



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, проживёте долго и счастливо», – так сказал много веков тому назад один индийский мудрец. И это не пустые слова.

Методика парадоксального дыхания А. С. Стрельниковой – одна из самых популярных в нашей стране дыхательных практик. Вы получите возможность укрепить здоровье доступным и эффективным методом, который легко вписывается в повседневный ритм жизни. Гимнастика А.Н. Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия.

С помощью гимнастики Вы избавите своего малыша от ОРЗ и ОРВИ, от аденоидных разрастаний в носу и от астматических приступов удушья по ночам. Стрельниковская гимнастика:

- активизирует обменные процессы во всех внутренних органах и системах, способствует правильному формированию детского организма;
- нормализует гормональный фон всего организма через активизацию гормонопродуцирующих органов: гипофиза, щитовидной и поджелудочной желёз, надпочечников, яичников (у девочек) и семенников (у мальчиков);
- укрепляет позвоночник и исправляет его различные деформации (сколиозы, кифозы, лордозы);
- способствует более быстрому росту костной и мышечной ткани.

Гимнастикой можно заниматься в разное время дня, в любом месте, в любой одежде.

Основные правила!

1. Вдох – шумный, короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгните носом, как бы нюхая запах гари).
2. Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). О нём даже думать запрещено. Если Вы будете думать о выдохе – собьётесь! Выдох – это уходящий вдох.
3. В стрельниковской дыхательной гимнастике короткие шумные вдохи носом делаются только одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, приседаем – нюхаем, поворачиваемся – нюхаем и т.д.

Обычно малышей приучают к стрельниковской дыхательной гимнастике с 4-5 лет. Так как с детьми занимаются взрослые, то сначала, дорогие родители, Вы должны освоить гимнастику. Попробуйте в игровой форме научить ребёнка шумно нюхать цветы, конфету, яблоко, вкусную еду. Во время прогулки «принюживайтесь» к скошенной траве, к запаху воздуха после грозы, к ароматам цветов, к запаху прелой листвы. Дети всегда копируют взрослых. Если Вы

сами чаще будете шумно, как ёжики, «принюхиваться», Вы обязательно научите своего малыша делать шумный короткий вдох. И как только у него начнет получаться – это гарантия того, что Вы сможете научить его стрельниковской гимнастике, с помощью которой ребёнок будет расти практически здоровым, выносливым, активным.

Внимание! Перед тем как Вы начнёте заниматься с ребёнком стрельниковской дыхательной гимнастикой, обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Итак, 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 вперёд, 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.

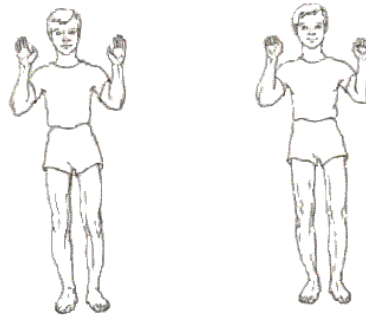
4. Сделайте 96 (12 раз по 8) шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно делать вдохи, стоя на месте, при ходьбе по комнате, переминаясь с ноги на ногу: вперед – назад, вперед – назад, тяжесть тела то на ноге, стоящей впереди, то на ноге, стоящей сзади. В темпе шагов делать длинные вдохи невозможно. Думайте: «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.

Первые уроки – самые трудные. Вы учитесь дышать по новой системе, не так, как привыкли раньше. Поэтому основное внимание – на качество дыхания.

Начинать занятия надо с изучения первых трёх упражнений комплекса: «Ладшки», «Погончики» и «Насос».

Внимание! Каждый день Вы будете добавлять по одному новому упражнению. Запомните: только по одному! Вашему телу нужно привыкнуть к новым требованиям! Количество упражнений так невелико, что Вы всё равно осилите их все за неделю. Во время выполнения упражнения в первые дни у Вас может закружиться голова. В этом нет ничего страшного, просто изменился ритм дыхания.



