# Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой

## Введение

Дыхательные упражнения появились много веков назад и легли в основу многих авторских методик дыхательной гимнастики , поэтому лучше проконсультироваться с врачом чтобы подобрать оптимальную для вас.. Одна из методик - дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательные мускулатуры, улучшает вентиляцию легких,, тем самым помогает быстрее восстановиться после бронхита, пневмонии, корона вирусной инфекции и обычной простуды. Если вы решили освоить комплекс упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики, начните с первых трех упражнений «Ладошки», «Погончики» и «Насос».

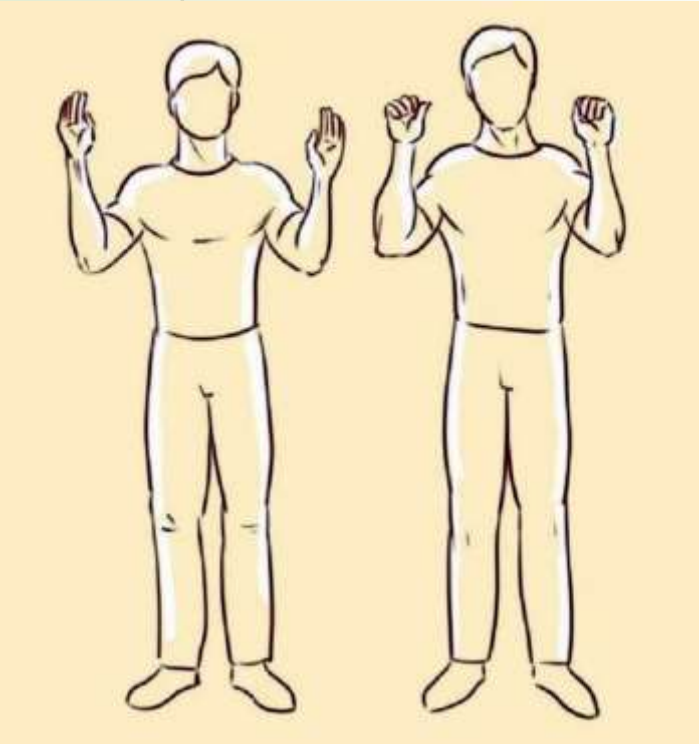
# Гимнастика А.Н.Стрельниковой восстанавливает дыхание, голосовые связки и чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом.

- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психологическое состояние.

# Правила выполнения дыхательной гимнастики

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох – предельно активный (только через нос), выдох – абсолютно пассивный (через рот не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской гимнастике нет вдоха без движения, а движения – без вдоха.
4. Все вдохи – движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
5. Счет в стрельниковской гимнастике – только на 8, считать мысленно, не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

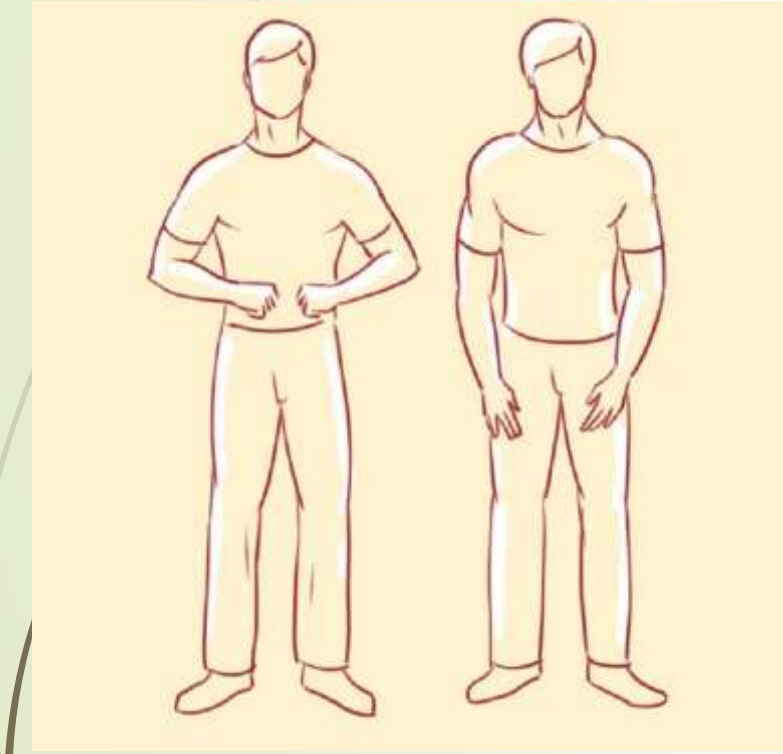
# Упражнение «Ладошки»



Исходное положение: встать прямо, показать ладошки «зрителю», руки далеко от тела не уводить.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте кулачки в ладошки.

