

Дыхательная гимнастика

по

А.Н. Стрельниковой



Возьмите на заметку

- Гимнастикой можно заниматься детям с 3-4 лет и людям преклонного возраста. Возраст не ограничен.
- Ребенку она поможет расти максимально здоровым и правильно формироваться, а пожилому человеку — продлит жизнь и сделает старость активной и работоспособной!
- Делая эту гимнастику, одним ударом убиваешь двух зайцев — обеспечиваешь и внешнее развитие всех частей тела и внутренний массаж практически всех органов.
- Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа!
- На одно занятие должно уходить не более 30 минут;
- Делайте на каждом занятии **весь комплекс**;
- Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут);
- При плохом самочувствии делайте гимнастику несколько раз в день;
- Делайте по 3 «тридцатки» каждого упражнения;
- Отдыхайте от 3 до 10 секунд после каждых 32 вдохов-движений;
- Если 32 вдоха без остановки делать тяжело, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 или 16 вдохов-движений;
- Считайте мысленно только «восьмерками». Если сбиваетесь, с каждой «восьмеркой» откладывайте по спичке (12 спичек);
- Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс нашей гимнастики не по 3 «тридцатки», а по одной «тридцатке» каждого упражнения;
- В среднем нужен месяц ежедневных занятий по 2 раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании;
- Эту гимнастику можно выполнять как с лечебной целью, так и для профилактики очень многих заболеваний;
- Важна последовательность упражнений — начинать с разминочных упражнений «Ладшки» и «Погончики».
- Все упражнения гимнастики выполняются в ритме строевого армейского шага: как маршируют солдаты, видели все.

- Ни в коем случае не задерживайте и, наоборот, не выталкивайте воздух. Вдох — предельно активный, выдох — абсолютно пассивный.
- Шумный короткий вдох носом в нашей гимнастике делается при сомкнутых губах, абсолютно свободных и естественных. При выдохе воздух пусть уходит тоже через нос.
- В момент вдоха не поднимать небную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот, не поднимать плечи и т.д.
- На первом занятии сделать только упражнение «Ладшки» — 24 раза по 4 вдоха-движения, упражнение «Погончики» — 12 раз по 8 вдохов-движений и упражнение «Насос» — 12 раз по 8 вдохов-движений. На эти 3 упражнения затрачивается, как правило, от 10 до 20 минут времени.
- На другой день к этим трем упражнениям добавьте еще одно упражнение — «Кошка». Упражнение «Кошка» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, *отдыхая* от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений
- С каждым днем вы осваиваете по одному новому упражнению: после «Кошки» включите упражнение «Обними плечи», затем «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты», наконец, «Шаги».
- Если предыдущие упражнения вы уже освоили довольно хорошо и делать их вам достаточно легко, выполняйте их уже не по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки», а по 16 (2 раза по 8 вдохов-движений) или даже по 32 (4 раза по 8 вдохов-движений). Выполнив 16 или 32 вдоха-движения без остановки, сделайте паузу. То есть отдыхайте теперь не после каждой «восьмерки», а после 16 или 32 вдохов-движений.
- Если вы сбиваетесь со счета, а вам нужно сделать подряд 32 вдоха-движения (только при хорошей тренировке!), советую прибегнуть к такому простому приему: на каждую новую «восьмерку» брать во внимание по угол комнаты. Можно положить перед собой спичку.
- В идеале каждое упражнение гимнастики должно выполняться в 3 подхода по 32 вдоха-выдоха с паузами между подходами.

Упражнение «Ладошки» (разминочное)

Исходное положение: встать прямо, показать ладонки «зрителю», при этом локти опустить — поза экстрасенса.



Короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладонки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладонки, все пальцы сжимаются одновременно и с силой. Не следует растопыривать пальцы при выдохе.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу — отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха. Норма — 96 вдохов-выдохов. Это так называемая стрельниковская «сотня».

