.

Правило 4

Никогда не выполняйте задание через силу, делайте подряд столько вдохов, сколько в данный момент сможете сделать без напряжения. Основная ошибка: стараться сделать упражнение любой ценой. Именно этого и нельзя допускать. Если ваше тело страдает при выполнении вдохов, значит, оно еще не готово. Дайте ему постепенно войти в ритм, не насилуйте себя.

Техника дыхания по А. Н. Стрельниковой

Разминка:

1. Станьте прямо, руки по швам. Начинайте шумно нюхать воздух. Вдохи повторяйте в темпе прогулочного шага. Не забывайте спрашивать себя: «Гарью пахнет! Откуда?» Делайте шаг на месте и одновременно с каждым шагом – вдох. Правой – левой, правой – левой, вдох – вдох, вдох – вдох. И ни в коем случае после первого вдоха не выдыхайте воздух! Вдох требует продолжения! И так 4

раза подряд! Вдох-выдох делается в обычной гимнастике, а вы осваиваете парадоксальную.

2. Итак: шаг на месте и одновременно с каждым шагом – вдох. Правой – левой, правой – левой, вдох – вдох, вдох – вдох.

3. Теперь поставьте одну ногу вперед, другую – назад и переминайтесь с ноги на ногу, повторяя одновременно с каждым шагом короткие шумные вдохи. Обратите внимание, что вдох должен быть коротким и резким, вы должны ощутить его только в крыльях носа, которые двигаются очень активно. Следите, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Вдох должен быть «пробивным», словно воздух проходит через голову насквозь, прочищает не только нос, но и мозг. Делайте подряд столько вдохов, сколько сможете сделать без особого напряжения (30-50). Между сериями вдохов отдыхайте, закрыв глаза и по возможности расслабившись (лучше – совсем не дыша), в течение 10-15 с.

4. Сделайте 96 (12 раз по 8) шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно делать вдохи стоя на месте, при ходьбе по комнате, переминаясь с ноги на ногу: вперед – назад, вперед – назад, тяжесть тела то на ноге, стоящей впереди, то на ноге, стоящей сзади. В темпе шагов делать длинные вдохи невозможно. Думайте: «Ноги накачивают в меня воздух». Это помогает. С каждым шагом – вдох, короткий, резкий и шумный. 5. Освоив движение, поднимите правую ногу, чуть-чуть присядьте на левой, затем поднимите левую, присядьте на правой. Получится легкое танцевальное движение. Следите за тем, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Не мешайте и не помогайте выдохам после каждого вдоха. Не выпячивайте живот, не надавливайте на грудную клетку, не сутультесь. Повторяйте вдохи ритмично и часто. Делайте их столько, сколько сможете сделать без труда.

Приступаем к делу

Первые уроки – самые трудные. Вы учитесь дышать по новой системе, не так, как привыкли раньше. Поэтому основное внимание – на качество дыхания. Чтобы получить удовольствие от нового занятия, обязательно хорошо проветрите помещение, а лучше – откройте форточку или сделайте комплекс упражнений на улице. Начинать занятия надо с изучения первых трех упражнений комплекса: «Ладощки», «Погончики» и «Насос». Упражнение «Ладощки» выполняете 24 раза по 4 вдоха-движения; упражнение «Погончики» – 12 раз по 8 вдохов-движений; упражнение «Насос» – по 8 вдохов-движений. На эти упражнения вы затратите от 10 до 20 мин. Повторяйте их 2 раза в день (утром и вечером). Утром лучше заниматься сразу после сна, а вечером – за некоторое время до отхода ко сну.

Внимание! Занимаясь вечером, сделайте самое первое упражнение – «Ладочки» – не с 4, а с 8 вдохами-движениями подряд без остановки. Повторите 12 раз по 8 вдохов-движений. Не пытайтесь прикладывать больше усилий, чем требуется. Отдыхайте после каждых 8 вдохов 3-5 с.