# Упражнение «Погончики»

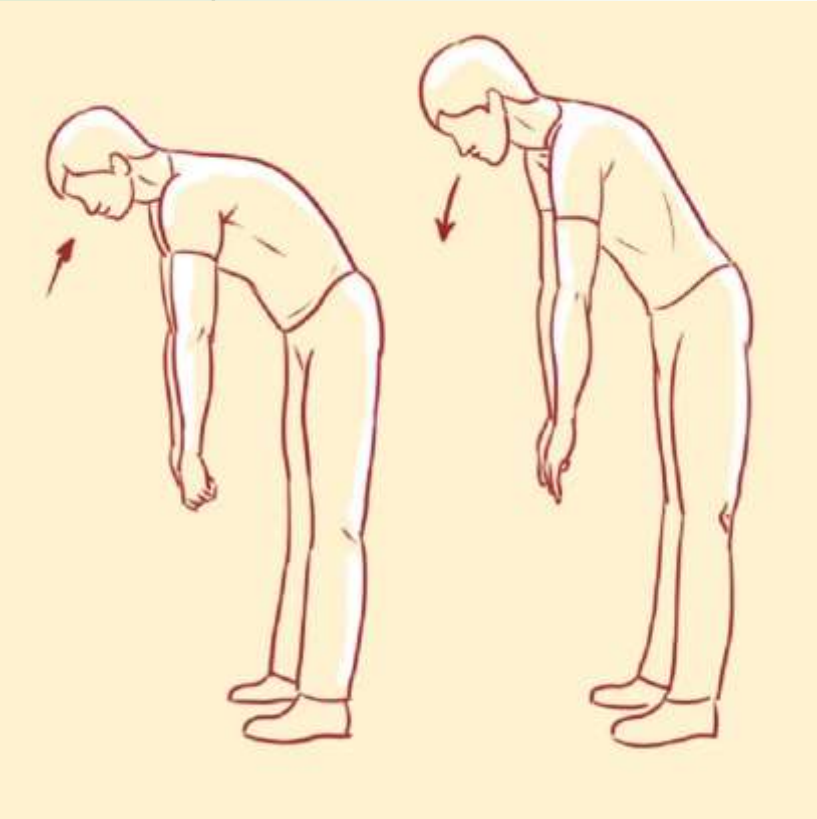


Исходное положение: встать прямо, сжатые кулаки в кисти рук прижать к поясу.

В момент короткого и шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то.

При этом во время толчка кулаки разжимаются.

# Упражнение «Насос»



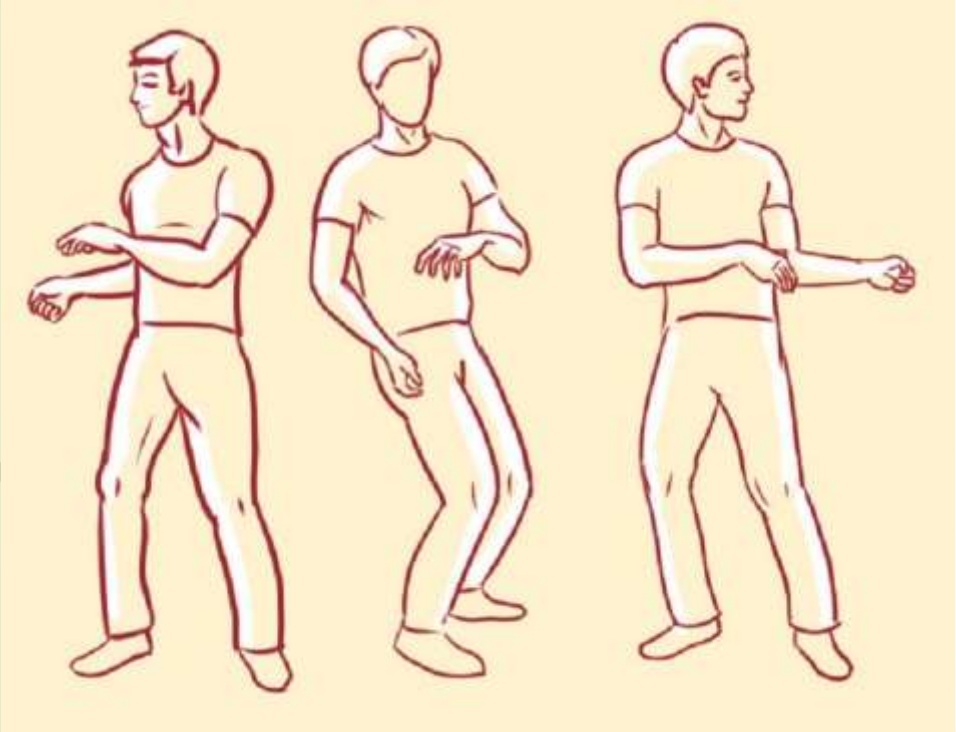
Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая, а не прямая, голова опущена, (смотрит вниз, в пол. Шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»).

