



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

**С. В. Дубровская**

# **Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой**



**РИПОЛ  
КЛАССИК**

УДК 615.82

ББК 53.54

Д79

**Дубровская, С. В**

Д79      Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой /  
С. В. Дубровская. — М. : РИПОЛ классик. — 64 с. — (Здо-  
ровый образ жизни и долголетие).

ISBN 978-5-519-65045-8

Основной причиной развития многих серьезных заболеваний является неправильное дыхание. Приведенные в книге рекомендации по проведению дыхательной гимнастики помогут улучшить самочувствие и избавиться от проблем со здоровьем. Уникальная методика тренировки дыхательной системы была разработана знаменитым педагогом-вокалистом А. Н. Стрельниковой.

**УДК 615.82**

**ББК 53.54**

*Издательство не несет ответственности  
за возможные последствия, возникшие в результате  
использования информации и рекомендаций  
этого издания. Любая информация, представленная  
в книге, не заменяет консультации специалиста.*

ISBN 978-5-519-65045-8

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2007

# Введение

Без дыхания существование человека на Земле было бы невозможным — благодаря постоянному газообмену обеспечивается нормальное протекание химических и биологических процессов в организме, своевременно выводятся наружу продукты обмена веществ, все органы и ткани обеспечиваются необходимым для жизнедеятельности кислородом. Дыхание имеет не только физиологическую, но и энергетическую природу. Вдыхание чистого, насыщенного кислородом воздуха очищает ауру, способствует нейтрализации воздействия негативных энергетических полей. Если же воздух загрязнен выхлопными газами и отравляющими выбросами фабрик, жизненная энергия постепенно «вытекает» из организма, человек ощущает усталость, недомогание.

Многие люди в настоящее время живут в больших городах, где воздух не отличается чистотой. Чтобы предотвратить неблагоприятное воздействие токсичных газов на организм, необходимы регулярные тренировки органов дыхания, в процессе которых выведение из тканей и органов различных шлаков будет ускорено.

Дыхательная гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой, оказывает не только биологическое, но и психотерапевтическое воздействие на организм. Если человек уверен в том, что выполняемые им упражнения улучшат его здоровье, через некоторое время самочувствие действительно улучшится. Чтобы увеличить эффективность дыхательной гимнастики, нужно выполнять упражнения в строгом соответствии с рекомендациями, приведенными в данной книге.

# Механизм воздействия

В основе дыхательной гимнастики, разработанной педагогом по вокалу А. Н. Стрельниковой, заложен очень энергичный, резкий вдох, который должен производиться через нос. Именно таким образом можно активизировать функционирование диафрагмы, которая задействована в выполнении дыхательного акта.

Для того чтобы выполняемые упражнения оказались эффективными, необходимо выполнять вдохи с определенной частотой — 3 раза за 2 секунды.

Выдох, в отличие от вдоха, должен производиться без дополнительных усилий. Выполнять его можно через рот или нос. В большинстве упражнений методики А. Н. Стрельниковой автор предлагает сочетать выдох с сильным сжатием грудной клетки с помощью напряжения соответствующих мышц.

При выполнении любого упражнения следует обратить особое внимание на вдох, выдох же может быть произвольным. Постепенное увеличение объема легких приводит к эффективной тренировке диафрагмы, повышению ее эластичности и способности к сокращениям.

Увеличение объема воздуха, поступающего в легкие с каждым вдохом, способствует обогащению крови кислородом, улучшению функционирования всех внутренних органов, а также стимулирует деятельность головного мозга и крупных нервных узлов.

Чтобы занятия гимнастикой были успешными, необходимо проводить тренировки регулярно, а не от случая к случаю. Обычно через

10–12 дней можно заметить значительное улучшение функционирования органов дыхания и сокращений диафрагмы. У пациента нормализуется самочувствие, улучшается осанка, мышцы, поддерживающие грудную клетку, становятся упругими и эластичными.

Дыхательная гимнастика также обеспечивает улучшение кровообращения и лимфотока в области легких, выведение мокроты наружу, предотвращение образования спаек и контрактур. Именно поэтому методика А. Н. Стрельниковой применяется в качестве дополнительного терапевтического средства при лечении различных заболеваний органов дыхательной системы.

Улучшение носового дыхания позволяет задействовать естественные фильтрационные структуры организма, приводит к постепенному возрастанию эластичности мышц, поддерживающих органы дыхания. Если упражнения выполняются правильно, все части тела получают необходимую для нормальной жизнедеятельности стимуляцию.

Для повышения эффективности дыхательной гимнастики, выполняемой по методике А. Н. Стрельниковой, рекомендуется сочетать регулярные упражнения с традиционной медикаментозной терапией, назначаемой врачом. Если все рекомендации выполняются правильно, через некоторое время от лекарств можно будет постепенно отказаться.

Благотворное воздействие на человеческий организм дыхательных упражнений в настоящее время подтверждено лабораторными исследованиями: у пациентов, состояние которых тщательно контролировалось медиками, улучшился

состав крови, повысился гемоглобин, увеличился объем легких, нормализовался сердечный ритм.

Как и любая другая оздоровительная методика, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой имеет ряд противопоказаний к применению. Упражнения для диафрагмы и легких не рекомендуется выполнять при тяжелых тромбозах, нарушениях свертываемости крови (врожденных и приобретенных), лихорадочных состояниях, высокой температуре тела. Перед началом регулярных тренировок целесообразно посоветоваться с врачом, чтобы предотвратить развитие серьезных осложнений.

