

## **Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, упражнения:**

### **Упражнение 1. «КУЛАЧКИ»**

Представленное упражнение является наиболее простым для выполнения в дыхательной гимнастике Стрельниковой А. Н. Его еще можно назвать элементом разминки. При его проведении в основном работают только легкие и другие органы системы дыхания, а также пальцы рук.

Для выполнения данного упражнения необходимо принять следующее исходное положение: стать прямо, голову поднять, ноги выпрямить и расставить на ширину плеч, стопы поставить параллельно друг другу, выпрямленные руки свободно опустить вдоль туловища. Все мышцы должны быть расслаблены.

После этого следует произвести короткий, шумный и резкий вдох, втягивая воздух через нос, и в то же время сильным движением необходимо сжать пальцы рук в кулаки. Далее спокойно вывести воздух через рот и одновременно разжать кулаки, выпрямив пальцы. Продолжить выполнение упражнения в той же последовательности: быстрый вдох и сжатие рук в кулаки — медленный выдох и разжатие пальцев, которое сопровождается расслаблением кисти

Упражнение требуется повторить не менее четырех раз. Далее нужно отдохнуть в течение трех-пяти секунд, после чего вновь провести упражнение четыре раза с последующим отдыхом, продолжающимся несколько секунд. Так сделать 24 раза.

### **Упражнение 2. «СБРОСЬТЕ ГРУЗ!»**

Для выполнения данного упражнения дыхательной гимнастики необходимо занять исходную позицию: стать прямо, ноги расставить на ширину плеч, стопы поставить параллельно друг другу, голову поднять, плечи расслабить и опустить, руки согнуть в локтях и поставить на пояс. Пальцы при этом должны быть сжаты в кулаки.

На первый счет требуется свободно опустить руки вдоль тела, одновременно разжимая кулаки, расслабляя кисти и производя вдох. При этом нужно представить, будто нужно сбросить с рук и плеч тяжелый груз. В момент, когда руки опускаются, мышцы предплечья, плеч и кистей следует максимально напрягать и в то же время требуется с силой растопырить пальцы, воображая, что между ними появились перепонки.

Далее нужно принять исходное положение, поставив руки на пояс, одновременно сжав пальцы в кулаки и произведя медленный выдох. Как уже было замечено ранее, выдох не должен быть резким и шумным, поскольку он имеет в гимнастике Стрельниковой А. Н. второстепенное значение, а потому должен происходить самопроизвольно, без каких бы то ни было усилий. Делать его активным и энергичным нельзя. В противном случае может возникнуть такое явление, как гипервентиляция легких, что крайне нежелательно.

Описываемое упражнение разрешается проводить в положении как стоя, так лежа либо сидя. В первые два дня целесообразно выполнить двенадцать подходов по восемь вдохов, чередуя серии с перерывами в десять секунд. В последующие занятия упражнение повторяют по заданной схеме: сначала шесть повторений по шестнадцать вдохов, далее — три серии по тридцать два вдоха.

В тот момент, когда производится вдох, плечи следует максимально напрячь. При этом мышцы рук также должны быть напряженными. Напряженные пальцы требуется широко развести. Нужно занять исходную позицию, выдохнув, сжав руки в кулаки и поставив их на пояс. Далее необходимо вновь сделать активный и короткий вдох, с некоторым усилием вывести руки вниз, направляя сжатые в кулак пальцы в пол и затем растопыривая их. После этого требуется вновь принять исходное положение.

В момент выхода воздуха при выдохе широко открывать рот не нужно. Губы лишь немного разжаты и образуют узкую щель, через которую и выводится воздух.

### **Упражнение 3. «НАКАЧАЕМ МЯЧ»**

Для того чтобы выполнить предложенное упражнение, необходимо занять исходную позицию: стать прямо, голову поднять, плечи опустить и расправить, руки свободно опустить вдоль туловища, ноги расставить на ширину плеч, стопы поставить параллельно друг другу.

