

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – это немедикаментозный оздоровительный метод, созданный на рубеже 30-40-х годов в качестве способа восстановления певческого голоса. В 1972 году автор метода, педагог-фониатор Александра Николаевна Стрельникова, получила авторское свидетельство на свою разработку, прошедшую процедуру регистрации Государственным Институтом патентной экспертизы. Поскольку пение является самой сложной функцией органов дыхания, гимнастические упражнения, восстанавливающие даже певческий голос, на пути к достижению цели восстанавливают функции более простые, а в первую очередь, нормальное дыхание. В результате ежедневные занятия помогают останавливать приступы удушья, снимают головные боли и боли в сердце, нормализуют артериальное давление, укрепляют иммунитет, а также повышают умственную и физическую работоспособность.

Показаниями к применению упражнений являются:

- пневмония и бронхиты;
- бронхиальная астма;
- вазомоторный ринит и гайморит;
- кожные заболевания;
- нарушения опорно-двигательного аппарата (травмы позвоночника, сколиозы, кифозы);
- расстройства и дефекты мочеполовой системы (энурез, фимоз и т.д.);
- заикание и заболевания голосового аппарата;
- различные неврозы.

Упражнения (занятия при различных заболеваниях)

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой включает множество упражнений, однако базовыми из них являются три – «Ладшки», «Погончики» и «Насос». Эти упражнения присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на лечение тех или иных заболеваний.

1. Упражнение «Ладшки».

Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохните и повторите упражнение (всего 20 серий по 8 вдохов).

2. Упражнение «Погончики».

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Сделайте 8 серий по 8 раз.

3. Упражнение «Насос».

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом. Сделайте 8 серий по 8 раз.

Гимнастика Стрельниковой при бронхите

При этом заболевании лечебная гимнастика Стрельниковой помогает облегчить откашливание и стимулирует выведение мокроты. Заниматься следует 2 раза в день по 30 минут, выполняя следующие упражнения:

1. Упражнение «Насос».

2. Упражнение «Обними плечи».

Исходное положение – стоя или сидя, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Резко вдохните и одновременно двигайте руки навстречу друг другу, словно стремитесь обхватить себя за плечи. На выдохе руки слегка разведите. Для большего эффекта рекомендуется чередовать вдохи через нос и вдохи через рот – и тех, и других должно быть выполнено по 16 раз.

3. Упражнение «Восьмерки».

Исходное положение – стоя прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, быстро вдохните носом и задержите дыхание, а затем на задержке дыхания раз за разом считайте вслух до 8-ми, стараясь, чтобы у вас получилось как можно больше «восьмерок».

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для похудения

Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой поможет и людям, страдающим избыточной массой тела. Наряду с упражнениями «Ладонки», «Погончики» и «Насос» в основной комплекс входит упражнение «Кошка»:

Исходное положение – стоя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки опущены вдоль туловища, а тело расслаблено. Сделайте вдох носом и медленно присядьте, одновременно поворачивая корпус влево. Во время поворота руки должны быть немного согнуты в локтях, а ладони сжаты в кулаки. Завершив поворот, выдохните и повторите упражнение с поворотом вправо. Всего выполните упражнение 12 раз по 8 приседаний.

Завершается комплекс выполнением упражнения «Обними плечи».

Гимнастика Стрельниковой при астме

Выполнение гимнастики по методу Стрельниковой показано и больным бронхиальной астмой. С помощью специальных дыхательных упражнений вы сможете снизить дозировку лекарств и научитесь предотвращать приступы удушья. Приведем только некоторые упражнения, рекомендуемые при этом заболевании:

1. Выполняется в постели, после пробуждения. Лежа на спине, подтягивайте согнутые в коленях ноги к груди, одновременно делая продолжительный выдох через рот. Повторяйте движение столько раз, насколько хватит сил.
2. Руки положите на талию. Во время вдоха носом предельно надуйте живот, а затем резко выдохните, втягивая живот.
3. Дышите попеременно правой и левой ноздрей. Закройте пальцами левую ноздрю, вдохните, затем закройте правую ноздрю и выдохните, после чего повторите упражнение в обратной последовательности.
4. Сидя, руки на коленях. На вдохе разведите руки в стороны, а на выдохе подтяните к животу руками левое колено. Повторите упражнение, на этот раз подтягивая правое колено.
5. Резко, рывками вдохните через нос на счет «раз-два-три», затем выдохните сквозь зубы, произнося звуки «з», «ш».
6. Упражнение «Дровосек». Исходное положение: стоя, руки сцеплены в замок. Делая вдох, поднимите руки вверх, а затем на выдохе резко опустите вниз со звуком «уф» или «ух».

Гимнастика Стрельниковой при гайморите

Для скорейшего избавления от заболевания упражнения необходимо делать в 4 подхода, делая между ними небольшую 5-секундную передышку. Наиболее эффективны при гайморите такие упражнения, как «Ладони», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи» и «Большой маятник». Последнее упражнение представляет собой комбинацию упражнений «Насос» и «Обними плечи»: из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч, на вдохе наклонитесь вперед, словно работая насосом, а на следующем вдохе выпрямитесь и обхватите себя за плечи.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой при заикании

Для лечения заикания необходимо, в первую очередь, выполнять упражнения «Насос» и «Обхвати плечи», которые позволяют улучшить вентиляцию легких и выработать предельно глубокое дыхание. В результате регулярного выполнения этих и других упражнений из комплекса гимнастики Стрельниковой у человека, страдающего ларингоспазмом, меняется стереотип дыхания и речи, что способствует избавлению от заболевания. Для достижения наилучших результатов гимнастику следует выполнять ежедневно 2 раза в день до еды или через 1,5-2 часа после приема пищи.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

Дыхательные упражнения по Стрельниковой можно выполнять уже с 3-4 лет. Такая гимнастика позволяет повысить иммунитет, поэтому ее особенно рекомендуют детям, часто болеющим простудными заболеваниями. Кроме того, упражнения способствуют развитию гибкости и пластичности, помогают устранить нарушения осанки и в целом оптимизируют работу растущего организма.

Перед обучением гимнастике по Стрельниковой научите ребенка правильно вдыхать воздух: вдох обязательно должен быть отрывистым и коротким, только носом. Вместе с малышом понюхайте цветок, вдохните аромат яблока или свежескошенной травы и только затем приступайте к осваиванию трех базовых упражнений: «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Упражнения необходимо делать в ритме строевого шага (подражая солдатам на марше, пошагайте 2-3 минуты на месте и тогда вы почувствуете ритм).

Противопоказания

Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой противопоказана при очень высоком артериальном давлении, перенесенном инфаркте, высокой степени близорукости, глаукоме.

Отзывы врачей

По единодушному мнению специалистов, дыхательная гимнастика – высокоэффективный вспомогательный метод лечения легочных заболеваний. Результативность упражнений по Стрельниковой доказана и клиническими исследованиями, в ходе одного из которых, в частности, у детей из контрольной группы, страдающих атопической астмой, было отмечено прекращение приступов уже в начале лечения.

Правила выполнения упражнений гимнастики Стрельниковой

В заключение напомним основные правила выполнения гимнастики Стрельниковой. Во время тренировки думайте только о вдохе через нос – вдох должен быть резким, коротким, шумным, а выдох через рот, наоборот, не слышимым и пассивным. Все движения выполняются одновременно с вдохом, и никак по-другому. А вот положение тела в исходной позе почти не имеет значения – упражнения можно выполнять не только стоя, но и сидя, и даже лежа в постели.