"Ладшки"

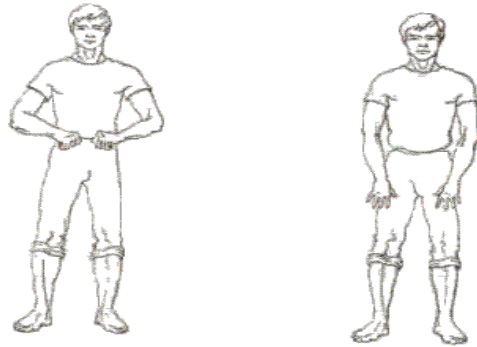
Встаньте прямо, руки согните в локтях, ладони поверните от себя. Держите руки так, чтобы локти были направлены вниз, а не «гуляли» свободно из стороны в сторону. Начинайте делать шумные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.

Словно схватили воздух и зажали, схватили и зажали.

Запомните: делать надо подряд 4 вдоха, обязательно резких и ритмичных. Выполнили один цикл – опустите руки, отдохните 3-4 секунды. И снова делайте 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.

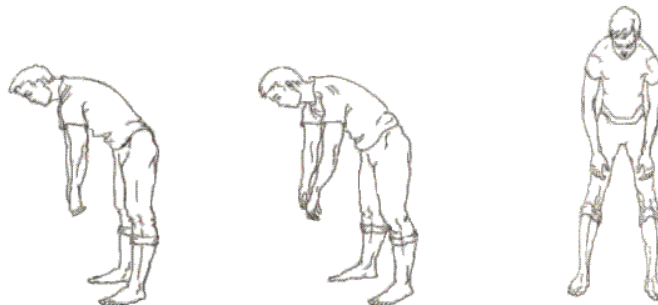
Выполните 24 цикла вдохов (по 4 вдоха за один раз).



"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 идёт на 8 тактов. Выполнили вдох? Вернитесь в исходное положение, делая автоматически выдох. Расслабьте плечи, руки не поднимайте выше пояса. Всё внимание сосредоточено только на вдохе и сопровождающем его движении. Между циклами дыхания дайте себе отдых 3-4 секунды.

Норма: 12 раз по 8 вдохов.



"Насос"

Начните с исходной позиции, ноги при этом расставьте чуть больше ширины плеч, а руки опустите. Возьмите в руки свёрнутую газету или палочку; представьте, что это рукоятка насоса, а Вы накачиваете шину автомобиля. Делаем лёгкий наклон вперёд, тянемся руками к полу, но самого пола не касаемся. 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, её 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 вперёд, спина округлая, голова опущена.

Повторите упражнение 12 раз (по 8 вдохов).

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. Сначала обратимся к движениям головой.

"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).

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.

"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 вперёд – 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.

"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 её 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

нюшайте воздух справа, слева в темпе шагов. Выдохи должны происходить между вдохами автоматически, произвольно.

Внимание! Колени слегка сгибаются и выпрямляются (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"

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 (всё 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 лёжа.

"Большой маятник"

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 вперёд, руки тянутся к земле – вдох, наклон назад, руки обнимают плечи – тоже вдох. Кланяйтесь вперед – откидывайтесь назад, вдох «с пола» – вдох «с потолка». Вперёд – назад, вдох – вдох, тик-так, тик-так, как маятник. Выдох происходит автоматически, не ждите его, не выталкивайте, вообще не думайте о нём.

Выполните 12 циклов по 8 движений в каждом.

"Перекаты"

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

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

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

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

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 её 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 лёгкое приседание на правой ноге и одновременно делайте короткий шумный вдох носом. Левая нога устремится ещё 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 лёжа.

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

На мгновение возвратитесь в исходную позицию, поменяйте ноги. Теперь Вы шлёпаете 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).

Желаю Вам удачи в освоении уникальной дыхательной гимнастики! Будьте здоровы и берегите себя!