Далее нужно немного наклониться вперед, руки расслабить, вывести вперед в свесить, плечи округлить, голову опустить, мышцы расслабить и одновременно сделать резкий и энергичный вдох, втягивая воздух через нос. После этого следует принять исходное положение и в тот же момент произвести слабый выдох только через рот либо через рот и нос. Выдыхать, акцентируя внимание на том, чтобы вывести воздух лишь через рот, не нужно. С течением времени и освоением техники выполнения упражнения умение правильно выдыхать придет само собой.

Далее следует вновь с шумом, активно и коротко вдохнуть, наклоня корпус и расслабляя мышцы верхней части тела, после чего сделать выдох и принять исходное положение: выпрямиться, поднять голову, расправить плечи, руки опустить вдоль туловища. При выполнении данного упражнения требуется делать сильный и резкий вдох таким образом, словно вы разозлились на свою болезнь и хотите навсегда изгнать ее из своего тела.

Для того чтобы полностью освоить технику выполнения данного упражнения, рекомендуется прибегнуть к помощи воображения и фантазии. Нужно представить, будто вам необходимо накачать резиновый мячик. В данном случае мяч будет являться своеобразным символом болезни, от которой необходимо избавиться. Если настоящий мяч накачивать с излишним усилием, то он, как известно, может лопнуть. Таким образом, каждый вдох, символизирующий поступление воздуха в полость мяча, следует делать лишь с некоторым усилием, стараясь не переусердствовать и «не разорвать мяч».

Своеобразным символом избавления от недуга может стать и другая игра.

При этом необходимо представить, будто вы хотите вступить в футбольный поединок со своей болезнью. По завершении выполнения серии дыхательных упражнений и после того, как мяч окажется накаченным, вы можете легко толкнуть его ногой и забить гол в воображаемые ворота, победив таким образом болезнь.

На первый взгляд может показаться, что фантазия не способна предотвратить развитие заболевания и привести к выздоровлению. Однако изобретательница метода дыхательной гимнастики, Стрельникова А. Н., не однажды подтверждала возможность избавления от недуга с помощью внутреннего потенциала пациента, его психологической настроенности на исцеление. И главными помощниками в воспитании оптимизма часто становились воображение, вера в себя и неразгаданный потенциал своего организма

Возвращаясь к описанию упражнения «Накачиваем мяч» следует сказать, что в течение занятия необходимо провести двенадцать повторений по восемь наклонов с одновременным наклоном корпуса вперед и расслаблением мышц верхней части туловища. Каждую серию нужно прерывать непродолжительным отдыхом в десять секунд. Таким образом, всего будет сделано девяносто шесть вдохов-выдохов.

В том случае, если имеется первоначальная физическая подготовка, на первых занятиях рекомендуется произвести шесть подходов по шестнадцать вдохов. После каждой серии нужно делать перерыв в течение нескольких секунд. Отказываться от отдыха не стоит. В противном случае гимнастика может причинить вред, а не принести пользу.

После того как умение правильно делать вдох и выдох при одновременном сгибании и разгибании туловища будет освоено, можно перейти к выполнению трех серий по тридцать два

вдоха-выдоха в каждой. В результате вы сможете избавиться от недуга за довольно непродолжительный период времени. Тогда поступающий воздух и содержащийся в нем кислород будут питать уже не болезнь, а внутренние органы и ткани, возвращая их к жизни.

В итоге тело приобретет упругость, повысится тонус. Кислород словно бы откроет новые пути к центрам, функция которых заключается в выработке так называемых гормонов счастья — эндорфинов. Вы почувствуете радость и оптимизм, ощутите всю полноту бытия. Именно эти чувства и ощущения помогут вам в дальнейшем забыть о недуге и навсегда избавиться от него.