Каждый день вы будете добавлять по одному новому упражнению. Запомните: только по одному! Некоторые люди спешат и начинают делать все упражнения на первый или второй день занятий. Не делайте этого ни в коем случае! Вашему телу нужно привыкнуть к новым требованиям! Количество упражнений так невелико, что вы все равно осилите их все за неделю. Зачем же тогда спешить? Повторяйте упражнения 2 раза в день. Скоро у вас не будет проблем ни с соблюдением ритма, ни с движениями. Тело само их запомнит на мышечном уровне.

Вот как выполняются три первых упражнения в самом начале занятий.

«Ладочки»



Рис. 1

Стали прямо, руки согнули в локтях, ладони повернули от себя (рис. 1а). 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 (рис. 1б). 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. Снова делаем 4 циклических вдоха носом.

Обратите внимание, что выдох вы не должны слышать. Слушаете только вдох. Плечи при выполнении упражнения неподвижны. Ладони расположены на уровне груди. Никаких отступлений от схемы не допускается. Занимайтесь в том положении, как вам удобно. Можно сидеть, стоять или даже лежать.

Выполните 24 цикла вдохов (по 4 вдоха за один раз).

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. Но пока они есть, позвольте телу работать не в полную силу. Для этого вместо выполнения упражнения стоя делайте его сидя. Дайте больше времени на отдых: не 3-4 с, а 5-10 с между циклами.

«Погончики»



Рис. 2

Исходное положение – стоя. Руки сожмите в кулаки, прижмите к животу на уровне пояса (рис. 2а). Сделайте вдох и резко «отожмите» кулаки к полу (рис. 2б), 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.

«Насос»

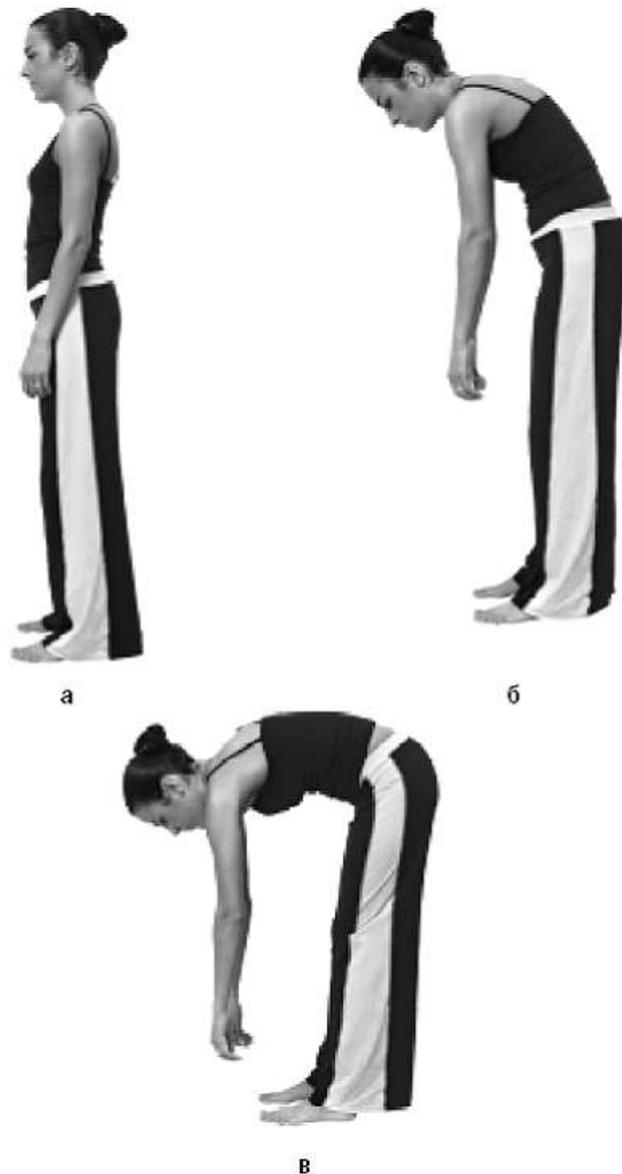


Рис. 3

Начните с исходной позиции, ноги при этом расставьте чуть больше ширины плеч, а руки опустите (рис. 3а). Возьмите в руки свернутую газету или палочку; представьте, что это рукоятка насоса, а вы накачиваете шину автомобиля. Делаем легкий наклон вперед (рис. 3б), тянемся руками к полу, но самого пола не касаемся (рис. 3в). Во второй половине наклона делаем резкий вдох. Не забывайте, что ваш вдох должен быть хорошо слышен. Рассчитайте наклон так, чтобы он был ритмически связан с вдохом. Кончился наклон – кончился вдох. Не тяните вдох, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Закончили наклон – слегка приподнимите туловище, но полностью спину не выпрямляйте.

