

Михаил Щетинин

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
СТРЕЛЬНИКОВОЙ**

Издательство АСТ
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

Феномен дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой	5
КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	9
Упражнение «Ладшки»	9
Упражнение «Погончики»	12
Упражнение «Насос»	14
Упражнение «Кошка»	17
Упражнение «Обними плечи»	19
Упражнение «Большой маятник»	22
Упражнение «Повороты головы»	24
Упражнение «Ушки»	26
Упражнение «Малый маятник»	28
Упражнение «Перекаты»	30
Упражнение «Передний шаг»	33
Упражнение «Задний шаг»	36
Учимся дышать по Стрельниковой	38
Важные советы	42
Стрельниковская «сотня»	43
Работа над ошибками	46
Качество вдоха	47
Пассивный выдох	48
Правильный темпо-ритм	48
ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	51
Хронический насморк. Аденоиды. Гайморит	51
Нарушения носового дыхания	53

М. Щетинин

Восстанавливаем носовое дыхание	60
Аденоиды	63
Гайморит	64
Бронхиальная астма	65
Бронхит	69
Ишемическая болезнь сердца	70
Гипертония	73
Вегетососудистая дистония	80
Неврастения, неврозы	82
Невротическая депрессия	84
Неврит лицевого нерва	85
Заболевания эндокринной системы	86
Сахарный диабет	86
Нарушения функции щитовидной железы	89
Заболевания опорно-двигательного аппарата	94
Остеохондроз	95
Болезни суставов	97
Артрит	97
Артроз	98
Остеопороз	98
Травмы в пожилом возрасте	98
Перелом шейки бедра	99
ПИСЬМА ПАЦИЕНТОВ	100

Феномен дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой

Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы — диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот (о выдохе в стрельниковской гимнастике думать запрещено, организм сам выбрасывает ненужное и оставляет необходимое!). Одновременно со вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки.

Основные требования при выполнении стрельниковской гимнастики:

- Думать только о вдохе!
- Тренировать только вдохи!
- Считать только вдохи!

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге жизненная емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1–0,3 л и нормализуется газовый состав крови, причем количество кислорода в артериальной крови резко повышается.

При выполнении стрельниковских дыхательных упражнений кора головного мозга насыщается кислородом,

М. Щетинин

за счет чего улучшается работа всех центров и происходит саморегуляция обменных процессов.

Большое число повторений упражнений (от 1 до 5 тысяч вдохов-движений за час) и систематическая ежедневная тренировка (два раза в день — утром и вечером) на протяжении 6–12 занятий способствуют укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры (вдох на сжатии грудной клетки тренирует скрытую от наших глаз мускулатуру органов дыхания).

Дыхательная гимнастика с сопротивлением на вдохе способствует восстановлению дыхательной функции, развитию мышц грудной клетки, исправлению деформаций позвоночника.

При выполнении нагрузки (3000 движений за 45 минут) более в мышцах не возникает из-за адекватной величины нагрузки и отсутствия накопления молочной кислоты в тканях. При интенсивном вдохе через нос стимулируется обширная рефлексогенная зона, локализованная на слизистой оболочке носа (в хоанах), и улучшается рефлекторная связь слизистой полости носа с обонятельным центром. При этом пациенты отмечают обострение обоняния и улучшение самочувствия.

При выполнении стрельниковской дыхательной гимнастики во время резких вдохов носом происходит диафрагмальный массаж практически всех органов брюшной полости.

Усиленная вентиляция легких вызывает механическое растяжение бронхоальвеолярного звена, что способствует рассасыванию экссудата в нем, приостанавливает развитие спаечного процесса, расправляет ателектазы.

Рассасывание инфильтративных изменений в легких и закрытие полостей распада подтверждены многолетними исследованиями в ЦНИИ туберкулеза РАМН. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой перестраивает стереотип дыхательных движений, восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании и фонации, но и укрепляет весь опорно-двигательный аппарат в целом. Упражнения

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

стрельниковской дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела — руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т. д., повышая общий мышечный тонус.

Применение гимнастики Стрельниковой в комплексе медикаментозного лечения у больных с различными формами туберкулеза, бронхиальной астмой разной степени тяжести, пневмониями, острым и хроническим бронхитом, а также вазомоторным ринитом в острой и хронической формах (было обследовано более 560 больных в возрасте от 10 до 80 лет) позволило получить положительные результаты в 92,5% случаев. У 7,5% больных использование гимнастики Стрельниковой не дало ярко выраженного положительного эффекта главным образом из-за негативного отношения пациентов к данному методу лечения.

Ухудшений или осложнений со стороны основного заболевания или со стороны других органов и систем не было отмечено ни у одного пациента.

Лечение больных в Центре дыхательной гимнастики им. А.Н. Стрельниковой, проводимое с периодичностью три раза в неделю и продолжительностью по 1,5—2 часа в течение 12 сеансов, позволяет либо полностью отменить прием медикаментов уже в течение курса лечения, либо существенно снизить объем лекарственной терапии с последующей ее отменой в процессе тренировок на дому. Исключение составляют гормонозависимые больные с тяжелой бронхиальной астмой, постоянно принимающие препараты, содержащие кортикостероиды. Однако и у таких больных, у которых за 1—3 месяца занятий в центре не удавалось полностью отменить гормоны, всегда достигалось уменьшение их дозировки на фоне применения дыхательной гимнастики.

Исследования эффективности гимнастики Стрельниковой проводились в Центральной поликлинике № 1 МВД России, в 9-й гарнизонной поликлинике Министерства обороны РФ, в Клинико-диагностическом центре детской городской поликлиники № 69, Центральном НИИ туберкулеза РАМН. На базе торакально-

М. Щетинин

го отделения городской клинической больницы № 50 г. Москвы метод с успехом применялся для ускорения реабилитации больных в раннем послеоперационном периоде (кафедра хирургических болезней Московского государственного медико-стоматологического университета).