На второй или третий день тренировки вы можете делать подряд уже не по 4 вдоха без остановки, а по 8 или даже по 16 раз, а еще через несколько дней — уже по 32 вдоха-выдоха без паузы.

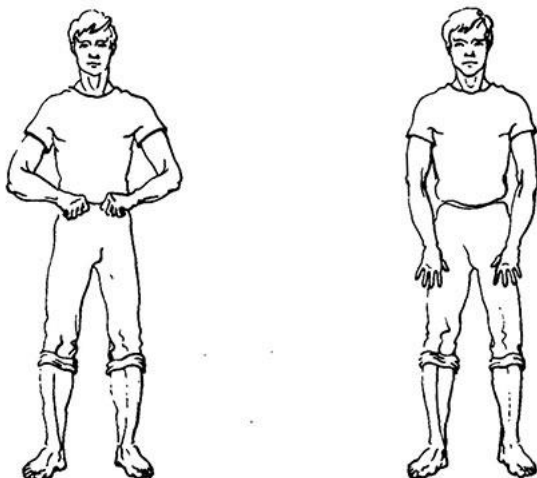
Упражнение можно выполнять сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа по 4 или по 8 вдохов-движений за один подход.

Норма:

- по 4 вдоха-движения — 24 раза,
- или по 8 вдохов-движений — 12 раз,
- или по 16 вдохов-движений — 6 раз,
- или по 32 вдоха-движения — 3 раза.

Упражнение «Погончики»

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



В момент короткого 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.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются.

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете!) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выдохе губы слегка разжимаются — воздух уходит абсолютно пассивно. Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) — 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

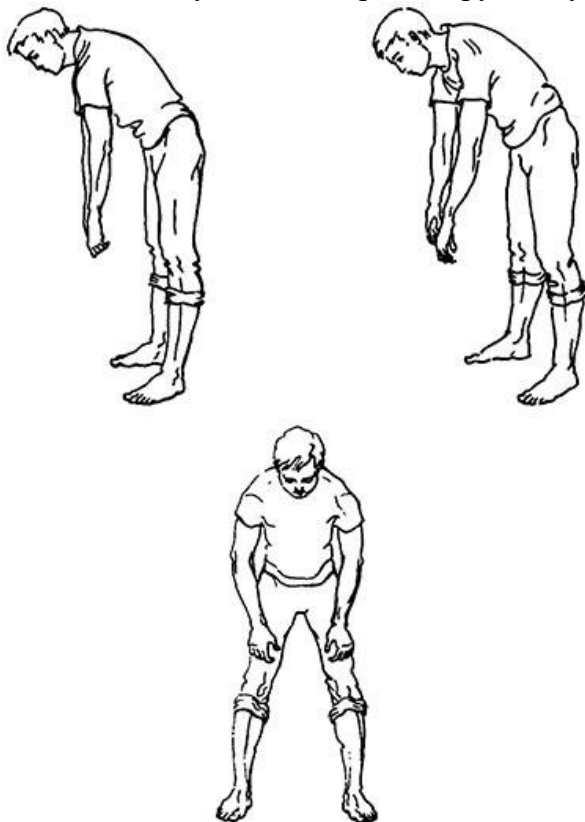
Это упражнение можно делать сидя и даже лежа. Если у вас травмирована рука, используйте одну здоровую руку. Постепенно, очень осторожно, с каждым днем тренировки начинайте включать в работу и больную руку. Со временем она «разработается».

Норма:

- 12 раз по 8 вдохов-движений,
- или 6 раз по 16 вдохов-движений,
- или 3 раза по 32 вдоха-движения.

Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая, голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз).



Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («поноухайте пол»).

Слегка приподнитесь, но не выпрямляйтесь полностью — в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот.

Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд — и снова 8 поклонов-вдохов.

Норма — 12 раз по 8 вдохов. Вы можете выполнять и по 16 вдохов-движений, затем пауза 3-5 секунд и снова 16 вдохов-поклонов. В этом случае необходимые 96 вдохов-движений разбиваются на 6 подходов с паузами между ними. В итоге получатся все те же 96 дыхательных движений.