Воображаемая шина еще не накачана, ее нужно быстро подкачать и ехать дальше. Снова идите на наклон, сопровождайте его вдохом. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами: часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз, на воображаемый насос. Таких вдохов-движений нужно выполнить 8.

После этого можете выпрямиться и выдохнуть, отдохните 3-4 с и повторите цикл. Наклоны не надо делать глубокими, достаточно согнуться в поясе. Плечи при наклоне идут немного вперед, спина округлая, голова опущена.

Повторите упражнение 12 раз (по 8 вдохов).

Это упражнение особо рекомендуется астматикам, позволяет снять сердечный приступ или печеночные колики, а также помогает при лечении заикания.

Но – обратите на это особое внимание – есть больные, которым его выполнение категорически запрещено, и люди, которым его можно выполнять только в очень легкой, щадящей форме.

Противопоказания: сотрясения мозга, аневризма аорты, серьезные травмы позвоночника, сдвиги позвоночных дисков, гипертонический криз.

Ограничения: желчнокаменная и мочекаменная болезни, повышенное черепное, глазное и артериальное давление, камни в почках.

При этих нарушениях делается только очень легкий, плавный наклон. Вдох выполняется шумно и резко, выдох производится автоматически, сквозь приоткрытый рот.

Основной комплекс упражнений

Это те движения, которые необходимо добавлять по одному каждый последующий день после того, как вы освоили начальные упражнения. Основной комплекс разделяется на движения головой и движения корпусом (или главные движения). Сначала обратимся к движениям головой.

«Повороты»



Рис. 4

Займите исходную позицию, ноги расставьте немного уже ширины плеч. Начинайте поворачивать голову вправо-влево (рис. 4), 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.

Противопоказания: эпилепсия (может дать толчок началу приступа), гипертонический криз, сотрясение мозга, смещение позвоночных дисков (особенно в шейном отделе).

Ограничения: вегетососудистая дистония, повышенное внутричерепное, глазное или артериальное давление, ушибы головы, остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника. В этих случаях делаются символические повороты головы, но качество вдохов остается прежним – шумные, резкие, активные. Разрешается делать упражнение сидя или лежа.

«Ушки»



Рис. 5

Займите исходную позицию, ноги расставьте немного уже ширины плеч. Начинаем покачивания головой. Сначала слегка наклоните голову вправо (рис. 5а), правое ухо направлено к правому плечу – одновременно шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево (рис. 5б), 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.

Противопоказания: сотрясение мозга, эпилепсия, гипертонический криз.

Ограничения: вегетососудистая дистония, остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, повышенное глазное, внутричерепное и артериальное давление, ушибы головы. Во всех этих случаях наклоняйте голову чуть-чуть, можно сидеть или лежать. Главное внимание обратите на качестве вдоха.

«Малый маятник»



Рис. 6

Займите исходную позицию, ноги расставьте немного уже ширины плеч. Опустили голову вниз, посмотрели на пол – сделали шумный, активный вдох (рис. 6а). Подняли голову вверх, посмотрели на потолок – сделали шумный короткий вдох (рис. 6б). 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 выдыхать через рот, можно в крайнем случае выдыхать и через нос (но не рекомендуется). Всего выполните 12 циклов.

Противопоказания: сотрясение мозга, эпилепсия, гипертонический криз.