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент воздух абсолютно пассивно уходит через нос или рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот ил нос.

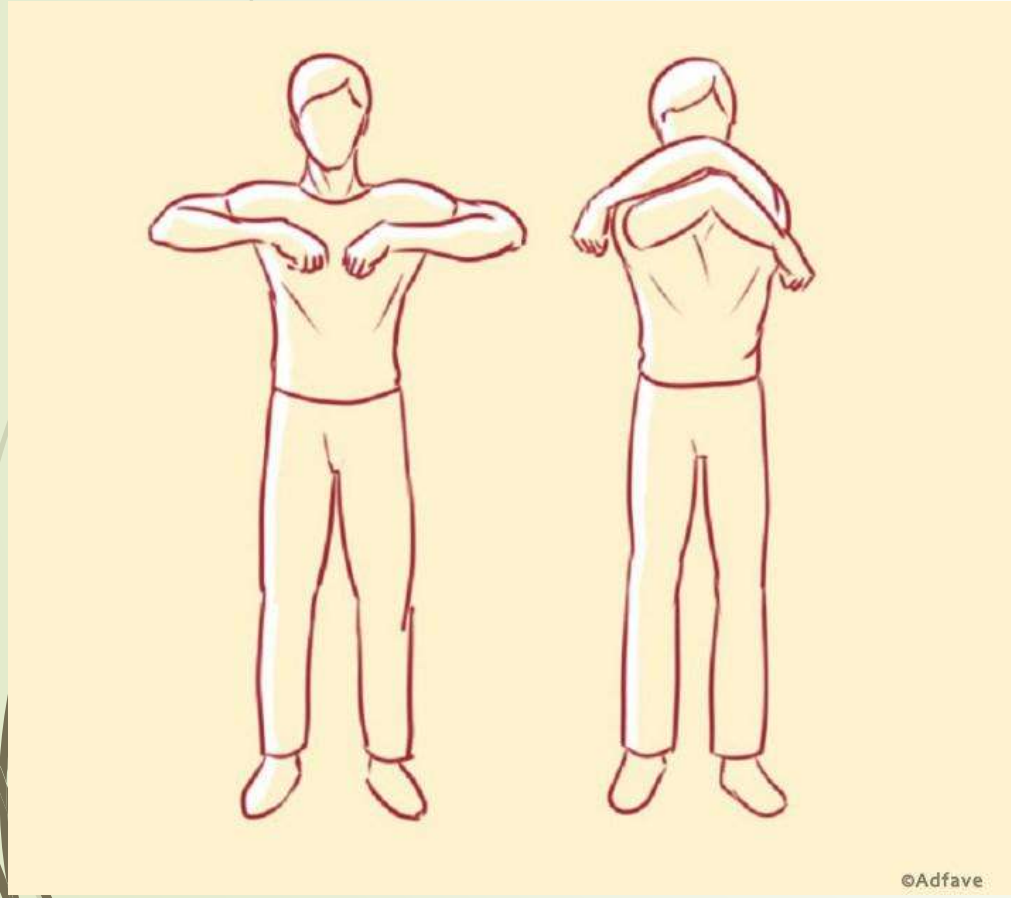
# Упражнение «Кошки»



Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Делаем лёгкие, пружинистые, танцевальные движения, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. С одновременным коротким шумным вдохом делаем руками лёгкое «сбрасывающее» движение. Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас « не заносило» на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени то гнутся, то выпрямляются. Приседание лёгкое.