Через 2-3 дня ежедневной тренировки (а для некоторых людей и через более длительный период времени) можно уже делать не по 16 вдохов-движений, а по 32. Затем отдых — 3-5 секунд и снова 32 вдоха-движения без остановки. И так 3 раза. В общей сложности — 96 движений («сотня»).

Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжения в пояснице.

В тяжелом состоянии это упражнение можно выполнять сидя.

Существуют **ограничения**. Ни в коем случае низко не наклоняться при:

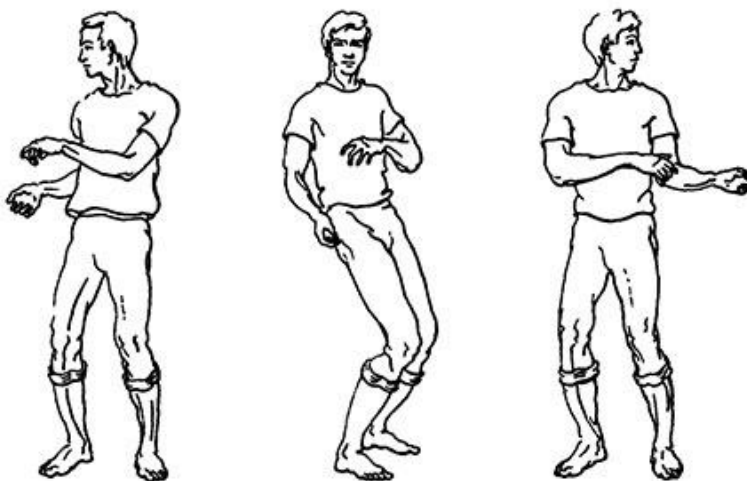
- травмах головы и позвоночника,
- при смещениях межпозвонковых дисков и позвоночных грыжах,
- при многолетнем остеохондрозе и радикулите,
- при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении,
- при камнях в печени, почках и мочевом пузыре,
- близорукости более 5 диоптрий

Кисти рук в момент поклона даже не должны опускаться до колен. Ни в коем случае не кланяйтесь ниже! Не напрягайтесь!

Возможно, после первых тренировок у вас появится боль в пояснице — не пугайтесь! Продолжайте тренироваться, но очень осторожно, учитывая указанные выше ограничения. Постепенно боль отступит, и ваша поясница перестанет вас беспокоить.

Упражнение «Кошка»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.



Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» или, наоборот, хватательное движение.

Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас «не заносило» на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем, колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое, спина все время прямая!

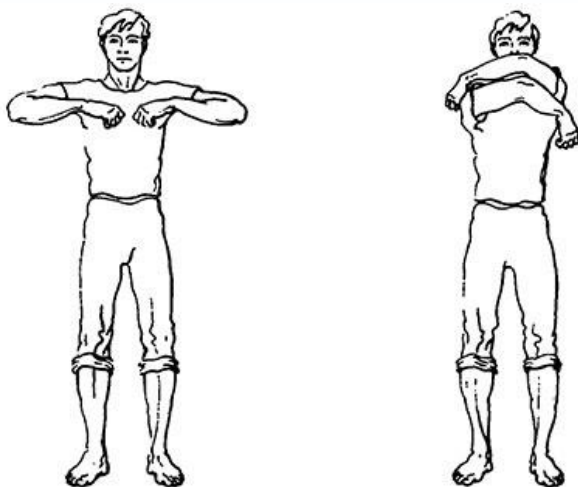
Итак, повернулись вправо, слегка присели — вдох. Колени выпрямились — выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее или хватательное движение — вдох.

Подряд без остановки можно сделать 8 или 16 вдохов-движений (по самочувствию). Затем отдых 3-5. За 1 занятие вам нужно сделать 96 вдохов-движений. Это 12 раз по 8 или 6 раз по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка» можно делать и сидя, если тяжело стоять.

Упражнение «Обними плечи»

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу.



В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой — все равно.