Ограничения: вегетососудистая дистония, остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, повышенное глазное, внутричерепное и артериальное давление, ушибы головы. Во всех этих случаях наклоняйте и поднимайте голову чуть-чуть, ни в коем случае не запрокидывайте подбородок вверх и не нагибайте резко шею. Можно выполнять упражнение сидя. Главное внимание обратите на качестве вдоха.

«Кошка»



Рис. 7

Исходная позиция – стоя, ноги расставлены чуть больше ширины плеч, руки расположены на уровне пояса (рис. 7). Особое замечание: ступни от пола не отрывать!

Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения – чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево (рис. 8). 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.



Рис. 8

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, непроизвольно.

Внимание! Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Во время приседания руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Не горбитесь, не поворачивайтесь всем телом: спина абсолютно прямая, поворот – только в талии.

Всего нужно выполнить 12 циклов.

«Обними плечи»

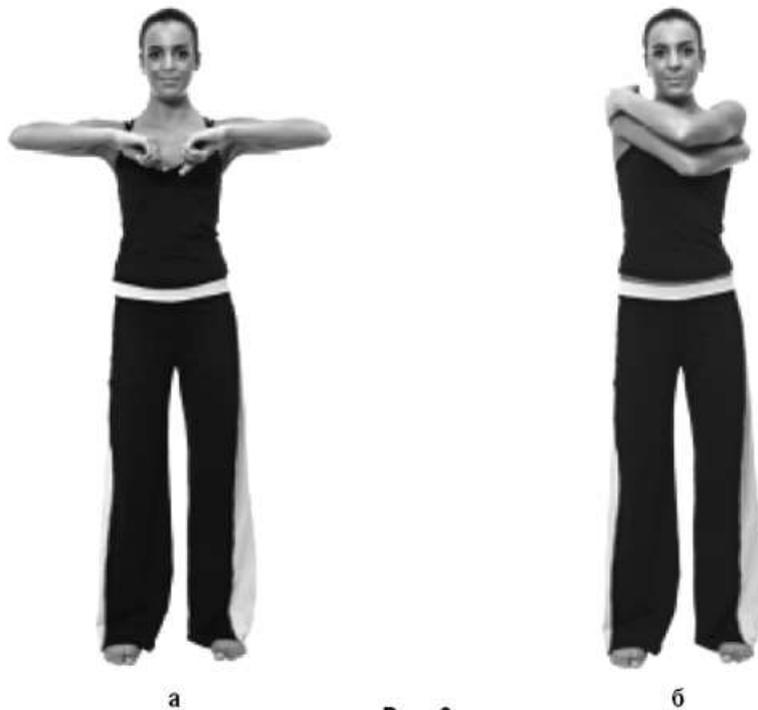


Рис. 9

Встаньте прямо. Поднимите руки на уровень плеч, согните в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи (рис. 9а). Теперь «бросайте» руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая – левую подмышку (рис. 9б). 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.

Противопоказания: органические поражения сердечно-сосудистой системы, первая неделя после инфаркта. Тем, кто перенес инфаркт, разрешается включать упражнение только со второй недели (как и другие упражнения комплекса). В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 или даже по 2, затем отдых 3-5 с и снова 2-4 вдоха-движения.

Осторожность нужно проявлять беременным женщинам: начиная с 6-го месяца беременности упражнение выполняется без закидывания головы вверх, работаем только руками, смотрим перед собой.

Ограничения: ишемическая болезнь сердца, врожденные пороки сердца.

«Большой маятник»