При выполнении упражнения «Накачиваем мяч» мышцы поясницы и шеи должны быть расслаблены. Напрягать их не нужно, ведь воздух, которым вам предстоит наполнить воображаемый мяч, легкий и невесомый. Проводить данное упражнение можно в положении как стоя, так и сидя. Главное при этом — сохранить заданный ритм и темп. Только при таких условиях можно добиться высокого эффекта лечения.

Для проведения предложенного упражнения существуют частичные противопоказания. Так, не рекомендуется делать глубокий наклон вперед при наличии следующих заболеваний: остеохондроз, межпозвоночная грыжа, смещение межпозвоночных дисков, радикулит, образование камней в мочевом пузыре, печени, почках, гипертоническая болезнь, повышение глазного и внутричерепного давления. При этом руки следует опускать не ниже уровня коленных суставов.

Сопровождать выполнение данного упражнения лучше всего ритмичным маршем. Тогда движения принесут вам не только пользу, но и радость. Выполняя элементы, не стоит прикладывать чрезмерные усилия. Все движения должны быть плавными и спокойными.

Лучше всего проводить занятия дыхательной гимнастикой в предварительно проветренном помещении. При этом внутренние органы и ткани наполняются свежим воздухом и кислородом, который распространится по всему организму. Сделать воздух в комнате отведенной для занятий дыхательной гимнастикой, поможет специальный прибор — ионизатор.

#### **Упражнение 4. «КОШАЧИЙ ТАНЕЦ»**

Для выполнения представленного упражнения требуется принять исходное положение: стать прямо, ноги выпрямить и расставить немного уже ширины плеч, голову поднять, плечи расслабить, руки свободно опустить вдоль туловища. Далее необходимо слегка согнуть руки в локтевых суставах и сжать пальцы в кулаки, после чего присесть, одновременно развернув корпус в левую сторону и сделав резкий, активный и короткий вдох. Не стоит стесняться того, что он получится слишком шумным. Нужно помнить одно из правил дыхательной гимнастики: вдох и должен быть довольно шумным.

После этого следует принять исходное положение, повернувшись и встав прямо, опустив руки, выпрямив ноги и в тот же момент медленно выдохнув. При этом можно вообразить себе, что с обратной стороны обоих колен находится маленькая пружинка, которая во время выполнения упражнения помогает быстро и вместе с тем достаточно плавно сгибать и разгибать ноги.

Завершив движения в одну сторону и заняв исходную позицию, необходимо повернуться вправо, слегка сжав пальцы в кулаки и присев, немного согнув ноги в коленях. Далее нужно вновь принять исходное положение. Продолжать упражнение следует, поочередно разворачивая корпус то в левую, то в правую сторону. Спина должна оставаться прямой, стопы — прижатыми к полу. Руки рекомендуется держать на уровне линии талии

Полностью освоить предложенные движения поможет фантазия. При выполнении заданных элементов нужно представить, будто вы превратились в грациозную и гибкую кошечку, которая выслеживает маленькую птичку, присевшую слева (справа) от нее, хочет поймать ее и затем съесть.

На самом деле выбор фантазийного, придуманного персонажа, который поможет освоить гимнастические движения зависит, от индивидуальных потребностей и увлечений пациента.

Главным остается его значение, а точнее — назначение. Дело в том, что игровая форма проведения гимнастики позволяет не только заинтересовать человека выполняемыми им движениями, но также способствует психологическому излечению, психокоррекции.

Иными словами, играя в кошечку, пришедшую на дискотеку потанцевать и размять лапки, пациент или пациентка таким образом отказываются от своей привычной маски — дельца, мачо, строптивой супруги либо примерного семьянина, на несколько минут возвращается в детство и получает необходимую для жизни энергию, одновременно высвобождаясь из тисков болезни

Упражнение «Кошачий танец» можно выполнять в положении и стоя, и сидя, и даже лежа. Его проводят в двенадцать серий по восемь вдохов-выдохов.