Руки в этом упражнении не следует напрягать, не следует разводить широко в стороны и не следует менять местами. Рука, которая сверху, в момент вдоха-объятия идет к плечу, а рука, которая снизу — к подмышке.

Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди — образовался как бы треугольник (вдох), затем руки слегка расходятся — получился квадрат (выдох). В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух.

Ограничения: тяжелые заболевания.

Начиная осваивать гимнастику, не делайте упражнение «Обними плечи» 2-3 недели, тренируйтесь без него. Когда все остальные упражнения вы уже будете выполнять легко и просто, подключите «Обними плечи».

Сначала делать это упражнение нужно очень осторожно и только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Норма:

- 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие
- 16 или 32 вдоха-движения подряд без остановки через несколько недель тренировки.

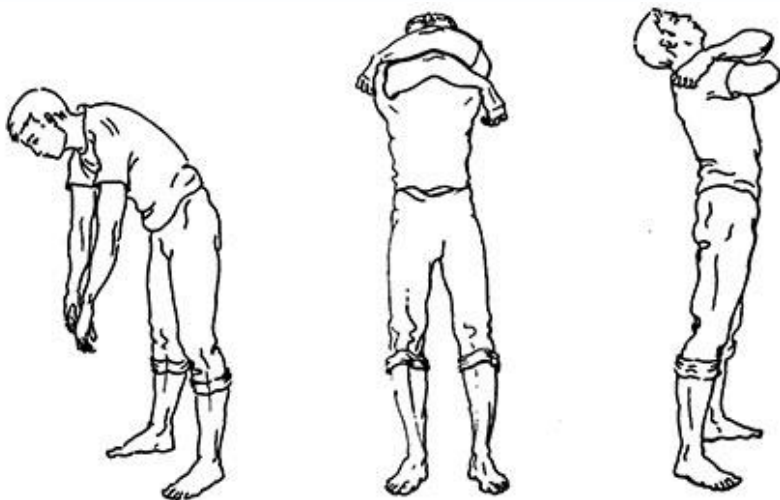
Упражнение «Обними плечи» можно делать сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа. Если у вас одна рука травмирована (или, например, вы перенесли инсульт с правосторонней парализацией тела), — делайте это упражнение одной здоровой рукой, мысленно включая в тренировку и больную руку. И постепенно, со временем она обязательно начнет двигаться. Не жалейте ее. Поставьте перед собой цель: во что бы то ни стало я должен разработать больную руку!

Если упражнение «Обними плечи» у вас уже хорошо отработано и вы делаете его по 32 вдоха-движения без остановки в положении «стоя», можно в момент встречного движения руками *слегка откидывать голову назад — делая вдох «с потолка»*.

Думайте так: локти, сходясь при встречном движении рук, как бы ударяют снизу по подбородку, и голова в это мгновение слегка откидывается назад. Спина при этом должна быть абсолютно прямой, откидывая назад голову, не прогибайтесь в пояснице. В этом случае это упражнение называется «Наклон назад».

Упражнение «Большой маятник»

Исходное положение: встаньте прямо.



Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) — вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, — тоже вдох. Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: «Насоса» и «Обними плечи». Сильно в пояснице не прогибайтесь, когда откидываетесь назад, и не напрягайтесь: все делается легко и просто, без лишних усилий.

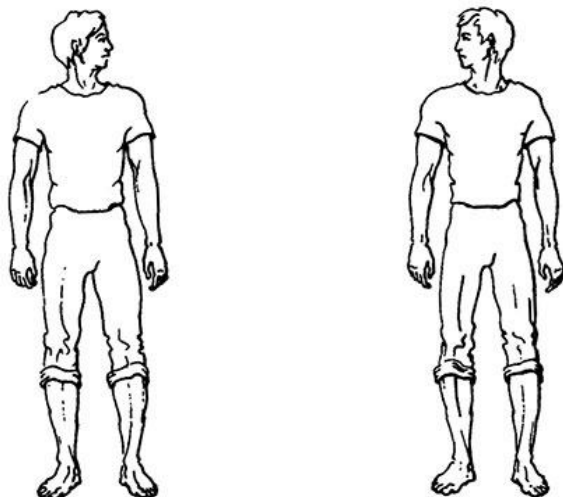
Это упражнение можно делать сидя. Если у вас травмирована спина или очень сильный остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, не делайте прогиба назад в пояснице. Просто делайте встречные движения руками без откидывания головы назад и прогиба в пояснице. Низко кланяться в этом случае тоже нельзя ни в коем случае, — кисти рук должны быть намного выше колен.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения.