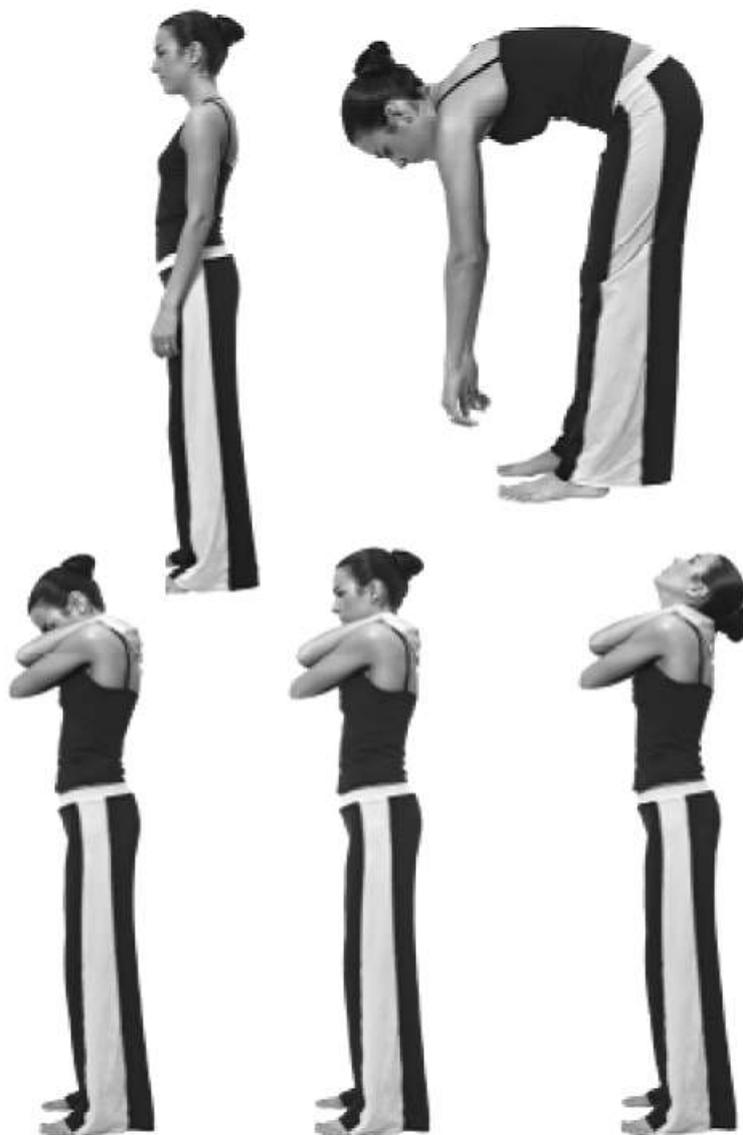


Рис. 10

Это упражнение состоит из двух уже освоенных – «Насос» и «Обними плечи». Исходная позиция – стоя, ноги расставлены немного уже 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 (рис. 10). Выдох происходит автоматически, не ждите его, не выталкивайте, вообще не думайте о нем.

Ослабленным больным можно выполнять упражнение сидя.

Ограничения: все болезни позвоночника. Если у вас остеохондроз, смещение дисков или травма позвоночника, то не делайте никаких резких движений. Вперед наклоняйтесь только слегка, назад вообще не прогибайтесь. Все внимание направляйте на качество вдоха!

«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 (рис. 11).



Рис. 11

Начинайте 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.

Не забудьте, что следует поочередно опираться на каждую ногу, присесть на каждой ноге поочередно. Каждое приседание сопровождается вдохом.

2. Правая нога впереди левой. Выполняем упражнение, как описано в пункте 1, поменяв ноги (рис. 12).



Рис. 12

Выполните 12 циклов по 8 вдохов в каждом.

Шаги

1. Передний шаг. Займите исходную позицию – стоя, ноги расставлены немного уже ширины плеч. Теперь поднимите левую ногу, согните ее в колене и расположите перпендикулярно туловищу (нога приподнята вверх, до уровня

живота). Обратите внимание, что от колена нога прямая, носок оттянут вниз, как в балете.

Правая нога прямая. Вся тяжесть сосредоточена на ней. Начните легкое приседание на правой ноге и одновременно делайте короткий шумный вдох носом. Левая нога устремится еще выше к животу. Вернитесь на мгновение в исходную позицию. Теперь поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, присядайте на левой ноге и делайте шумный вдох.

Снова выпрямите обе ноги, займите исходную позицию (левое колено вверх – назад, правое колено вверх – назад). Спина прямая. Не сутулиться! Не стремитесь контролировать выдох, он должен произойти автоматически, лучше через рот.