### **Упражнение 5. «КРЕПКИЕ ОБЪЯТИЯ»**

Для того чтобы выполнить предложенное упражнение, входящее в комплекс дыхательной гимнастики

по методу Стрельниковой А. Н., нужно занять исходную позицию: стать прямо, голову поднять, плечи расправить, ноги выпрямить и расставить на ширину плеч, руки согнуть в локтевых суставах, поднять и выставить перед собой на уровне грудной клетки, развернув ладони к полу, после чего с некоторым усилием следует сжать пальцы в кулаки и развести руки на ширину кулака.

Не перекрещивая, требуется завести руки как можно дальше за спину, проведя одну под мышкой, а вторую — поверх плеча, одновременно производя резкий и шумный вдох. После этого вернуть руки в исходное положение и в тот же момент легко и медленно выдохнуть. Стоит заметить, что для того, чтобы сделать выдох в таком положении, нет необходимости прикладывать какие бы то ни было усилия. Он производится самопроизвольно при разведении рук и вследствие следующего за тем расширения грудной клетки.

Вернувшись в исходную позицию, сразу же нужно повторить движения и вновь сделать шумный вдох, а затем развести руки и выдохнуть. Руки следует заводить далеко за спину, удерживая их параллельно друг другу. Продолжить упражнение по предложенной схеме: завести руки за спину и сделать вдох — принять исходное положение и выдохнуть.

Данное упражнение выполняют в первые занятия гимнастикой, разделив на двенадцать подходов по восемь вдохов. В дальнейшем, по мере освоения движений и навыков правильного дыхания, количество серии уменьшают до шести, а число вдохов-выдохов увеличивают до шестнадцати. На последнем этапе освоения упражнения число серий равно трем, а бросков — тридцати двум. После завершения повторения очередной серии рекомендуется делать перерыв в несколько секунд. Вы сможете установить собственный рекорд дыхания и достигнуть так называемой сотни Стрельниковой, которая соответствует девяноста шести в обычном исчислении.

После того как данное упражнение будет полностью освоено и все производимые при этом движения покажутся легкими для выполнения, элементы можно усложнить, дополнив наклонами головы назад. Наклонять голову нужно в момент, когда делается вдох. Движения, выполняемые головой, не должны быть слишком резкими во избежание получения травмы.

Для того чтобы выполнить упражнение правильно, необходимо представить, будто голова откидывается назад посредством распрямления пружинки, связывающей ее и локти. Таким образом, в момент, когда руки заходят за спину и нажимают на невидимую кнопку, голова мягко отводится назад. Взгляд должен быть устремлен вверх, на потолок.

Выполняя упражнение, дополненное наклоном головы назад, важно следить за правильным осуществлением вдоха. Его, как уже было замечено много раз, нужно делать резким и шумным.

Прислушайтесь внимательно к героям многочисленных кинобоевиков в тот момент, когда они принимают участие в поединках на кулаках. Получив удар в челюсть, персонаж неизменно откидывает голову назад, произнося при этом:

«Ха!». То же требуется произвести и вам, если есть желание научиться часто и активно дышать и освоить методику дыхания Стрельниковой А. Н.

Дыхательная гимнастика никогда не станет источником радости и, как следствие, исцеления, если все упражнения проводить неэмоционально, со скукой в глазах и в душе.

Активные повороты корпуса, подъем рук и вдох должны сопровождаться радостным настроением, оптимизмом, верой в счастливое и безоблачное будущее, избавление от болезни. Таким образом, суть методики, разработанной Стрельниковой А. Н., заключается не только в физическом самосовершенствовании, но также в психологическом восстановлении, возрождении духа человека.

При выполнении упражнения «Крепкие объятия» не нужно разводить руки слишком широко. При этом правую и левую руку нужно проводить поверху поочередно. Однако менять их положение можно только после завершения движения и принятия исходного положения. Во время проведения упражнения спина должна оставаться прямой.