Положительный эффект дыхательной гимнастики определяли на основании исследования функции внешнего дыхания, показателей спирометрии, пробы Генча, газового состава крови, рентгенологического исследования легких (проводилось один раз в 3 месяца), показателей ЭКГ, артериального давления, пульсометрии, пневмотахометрии, субъективной оценки самочувствия.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой эффективна для профилактики заболеваний дыхательной системы. Профилактическое применение дыхательной гимнастики у детей школьного возраста позволяет снизить частоту ОРЗ в 2–4 раза по сравнению с детьми, не занимающимися этой гимнастикой.

Противопоказаниями для применения дыхательной гимнастики, выявленными в ходе исследований, являются острое лихорадочное состояние с СОЭ выше 30 мм в час, кровотечения, острые тромбофлебиты.

Полученный положительный эффект данного метода позволяет широко применять его не только в комплексном лечении больных с любыми (специфическими и неспецифическими) заболеваниями органов дыхания, но и использовать его как самостоятельное лечебное средство, улучшающее обменные процессы, нормализующее снабжение организма кислородом, повышающее иммунитет и мышечный тонус, уменьшающее последствия гиподинамии.

Следует также отметить, что дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой является абсолютно *самостоятельным лечебным методом* и ни к аппарату Фролова, ни к чисткам Н.А. Семеновой, ни к другим дыхательным гимнастикам *никакого отношения не имеет!*

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение «Ладочки»

Исходное положение: встать прямо, показать ладочки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладочки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладочки. Причем все пальцы сжимаются одновременно и с силой. Это очень важно.

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

Опять шмыгнули носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.

Не следует растопыривать пальцы при пассивном выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

В нашей дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

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-движения.

М. Щетинин



Рис. 1



Рис. 2

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Норма — 96 вдохов-движений. 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-движения без паузы.

Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике не по 5 или 10, как обычно, а строго по 8. Так и говорим: 8 дыхательных движений — 1 «восьмерка», 16 дыхательных движений — 2 «восьмерки», 24 дыхательных движения — 3 «восьмерки», 32 дыхательных движения — 4 «восьмерки». Считать нужно конечно же только мысленно, а не вслух.

Если вы часто сбиваетесь со счета и вам нужно, к примеру, сделать подряд 32 вдоха-движения (только при хорошей тренировке!), советую прибегнуть к такому простому приему. Просчитав мысленно до восьми, т. е. сделав 8 вдохов-движений, «возьмите на заметку» один угол комнаты. Сделав еще 8 шумных вдохов-движений, посмотрите на следующий угол комнаты. Выполняя оставшиеся 2 «восьмерки», поочередно переводите взгляд на 2 других угла. Таким образом, делая 4 раза по 8 дыхательных движений, т. е. 32 вдоха-движения, берите на заметку для каждой «восьмерки» какой-нибудь из четырех углов комнаты, в которой вы делаете стрельниковскую гимнастику.

Сделав 32 вдоха-движения, остановитесь и отдохните в течение 3—5 секунд (отдыхайте, если хотите, до 10 секунд). Можно положить перед собой спичку. Спички будут играть роль тех «узелков на память», с помощью которых удобно отсчитывать «тридцатки» (т. е. циклы из 32 вдохов-движений).

Сделаем без остановки еще 32 вдоха-движения (считая мысленно с каждой «восьмеркой» углы комнаты), снова остановитесь, отдохните в течение 3—5 секунд и положите перед собой следующую спичку. По завершении третьей «тридцатки» перед вами будут лежать уже три спички.

Вот и все — 96 дыхательных движений выполнены. Стрельниковская «сотня» отработана!

М. Щетинин

Если вы переходите к новому упражнению — продолжайте выкладывать по спичке на каждую «тридцатку». В идеале каждое упражнение стрельниковской гимнастики должно выполняться в 3 захода по 32 вдоха-движения с паузами между подходами.

Гимнастику вы должны выполнять дважды в день: утром и вечером.

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

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 растопыряются. Это тоже очень важно.

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

Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение — выдох уходит самостоятельно через нос или через рот (кому как удобно).

Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете!) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) — воздух уходит абсолютно пассивно. Не думайте об этом!

Дыхательная гимнастика Стрельниковой



Рис. 3



Рис. 4

М. Щетинин

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»

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 абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем слегка выпрямитесь, пассивно выпуская воздух 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. В общей сложности — 96 вдохов-движений — стрельниковская «сотня». 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.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой



Рис. 5



Рис. 6

М. Щетинин

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»).

Кому тяжело, пусть делает без остановки только по 8 вдохов-движений. Потренируйтесь так в течение 1–2 недель, а когда вам станет легче, можно попытаться увеличить количество выполняемых за один заход вдохов-движений до 16, а в перспективе — до 32 движений.

Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжения в пояснице. Иногда мы с Александрой Николаевной называли это упражнение «Наклон вперед».

В тяжелом состоянии это упражнение можно выполнять сидя.

Существуют и ограничения. 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 ни в коем случае низко не наклоняйтесь! Кисти рук в момент поклона не должны опускаться даже до колен. Ни в коем случае не кланяйтесь ниже! И еще раз повторяю: не напрягайтесь!

«Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого армейского шага. Возможно, после первых тренировок у вас появится боль в пояснице — не пугайтесь! Продолжайте тренироваться, но очень осторожно, учитывая указанные выше ограничения. И конечно же подряд без остановки делайте только по 8 вдохов-движений. Постепенно боль отступит, и ваша поясница перестанет вас беспокоить.