Можно дополнить упражнение движением рук навстречу друг другу. Присели, колено вверх, руки соприкоснулись кистями на уровне пояса. Вернулись в исходную позицию.

Двигайтесь свободно, легко, точно танцуете. Лучше делать упражнение под музыку. Выполните 8 циклов (в каждом цикле 8 вдохов-движений). Разрешается выполнять упражнение в положении сидя и лежа.

2. Задний шаг. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Только теперь вам нужно отводить согнутую ногу не вперед, а назад. Выполняйте приседание на правой ноге, отводите назад левую ногу, согнутую в колене, и старайтесь шлепнуть себя пяткой по ягодицам. Одновременно делайте шумный резкий вдох носом.

На мгновение возвратитесь в исходную позицию, поменяйте ноги. Теперь вы шлепаете себя по ягодицам правой ногой, а приседаете на левой. Вдох идет одновременно с приседанием. Выдох приходится на исходную позицию. Обратите внимание, чтобы упражнение выполнялось ритмично.

Выполните упражнение 4 раза (в каждом цикле по 8 вдохов-движений).

Ограничения

1. При серьезных сердечно-сосудистых заболеваниях нельзя высоко поднимать ноги. Ограничьтесь легкими символическими движениями. Концентрируйте внимание только на вдохе.
2. При тромбозе и травмах ног упражнение нужно делать лежа на спине, выполняйте только «Передний шаг». Колени не тяните к животу, а лишь слегка приподымайте вверх. Сопровождайте движение шумным вдохом. После цикла вдохов-движений обязательно делайте перерыв от 5 до 10 с. Кроме того, при тромбозе необходима предварительная консультация с хирургом перед началом занятий.
3. При беременности (начиная с 6-го месяца), а также при мочекаменной болезни не поднимайте высоко колени. Если возникают какие-то трудности, значит, при вдохе берется много воздуха. Помните: вдох должен быть не объемный, а активный. Признак правильного выполнения упражнений – пощипывание и сухость в носу, покраснение глаз, легкое головокружение.

Особенности методики А. Н. Стрельниковой

Лечение заикания

Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой успешно применяется при лечении заикания. В этой гимнастике, как уже говорилось, основное внимание уделяется вдоху. Вдох производится очень коротко, мгновенно, эмоционально и активно. Главное, по мнению А. Н. Стрельниковой, – это уметь затаить дыхание, «спрятать» его. О выдохе совершенно не нужно думать, он происходит самопроизвольно. Вот это особое свойство дыхания по Стрельниковой и оказывает помощь при заикании.

Особенно полезны упражнения «Насос» и «Обними плечи». Их нужно делать 2 раза в день. При выполнении первого упражнения происходит автоматическое заполнение легких воздухом и, что очень важно для страдающих заиканием, нижней их части, которая у заикающихся в дыхании вообще не участвует. Второе упражнение работает на смыкание голосовых связок, восстанавливает автоматизм действия, речь начинает течь свободнее.

Заикающимся А. Н. Стрельникова советует сочетать движения с произнесением различных звуков на вдохе.

Во время выполнения упражнения «Насос» при каждом наклоне на выдохе произносятся гласные звуки или звуковой ряд. Затем рекомендуется произносить следующие звукосочетания: «три», «тре», «тра», «тру»; «кри», «кре», «крам», «кру»; «при», «пре», «пра», «пру» и т. п.

На следующих тренировках добавляются и другие сочетания (произвольно): «рир», «рур», «рер», «рар»; «лил», «лул», «лел», «лал»; «мим», «мум», «мем», «мам»; «нин», «нун», «нен», «нан»; «вив», «вув», «вев», «вав»; «фиф», «фуф», «фэф», «фав»; «зиз», «зуз», «зез», «زاز»; «жжж», «жжж», «жеж», «жаж»; «шиш», «шуш», «шеш», «шаш»; «чич», «чуч», «чеч», «чач»; «щищ», «щущ», «щещ», «щаш».

Далее следует специальная тренировка «затаенного» дыхания: сделайте короткий вдох с наклоном, потом дыхание максимально задержите; теперь, не разгибаясь, надо вслух сосчитать до восьми. Постепенно количество произнесенных на одном выдохе «восьмерок» увеличивается.