Предложенное упражнение разрешается выполнять в положении как стоя, так сидя или лежа. В том случае если та или другая рука серьезно травмирована, то начинать осваивать движения рекомендуется с двух серий, чередующихся с перерывом в десять секунд. Постепенно число подходов нужно увеличивать до «сотни Стрельниковой» — девяноста шести вдохов-выдохов.

#### **Упражнение 6. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД И НАЗАД**

Для того чтобы выполнить данное упражнение сначала нужно занять исходную позицию: стать прямо, ноги выпрямить и расставить на ширину плеч, стопы поставить параллельно друг другу, руки свободно опустить вдоль туловища, голову поднять, плечи расправить.

Сделать небольшой наклон вперед, вывести руки перед собой, удерживая их на уровне колен, и одновременно сделать резкий и короткий вдох, после чего подняться, произведя пассивный и медленный выдох. Не останавливаясь, согнуть руки в локтевых суставах, поставить перед собой и завести за спину, слегка прогнувшись в пояснице. Стараясь удерживать руки параллельно, вновь произвести энергичный и короткий вдох. Затем принять первоначальное положение и одновременно выдохнуть.

Продолжать по той же схеме: наклониться вперед выбросить руки перед собой и произвести резкий вдох — возвратиться в исходное положение и сделать пассивный выдох — завести руки за спину, немного прогнуться в пояснице и с силой шумно вдохнуть — занять исходную позицию. Усложнить упражнение можно, осторожно откидывая голову при втором вдохе и заведении рук за спину назад.

Во время выполнения представленного упражнения можно вообразить себя маятником, который, раскачиваясь в направлении вперед и назад, заставляет работать все детали большого механизма. Он же, безусловно, поможет восстановить работу такого механизма, как человеческий организм. Важно только выполнять главное условие — проводить занятия регулярно и делать упражнения старательно.

Во время проведения наклонов вперед и назад нужно держать спину прямо. Слишком низко наклоняться вперед и сильно прогибаться в пояснице нет необходимости. В первом случае наклоняться можно лишь, оставляя руки на уровне коленных чашечек. Более важное значение в дыхательной гимнастике Стрельниковой А. Н. имеют ритм и темп вдоха и выдоха.

Наклоны вперед и назад можно выполнять в положении как стоя, так и сидя. В первые занятия рекомендуется повторить восемь серий по двенадцать вдохов-выдохов. В дальнейшем количество подходов нужно уменьшить до трех, а число движений в каждой серии, напротив, довести до тридцати двух. При этом нагрузку необходимо увеличивать постепенно, по мере овладения навыками правильного дыхания, от занятия к занятию.

#### **Упражнение 7. ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ ВЛЕВО-ВПРАВО**

Для выполнения предложенного упражнения необходимо принять исходную позицию: стать прямо, ноги выпрямить и расставить чуть шире плеч, руки опустить вдоль туловища, пальцы расслабить, голову поднять, плечи расправить, мышцы живота напрячь, спину выпрямить.

Далее нужно повернуть голову в левую сторону и одновременно сделать резкий и короткий вдох, после чего принять исходное положение и медленно выдохнуть. Затем, не останавливаясь, следует повернуть голову вправо и в тот же момент с шумом вдохнуть, занять исходную позицию и спокойно выдохнуть.

Во время выполнения предложенного упражнения мышцы шеи должны быть расслабленными, а плечи и верхняя часть туловища — оставаться неподвижными.

Начинать занятия необходимо с проведения восьми серий, каждая из которых включает двенадцать вдохов-выдохов. В дальнейшем число подходов нужно уменьшить до шести, а количество движений, выполняемых за одну серию, напротив, увеличить до шестнадцати. Продолжать тем же образом до тех пор, пока количество серий не будет равно трем, а число вдохов-выдохов не достигнет тридцати двух. Так достигается уже упоминавшаяся «сотня Стрельниковой», равная девятидесяти шести.