# Практическое освоение

Для повышения эффективности упражнений, выполняемых по методике А. Н. Стрельниковой, важны не только физические данные пациента, но и его психологический настрой. Врачи установили, что при позитивном отношении человека к выполняемым действиям процесс выздоровления протекает намного быстрее, а вероятность развития осложнений резко снижается. Кроме того, огромное значение имеет и порядок упражнений, содержащихся в выбранном комплексе. Каждый вариант тренировки оказывает определенное воздействие на организм, приводит в движение различные группы мышц, улучшает ту или иную функцию.

Автор методики дыхательной гимнастики педагог-вокалист А. Н. Стрельникова в своих научных работах рекомендует пациентам для начала освоить самые простые упражнения — «Ладошки», «Насос» и «Погонщик». Чтобы обеспечить необходимую ритмичность выполняемых действий, можно повторять про себя мелодию знакомого марша или детской песенки-считалки.

Упражнение под названием «Ладошки» обычно используют в качестве разминки перед началом дыхательной гимнастики. Его выполнение позволяет пациенту за достаточно короткий промежуток времени освоить технику носового дыхания. Обычно рекомендуется провести 24 серии, каждая из которых состоит из 4 вдохов и выдохов, осуществляемых без пауз. После окончания каждой серии необходимо отдыхать в течение 4–5 секунд. Иногда у нетренированных людей через некоторое время после начала тре-

нировки резко ухудшается самочувствие — появляются головокружение, слабость, тошнота. Перечисленные симптомы не являются противопоказанием для продолжения занятий дыхательной гимнастикой, они сигнализируют о том, что организм начал насыщаться кислородом. Для того чтобы уменьшить дискомфорт, можно делать более продолжительные перерывы (до 10 секунд), снижать же интенсивность дыхания не следует.

Основой для эффективного проведения дыхательной гимнастики является «стрельниковская сотня» — 96 дыхательных движений, выполняемых в заданном темпе и ритме. Разумеется, в течение первых нескольких занятий добиться подобного результата невозможно, но уже через 2–3 недели приблизиться к этой цифре становится вполне реальным.

Во время вдоха, чтобы обеспечить беспрепятственное носовое дыхание, необходимо очень плотно сжать губы, а на выдохе, напротив, расслабить мышцы. При выдохе не следует резко выталкивать воздух, он должен выходить свободно. Распространенной ошибкой является выпячивание живота при вдохе с одновременным напряжением брюшного пресса, несмотря на то что дыхательная гимнастика направлена прежде всего на укрепление диафрагмы. Нежелательно также стараться «расширить» грудную клетку, вытянуть шею, поднять плечи, движения должны быть произвольными, естественными.

После успешного освоения первого упражнения можно приступать к выполнению следующего варианта методики дыхания под названием «Погонщик», состоящего из 12 повторов



по 8 вдохов и выдохов. По завершении первой серии необходимо сделать перерыв на 5–10 секунд (его продолжительность зависит от предварительной подготовки и индивидуальных особенностей организма пациента). Если не наблюдается ухудшения самочувствия и других симптомов неблагополучия, можно попробовать довести число повторений до «стрельниковской сотни» (то есть 96 дыхательных движений).

Сразу же после выполнения упражнения «Погонщик» следует приступить к дальнейшему освоению дыхательной гимнастики, чтобы закрепить полученный результат. Упражнение «Насос» необходимо выполнять так же, как и «Погонщик», — в виде 12 серий повторений по 8 вдохов и выдохов. Продолжительность перерыва между сериями должна составлять от 5 до 7 секунд. Во время выполнения вдохов пациент может ощущать легкую болезненность, а также головокружение. Подобные симптомы не должны вызывать тревоги, поскольку они связаны с резким притоком кислорода к органам и тканям.

После завершения третьего упражнения первое занятие дыхательной гимнастикой по методу А. Н. Стрельниковой можно закончить. Отличным результатом можно считать выполненные в течение 10–20 минут 288 вдохов и выдохов.

Когда пациент в совершенстве освоит три предлагаемых начальных упражнения, можно рекомендовать проведение оздоровительных сеансов дыхательной гимнастики 2 раза в день — ранним утром и за 2 часа перед ночным сном. Одновременно следует сокращать продолжительность перерывов между сериями и посте-

пенно добавлять в комплекс новые упражнения — «Кошечка», «Маятник», «Обними себя», «Поворачиваем голову», «Болванчик», «Наклоны головы вперед-назад», «Перекаты вперед-назад», «Шаги назад», «Шаги вперед».

Каждое новое упражнение необходимо сначала выполнять в виде 12 серий по 8 вдохов и выдохов, после каждой серии следует делать перерыв в 3–5 секунд. Через некоторое время можно довести число непрерывно выполняемых серий до 3, а затем и до 6.

Продолжительность одного занятия дыхательной гимнастикой не должна превышать 30 минут. После определенной физической подготовки необходимо выполнять по 3 серии, состоящие из 32 вдохов и выдохов («стрельниковская сотня»). Длительность перерыва между сериями зависит от индивидуальных особенностей организма пациента: при головокружении, слабости или болезненных ощущениях данный промежуток увеличивают до 10 секунд; по мере привыкания к физическим нагрузкам постепенно уменьшают до 3–5 секунд.

Дыхательная гимнастика будет эффективной только в том случае, если все упражнения выполняют в определенной последовательности и не реже 1 раза в день.

Если пациент жалуется на недомогание, желательно все же не прекращать занятий, но при этом снизить ежедневную нагрузку и увеличить продолжительность перерывов между сериями. В крайнем случае можно ограничиться одной серией, но все же выполнить все рекомендованные упражнения в течение данной тренировки.