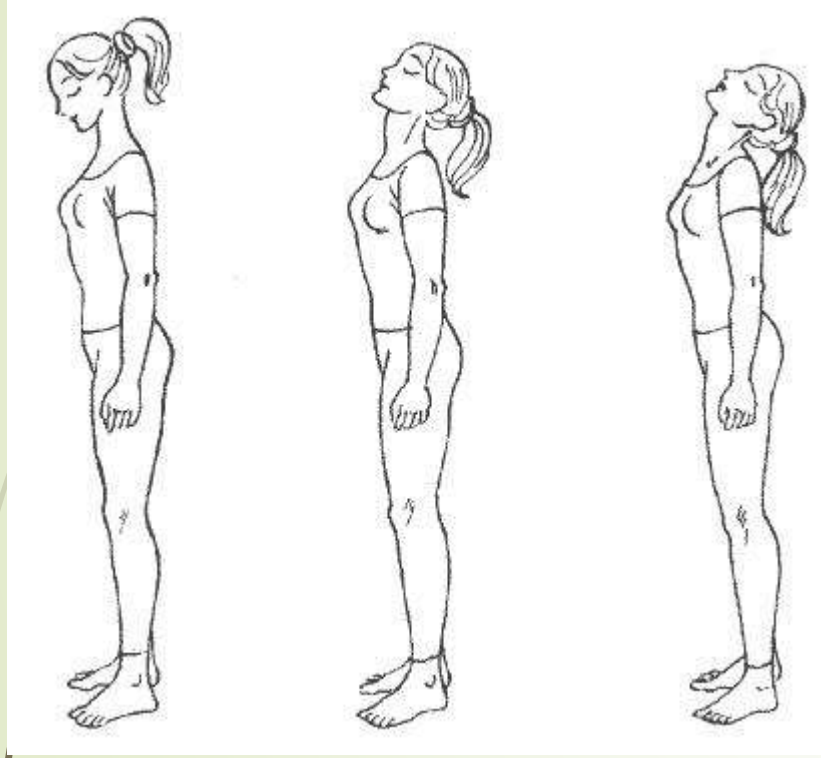
# Упражнение «Обними плечи»




Исходное положение: встаньте прямо.

Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу, а не крест – накрест.

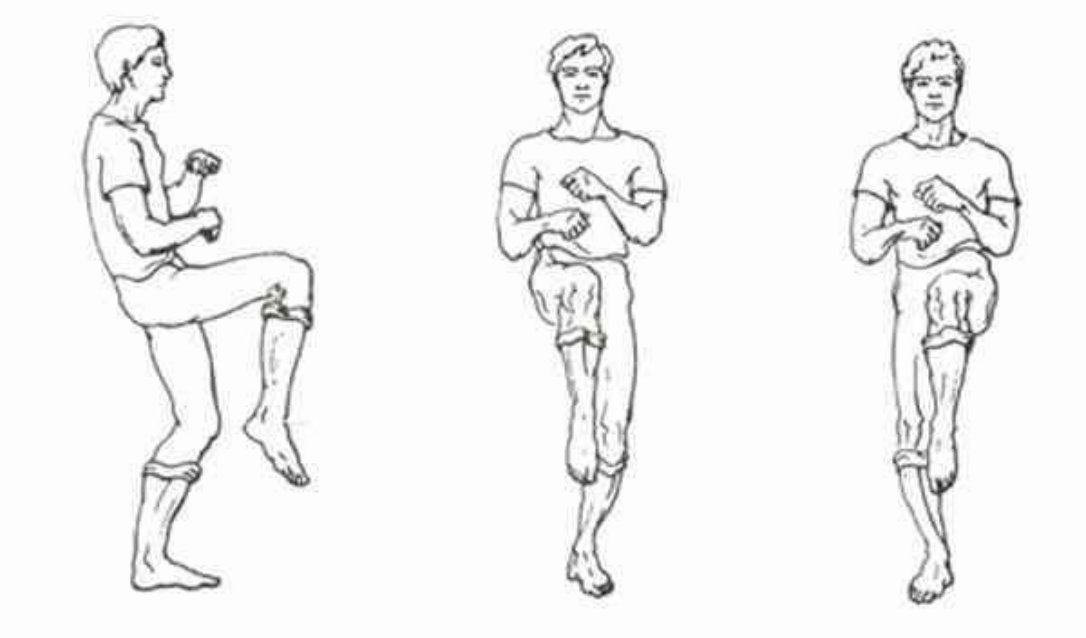
# Упражнение «Маятник»



Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустите голову вниз (посмотрите на пол) – резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) – тоже вдох. Вниз – вверх, вдох «с пола» – вдох «с потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно и не слышно, либо в крайнем случае – тоже через нос).

# Упражнение «Шаги»



Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела.

Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После этого поднятая правая нога опускается на пол, а левая нога опускается в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или рот уходит выдох. «Шаги» задний шаг. На левой приседаем, правую отводим назад до ягодицы.