**ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ - 11 ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

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).

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.

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.

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.

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.

При глубоком дыхании из организма интенсивно выводится углекислый газ, а это, в свою очередь, приводит к спазму сосудов и развитию кислородного голодания.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой основана на упражнениях, где вдохи нужно делать в конце движения, когда грудная клетка сжата. Методику придумала мать, дававшая урок

Стрельникова – дыхательная гимнастика – суть и преимущества

Однажды, при очередном сердечном приступе, Александра Стрельникова попробовала дышать так, как её научила мать, и удушье постепенно отступило. С того времени она начала постоянно выполнять дыхательные упражнения, и не знала никаких проблем со здоровьем. У Стрельниковых занимались многие известные певцы и актеры, методика была столь впечатляющей, что Александра подала документы, и получила патент на свою дыхательную гимнастику.

* *Гимнастика Стрельниковой активизирует всю иммунную систему организма.*

Упражнения изначально помогали восстановлению голоса, позже Стрельниковой удалось излечить от бронхиальной астмы своего ученика и последователя Михаила Щетинина. Врачи не имеют однозначного мнения, но считают методику эффективном средством при лечении заболеваний дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Преимущества метода:

* Сочетание с циклическими упражнениями (бег, плавание, ходьба).
* Восстановление больных органов.
* Профилактика болезней.
* Положительное влияние на весь организм.
* Отсутствие особых условий для занятий.
* Увеличение объема легких.
* Доступность для взрослых и детей.

Метод называют парадоксальным, ведь во время вдоха грудная клетка находится в сжатом состоянии, а не в расширенном. Тем не менее, упражнения не вызывают усталости, вентиляция легких возрастает в 5 раз. Дыхание производится во время движения, восстанавливается весь энергетический баланс человеческого организма.

Показания и противопоказания методики

Методика положительно действует на все обменные функции организма, кровоснабжение органов и систем, помогает восстановить нарушенное дыхание и укрепить сосуды.

Рекомендуется при таких показаниях:

* хронические депрессии;
* невротические состояния;
* период беременности;
* воспаления легких и бронхов, астмы;
* сердечные заболевания;
* гипертонические болезни;
* вегетососудистые дистонии;
* перенесенные инфаркты и нарушения ритма сердца;
* постинсультные состояния, головные боли и эпилептические недуги; нарушения работы щитовидной железы и диабет;
* вирусные, воспалительные и кожные болезни;
* импотенция;
* лишний вес и курение.

Гимнастикой можно заниматься параллельно с применением лекарственных препаратов, здоровые люди выполняют упражнения для профилактики.

Противопоказана гимнастика Стрельниковой в случаях:

* острых состояний с повышенной температурой;
* тяжелых патологий;
* острых тромбофлебитов.

В любой ситуации без предварительной консультации с врачом не стоит самостоятельно назначать себе этот комплекс.

Дыхательные упражнения Стрельниковой

Приступать к тренировкам нужно с начальных 3-х упражнений, дважды в день, прибавляя ежедневно по упражнению. Время отдыха между движениями поначалу увеличивать до десяти секунд, вместо трех-пяти.

* Главная особенность метода – сильный и резкий вдох носом.

Выдыхать нужно произвольно, лучше через рот. Частота движений – 100-120 раз в минуту. Не тратьте на занятие больше, чем полчаса. Стрельникова рекомендует заниматься на протяжении всей жизни, раз в день. Движения со 2-го по 10-е выполняются в 12 подходов по 8 вдохов (12 х 8).

**№1–Ладошки**

****

Встаете прямо, сгибаете руки в локтях, ладонями вперед. Выполняете ритмичные вдохи носом (4 подряд), сжимая ладони в кулак. Опускаете руки, отдыхаете 4 сек. Выдыхаете свободно ртом. 24 подхода в любой позе (лежа, стоя или сидя). При трудностях увеличиваете отдых до 10 сек.

**№2 – Погончики**

****

Стоите прямо, руки прижимаете к животу, сжав кулаки. Вдыхая, резко толкаете кулаки вниз, напрягая плечи. Возвращаете руки назад до уровня пояса, расслабляете плечи на выдохе. 8 вдохов – пауза 4 сек. (12 х 8).

**№3 – Насос**

****

Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч, руки опущены вдоль тела. Исполняете маленький наклон вперед (спина округленная, голова опущена), тянете руки к полу, не доставая его. Вдох одновременно с наклоном. Затем выдыхаете, выпрямляясь не до конца. Темп наклонов – от 100 в минуту. (12 х 8). При последствиях травм головы или спины наклоняетесь не сильно.

**№4–Кошка**

****

Встаете прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Чуть-чуть присядьте, поворачиваясь вправо и выполняя резкий вдох. Возвращаетесь в первоначальное положение. Повторяете движение влево. Колени слегка согнуты, руки выполняют хватающие движения. Спину держите прямо, поворачиваетесь в талии. (12 х 8).
№5 – Обнять плечи

****

В положении стоя сгибаете руки в локтях и поднимаете на уровень плеч. Выполняете резкий вдох, обнимая себя за плечи, не скрещивая руки. (12 х 8). Если тяжело, исполняете по 4 движения.
№6–Большой маятник

****

Стоите прямо, ноги расставлены уже плеч. Наклоняетесь вперед, потянув руки к полу и выполняя вдох. Затем возвращаетесь назад, обнимаете руками плечи и снова вдыхаете. (12 х 8). Возможно исполнение сидя. При болезнях позвоночника назад нельзя прогибаться.

* Осилив первые шесть упражнений, приступать к оставшимся, добавляя по одному в день.

**№7 – Повороты головой**

****

Стойка прямо, ноги уже плеч. Поворачиваете голову вправо – вдох, влево – вдох. Выдох между вдохами. (12 х 8).

**№8 – Ушки**

****

Встаете прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вправо, касаясь ухом плеча, – вдох, голова влево – вдох. Выдох между вдохами.(12х8).

**№9 – Маятник головой**

****

Стоите прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вперед, глядя в пол, – вдох, назад (глядя вверх) – вдох. Выдох между вдохами. (12 х 8).

* При травмах головы, патологиях верхнего отдела позвоночника и эпилепсии упражнения 7-9 можно выполнять не до конца, но вдыхать резко.

**№10 – Перекаты**

****

Встаете ровно, левая нога – вперед, правая – назад. Переносите вес тела на левую ногу, правую сгибаете и ставите на носочек. Приседаете на левой ноге при сильном вдохе. Выпрямляете ногу и переносите вес на правую. Приседаете на правой ноге, вдохнув. (12 х 8).

**№11 – Шаги**

****

Шаг передний. Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Поднимаете левую ногу, согнув ее в коленке, до живота (носок тянется вниз). Приседаете на правой ноге при шумном вдохе. Принимаете исходное положение. Повторяете с другой ногой. 8 раз по 8 вдохов. Шаг задний. Сгибаете левую ногу в колене, доставая пяткой ягодицы. Приседаете на правой ноге, сделав вдох. Повторяете другой ногой. 4 раза по 8 вдохов. При травмах конечностей, тромбофлебитах, сердечных болезнях ноги поднимаете невысоко, делаете паузу по 10 сек.