#### **Упражнение 8. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ ВЛЕВО-ВПРАВО**

Для выполнения данного упражнения прежде всего необходимо принять исходное положение: стать прямо, голову поднять, плечи расправить, руки свободно опустить вдоль туловища, ноги выпрямить и расставить на ширину плеч, стопы поставить параллельно друг другу. При выполнении упражнения следует опираться на полную стопу. Мышцы живота нужно напрячь, ягодицы сжать.

Потом нужно наклонить голову к левому плечу и одновременно сделать короткий, шумный и резкий вдох, после чего медленно вернуться в исходное положение, плавно выдохнув. Далее, не прекращая движения, следует наклонить голову к правому плечу и в тот же момент отрывисто вдохнуть. После этого принять исходное положение, сделав плавный выдох.

Продолжать упражнение по предложенной схеме: наклон головы в одну сторону и вдох — возвращение в исходную позицию и выдох, наклон головы в другую сторону и вновь вдох — исходное положение и произвольный выдох. Выполняемые движения представленного упражнения должны напоминать непрерывные покачивания головой из стороны в сторону китайского болванчика. А еще оно похоже на движения головы взрослых в моменты, когда они журят малыша за какую-либо провинность. При выполнении данного упражнения в работе должны принимать участие только мышцы шеи. Руки, корпус и ноги при этом остаются неподвижными. Начинать занятия рекомендуется с двенадцати подходов по восемь движений. Далее можно перейти к проведению шести серий по шестнадцать вдохов-выдохов. После полного освоения техники выполнения упражнения можно разделить на три подхода по тридцать два движения в каждом.

#### **Упражнение 9. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ ВПЕРЕД-НАЗАД**

Для того чтобы правильно выполнить данное упражнение требуется принять исходное положение: стать прямо, голову поднять, мышцы живота и ягодиц напрячь, плечи опустить и слегка развести, руки расслабить и свободно опустить вдоль туловища, ноги выпрямить и

расставить на ширину плеч. Тяжесть тела должна приходиться на полные стопы, поставленные параллельно друг другу.

Потом надо наклонить голову вниз, стараясь максимально приблизить подбородок к груди, и одновременно сделать резкий и шумный вдох. После этого необходимо принять исходное положение, произведя произвольный выдох. Далее, не останавливая движения, наклонить голову вниз и вновь, сделать активный вдох. Возвращаясь в исходное положение, произвести медленный и плавный выдох.

При выполнении представленного упражнения напряженными должны быть только мышцы шеи. Руки, ноги и корпус нужно оставлять расслабленными и неподвижными. Сосредоточивать внимание на выдохе не стоит. Следует помнить о том, что главной его характеристикой, по мнению разработчицы метода А. Н. Стрельниковой, является самопроизвольность.

Движения головы следует делать плавными и мягкими, нерезкими. В противном случае возможно травмирование мышечной ткани. Кроме того, наклонять голову слишком быстро и резко не рекомендуется лицам, страдающим такими заболеваниями, как остеохондроз, черепно-мозговые травмы, гипертоническая болезнь, повышенное внутриглазное или внутричерепное давление и т. п. Более важным при этом является сохранение правильного ритма и темпа дыхания.

В том случае, если во время выполнения предложенного упражнения дыхательной гимнастики возникает головокружение, лучше всего проводить его в положении сидя, а не стоя. Однако вовсе отказываться от занятий все же не стоит. С течением времени, в процессе регулярных тренировок, сосуды наполняются кислородом, станут крепкими, и вы уже не будете чувствовать неприятных симптомов.

В первые несколько занятий наклоны головы вперед-назад рекомендуется проводить в двадцать четыре серии по четыре движения в каждой с перерывом в несколько секунд. В дальнейшем количество подходов можно будет увеличить до восьми по двенадцать вдохов-выдохов, далее соответственно до двенадцати и восьми. По мере овладения техникой частого и поверхностного дыхания число серий рекомендуется снизить до шести, а движений, напротив, — увеличить до шестнадцати.