На одном крепко задержанном вдохе надо набрать как можно больше «восьмерок». С третьей или четвертой тренировки произнесение заикающимися «восьмерок» сочетается не только с наклонами, но и с упражнениями «Полуприседы». Главное, по мнению А. Н. Стрельниковой, почувствовать «схваченное в кулак» дыхание и проявить выдержку, повторяя вслух максимальное количество «восьмерок» на крепко задержанном дыхании. Разумеется, этому упражнению на каждой тренировке предшествует весь комплекс перечисленных выше упражнений.

Кроме того, выполняются специальные упражнения для постановки голоса.

Упражнение 1

Примите удобную позу стоя, проверьте мышечную свободу шеи и плеч. Теперь слегка подтяните внутрь и вверх нижнебрюшные мышцы живота, сделайте бесшумный вдох носом, слегка расширяя нижнюю часть ребер. При правильном вдохе диафрагма не делает резких движений.

Упражнение 2

Выдох производится медленно, при ощущении легкого давления со стороны нижнебрюшных мышц внутрь и вверх. Губы ощущают тепло выдыхаемого воздуха. Это упражнение формирует правильную опору дыхания. Его нужно делать по несколько раз в день.

Упражнение 3

Когда упражнение 2 станет для вас привычным, а его выполнение будет доведено до автоматизма, подключите звук. Затем, делая это упражнение,

произносите фразы. Следующий этап тренировки – выполнение упражнения одновременно с движениями: ходьбой, танцем, бегом.

Упражнение 4

Специальное упражнение на контроль вдоха и выдоха.

Приложите ладонь к середине живота, чтобы контролировать его движение во время дыхания. В другую руку возьмите пропитанный духами платочек или цветок с сильным запахом, поднесите его к лицу и носом спокойно вдыхайте аромат.

Тем временем наблюдайте за собой в зеркало. Плечи не должны приподниматься, а верхняя часть грудной клетки пусть двигается как можно незаметнее. Потом воздух медленно выдохните сквозь зубы со звуком «ш-ш-ш» или «с-с-с». Достаточно сделать 5-6 таких вдохов и выдохов.

Упражнение 5

Учитесь владеть голосом в полной мере. Уподобьтесь певцу.

Приложите сложенные вместе пальцы рук к носу с двух сторон. Наберите немного воздуха, затем произнесите протяжный согласный звук «м-м-м» или «н-н-н», направляя его вверх, в полость носа. Под пальцами должна ощущаться вибрация.

Если не получается, то попробуйте повторять в нос слова «дон-н-н» или «бом-м-м». Постарайтесь, чтобы при этом звук отзывался колебаниями также в области верхней губы и в крыльях носа.

Упражнение 6

На следующем этапе тренировок, выдыхая воздух, начинайте протяжно произносить целые буквосочетания: «ми-ми-ми», «мо-мо-мо» или «ма-ма-ма». Именно так, распеваясь, делают певцы. Можно еще напевать «ни-на-но», «би-ба-бо». В дальнейшем, используя звуки «м» или «н», можно «напевать» носом целые мелодии.

Упражнение 7

Учитесь опускать голос. Расширяйте его диапазон.

Опустите голову на грудь и, прижав к ней подбородок, вместе с выдохом произносите глубоким голосом звуки «о-о-о» или «у-у-у». Звук тяните, пока хватает дыхания.

На верхнюю часть грудной клетки положите руку, можно слегка похлопать по груди ладонью. Это увеличит вибрацию голосовых связок и силу их колебаний.

Упражнение 8

Учитесь пользоваться глубоким нижнереберным типом дыхания, в котором активно участвует диафрагма. Она должна так регулировать давление под голосовыми связками, чтобы им не приходилось перенапрягаться.

Самое главное – не бойтесь говорить. Как только вы освоите дыхательную гимнастику, пройдет панический страх перед возможностью запинки в речи. Ваши легкие раскроются, ваши голосовые связки станут вас слушаться, и спазмы отступят.