Начинайте осваивать это упражнение, делая сначала только по 8 или по 16 вдохов-движений за один подход, а хорошо отработав — уже по 32 вдоха-движения. Отдых после каждой «восьмерки» или «тридцатки» (32 движения), как обычно, 3-5 секунд.

Упражнение «Повороты головы»

Исходное положение: встаньте прямо.



Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.

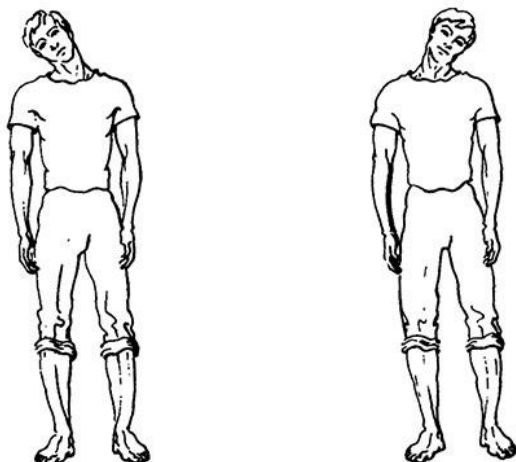
Справа — вдох, слева — вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой. Руками можно держаться по бокам за брюки.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения.

Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки.

Упражнение «Ушки» («Китайский болванчик»)

Исходное положение: встать прямо. Смотреть прямо перед собой.



Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох.

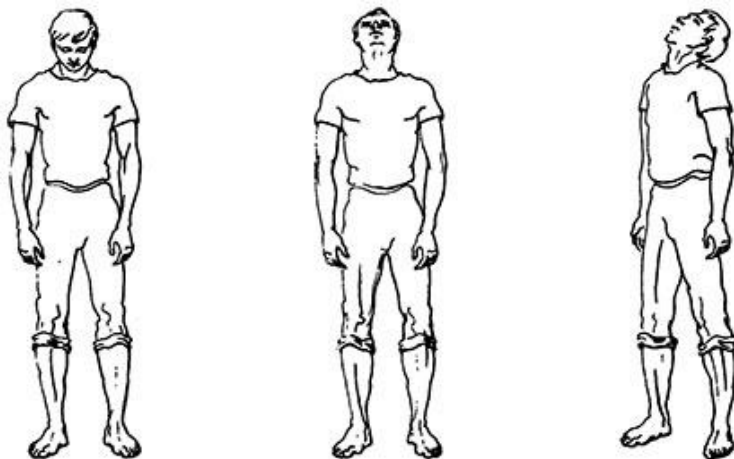
Стоя ровно и смотря прямо перед собой как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай! Как не стыдно!» Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии, держась по бокам руками за брюки. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения.

В начале тренировки советую делать подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)

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



Опустите голову вниз, посмотрите на пол — вдох (с пола). Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок — тоже вдох (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается, шею не напрягайте, движения головой делаются свободно. Не тяните вдохи, не задерживайте и не выталкивайте выдохи.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие или 3 раза по 32 вдоха-движения (при хорошей тренировке).