Ваша речь станет красивой и плавной.

Лечение бронхиальной астмы

Гимнастика Стрельниковой очень эффективна при лечении бронхиальной астмы. Приведем рекомендации для снятия астматического приступа, которые дает ученик Стрельниковой М. И. Щетинин.

Прежде всего нужно знать, как откашливаться. Перед приступом кашля, быстро опустив голову, посмотрите в пол (шея абсолютно расслаблена – ни в коем случае не напрягать!); положите ладони на живот так, чтобы пупочная ямка была строго между ладонями. Одновременно с приступами кашля толчками ладоней надавливайте на живот сверху вниз и кашляйте в пол. Для окружающих это безопасно (слюна и слизь по сторонам не разбрызгиваются, вы выкашляетесь под ноги), а у вас легче отойдет мокрота и не будут травмированы голосовые связки. При этом напряжение брюшного пресса перейдет на диафрагму, поднимая ее и «выталкивая» мокроту наружу.

Упражнение «Насос» для снятия удушья при бронхиальной астме следует выполнять так: как только вы почувствовали приближение приступа, сядьте, упритесь ладонями в колени и сделайте 2-4 шумных коротких вдоха носом. Слегка наклонитесь (голова опущена вниз, руки в локтях согнуты) – сделайте шумный короткий вдох носом. Слегка разогнитесь, но не выпрямляйтесь до конца (ладони по-прежнему на коленях, руки в локтях согнуты меньше) – выдох через рот.

Снова сразу же сделайте легкий наклон вперед с опущенной головой – резкий шумный вдох. Опять слегка разогнитесь – сделайте абсолютно пассивный выдох

через рот (незаметно и беззвучно, не задерживая и не выталкивая воздух, даже не думайте о нем). После 2 вдохов-движений несколько секунд отдохните. И еще раз сделайте по 2-4 вдоха-движения подряд. И снова отдых.

Не нужно подсчитывать, сколько всего движений сделано. Считайте мысленно только по 2 или 4 вдоха и отдыхайте. Так «пошмыгайте» 10-15 мин, пока не станет легче.

Если вам настолько тяжело, что даже вдох при наклоне вперед не помогает, сядьте, наклонитесь вперед, свободно опустив голову, локти на коленях, спина круглая. Не двигаясь, шумно и коротко «шмыгните» носом 2 раза. И отдыхайте несколько секунд после каждых двух вдохов (без движений). Вдох посылайте к пояснице, на предельную глубину легких.

Строго следите, чтобы плечи в момент вдоха не поднимались и не дергались. Это очень важное условие выполнения упражнения: благодаря тому что плечи на вдохе не поднимаются, воздух и достигает самых отдаленных уголков легких. Дыхание углубляется, легкие в большем объеме заполняются воздухом, астматик перестает задыхаться.

Перед выполнением упражнения «Насос» желательно подпоясаться – строго по талии – широким кожаным ремнем, или длинным шарфом, или полотенцем: главное, пояс не должен ни туго стягивать талию, ни болтаться. И когда вы, сидя с опущенной головой, шумно «шмыгаете» носом, «упирайтесь» поясницей в ремень, ощущайте его на себе. Это поможет отработать вдох «в спину», посланный на предельную глубину легких. Упражнением «Насос» можно остановить не только приступы удушья, но и сердечные приступы, а также приступы болей в печени.

Если и это упражнение не улучшило вашего состояния, срочно воспользуйтесь ингалятором либо примите медикаменты.

Внимание! Применять лекарства нужно после того, как вы не смогли справиться с приступом по дыхательной методике! Каждый больной знает степень тяжести своего заболевания. Если вы долго пользовались только медицинскими препаратами, перейти на ликвидацию приступов при помощи дыхания вам будет трудно, постоянно будет останавливать страх, что вы не справитесь. Но даже при самых тяжелых формах астмы попробуйте сначала дополнять медикаментозное лечение дыхательными упражнениями.

Занимайтесь своим дыханием постоянно, изо дня в день, и вы поймете, что приступы стали менее тяжелыми и происходят они реже. Но нужно много труда.