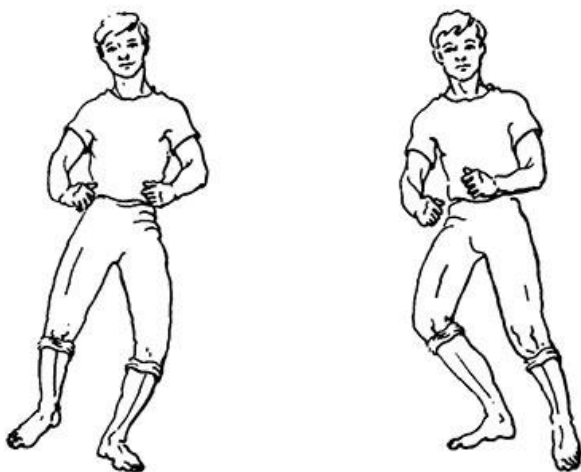
Ограничения: при травмах головы, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, хронических головных болях и эпилепсии, сильном остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника — ни в коем случае не делайте резких движений головой в упражнениях «Повороты», «Ушки», «Маятник»! Голову поворачивайте или опускайте слегка, лишь обозначая движение. Шею при этом ни в коем случае не напрягайте.

Если у вас сильно кружится или болит голова, — сядьте и проделайте эти 3 упражнения головой сидя и только по 8 или даже по 4 шумных коротких вдоха-движения без остановки. Отдыхайте дольше, например, до 10 секунд после каждой «четверки» или «восьмерки».

Но в общей сумме наберите по 96 дыхательных движений («сотне») каждого из этих трех упражнений головой.

Упражнение «Перекаты» («Вперед-назад»)

Исходное положение: правая нога впереди, левая нога на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела — на обеих ногах.



Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене — на нее не опираться). Стоим на правой ноге, как цапля посреди болота, вся тяжесть тела на ней, левая сзади на носочке только для поддержания равновесия.

Слегка присели на правой ноге — вдох. Затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь она прямая, вся тяжесть тела на ней, а правая нога спереди на носочке для поддержания равновесия, согнута в колене. Присели на левой ноге и одновременно сделали короткий шумный вдох носом (приседания легкие, пружинистые, низко ни в коем случае не приседайте).

После короткого вдоха, сделанного одновременно с приседанием на левой ноге, левая нога обязательно выпрямляется и тяжесть тела переносится на стоящую впереди правую ногу. Теперь она снова прямая, вся тяжесть тела на ней. Делаем такое же легкое танцующее приседание с одновременным коротким шумным вдохом через нос. После вдоха правая нога в колене выпрямляется, и мы переносим тяжесть тела с нее на стоящую сзади на носочке и согнутую в колене левую ногу. Теперь вся тяжесть тела на стоящей сзади левой ноге, она пря-

мая, а стоящая впереди правая нога — на носочке для поддержания равновесия, согнута в колене.

Итак, вперед-назад, вдох на правой ноге, вдох на левой ноге. Колено в момент приседания со вздохом слегка сгибается, а затем выпрямляется, одновременно выдох уходит пассивно после каждого вдоха.

Сделав 32 вдоха-движения без остановки (если тяжело, делать только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки), остановитесь. Пауза 3-5 секунд.

Затем поменяйте положение ног: выставьте вперед левую ногу, а правую отставьте назад. Прodelайте упражнение снова при измененном положении ног.

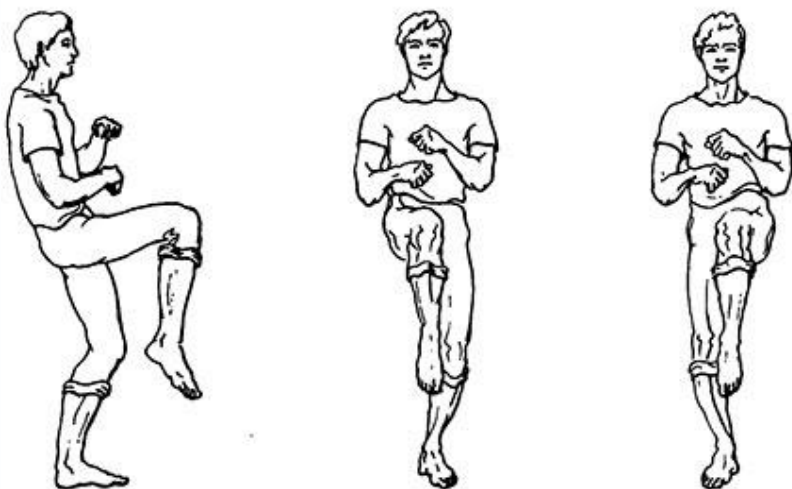
Меняйте ноги (переставляйте их) либо после каждой «тридцатки» (в этом случае вам нужно будет сделать 6 раз по 32 вдоха-движения), либо после каждых 8 или 16 вдохов-движений. В общей сложности вам нужно набрать 2 «сотни» вдохов-движений, по «сотне» на каждую ногу.

Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

Упражнение «Шаги»

Передний шаг (рок-н-ролл)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела.



Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем — делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит выдох.

Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение. Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка приседаем — вдох.

После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются — выдох уходит. Правое колено вверх — вдох, левое колено вверх — вдох, выдох уходит свободно после каждого вдоха.

В этом упражнении нужно не просто маршировать на прямых ногах, как на плацу, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл. Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина в этом упражнении должна быть абсолютно прямой. Следите за этим и не сутультесь!

Сделайте 32 вдоха-движения без остановки. Если тяжело, то делайте подряд только по 8 вдохов-движений, затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 4 раза ($4 \times 8 = 32$).

Это упражнение можно делать не только стоя, но и сидя, в тяжелом состоянии даже лежа, поочередно подтягивая согнутые в коленях ноги к животу на каждом вдохе. Если у вас одна нога травмирована или парализована, делайте упражнение «Передний шаг» одной ногой. Постепенно старайтесь разрабатывать и больную ногу, мысленно поднимайте ее до уровня живота, как здоровую.

Сердечникам, астматикам, гипертоникам да и просто пожилым людям высоко (до уровня живота) поднимать колени не рекомендуется. Поднимайте их чуть-чуть, будто слегка пританцовываете на одном месте. Помните: в момент короткого шумного вдоха нужно невысоко приподнять одно колено, при этом на другой ноге слегка присесть, как бы танцуя рок-н-ролл.

Задний шаг

Исходное положение: встаньте прямо.



Отведите согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой ноге (левой) в этот момент делаем легкое танцующее приседание. Затем ноги на какое-то мгновение выпрямляются — выдох ушел. Лево́й пяткой пытаемся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой ноге и одновременно

шумно вдыхая носом. Ноги выпрямляются — выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

Руки либо висят вдоль туловища, либо кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.

Нужно сделать 32 вдоха-движения без остановки. Но если это тяжело, отдыхайте после каждых 8 вдохов-движений 3-5 секунд. Со временем вы сможете сделать без остановки и всю «тридцатку».

Норма:

- 32 вдоха-движения «Передний шаг»,
- 32 вдоха-движения «Задний шаг»,
- 32 вдоха-движения «Передний шаг».

В общей сложности должно получиться 96 вдохов-движений.

Ограничения: при тяжелых заболеваниях сердца (ишемическая болезнь, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) это упражнение нужно выполнять очень осторожно. Высоко, до уровня живота, колени ни в коем случае не поднимать. Слегка пританцовывайте, чуть-чуть отрывая ноги от пола. При этом не забывайте при каждом движении, делая вдох, звучно шмыгать носом.

Через месяц-другой тренировки вы сможете поднимать колени уже гораздо выше, но в начале тренировки движения ограничивайте. Особенно необходимо об этом помнить людям, страдающим желчно-каменной или мочекаменной болезнью (камни в печени, почках, мочевом пузыре).

При беременности более 6 месяцев и при тромбофлебите отдыхайте 3-5 секунд (можно дольше) после каждой «восьмерки». Следите за тромбами на ногах и обязательно проконсультируйтесь с хирургом!

Начинать осваивать упражнение «Передний шаг», находясь в тяжелом состоянии, лучше сидя и даже лежа.