На заключительном этапе подготовки количество серий должно быть равно трем, а число вдохов-выдохов — тридцати двум.

Современные целители, считающие себя адептами теории дыхательной гимнастики Стрельниковой А. Н., утверждают, что избавиться навсегда от болезни можно только в том случае, если число вдохов-выдохов, произведенных за одно занятие, равно трем-четырем сотням.

Своеобразным дыхательным рекордом считается количество вдохов, соответствующее двум тысячам. Безусловно, ориентироваться на подобные цифры

должны вовсе не новички, а те, кто прошел курс предварительной подготовки и в течение достаточно длительного периода времени занимается дыхательной гимнастикой.

#### **Упражнение 10. «ВЕСЕЛЫЙ ТАНЕЦ»**

Для выполнения данного упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А. Н. нужно занять исходную позицию: стать прямо, голову поднять, плечи расправить, руки расслабить и свободно опустить вдоль туловища, ноги выпрямить и соединить, носки слегка развести.

На первый счет следует сделать небольшой шаг левой ногой вперед, немного согнуть ноги в коленных суставах и присесть, перенеся вес тела на левую ногу и поставив правую высоко на носок, руки согнуть в локтях, выставить перед собой, вывести в левую сторону и одновременно резко и с шумом вдохнуть, после чего вернуться в исходное положение, сопровождая движения самопроизвольным выдохом.

После этого нужно шагнуть вперед правой ногой, ноги согнуть в коленях и присесть, перенести тяжесть тела на правую ногу, левую пятку высоко поднять, слегка согнутые в локтевых суставах руки вывести в правую сторону и в тот же момент сделать активный и энергичный вдох. Возвращаясь в исходное положение, выдохнуть.

Продолжается выполнение представленного упражнения по той же схеме: шагнуть вперед одной ногой, руки согнуть и вывести в одноименную сторону, перенести вес тела на опорную ногу, сделать резкий вдох — исходное положение и выдох, шаг вперед другой ногой, перенос на нее веса тела, выведение согнутых рук в противоположную сторону, шумный вдох — исходная позиция и произвольный выдох.

В тот момент, когда необходимо вернуться в исходное положение, ногу, находящуюся впереди, следует выпрямить, а противоположную слегка согнуть в коленном суставе. Выдох рекомендуется производить одновременно с разгибанием ноги. Выдох, как уже не раз было замечено, должен быть пассивным и слабым.

Представленное упражнение следует начинать с проведения двенадцати серий по восемь движений, в дальнейшем — шести серий по шестнадцать движений в каждой. По окончании подхода делается кратковременный перерыв, который должен продолжаться не более десяти секунд.

Сопровождать выполнение представленного упражнения рекомендуется эмоциями и даже некоторой агрессией, которую нужно направлять не на себя или окружающих, а на свой недуг. Многие, проводя описанные ранее движения, воображают себя сражающимися на ринге с невидимым противником, который символизирует недуг. Стоит заметить, что подобные фантазии лишь способствуют повышению эффективности занятий дыхательной гимнастикой, в кратчайший срок купируют симптомы заболевания и останавливают его развитие.

#### **Упражнение 11. «ШАГАЕМ ВПЕРЕД»**

Для того чтобы выполнить предложенное упражнение, сначала нужно занять исходную позицию: стать прямо, голову поднять, плечи расправить, руки свободно опустить вдоль туловища, ноги выпрямить и поставить вместе, носки слегка развести. Вес тела должен при этом приходиться на полную стопу.

Сильным движением нужно согнуть в коленном суставе левую ногу, подтянуть ее к животу, правую немного согнуть в колене, присесть и одновременно произвести резкий и шумный вдох. Затем необходимо опустить левую ногу, в тот же момент самопроизвольно выдыхая.

Далее требуется согнуть в колене, выставить вперед и с силой подтянуть к животу правую ногу, левую при этом необходимо слегка согнуть в коленном суставе, присесть и в тот же момент произвести активный и энергичный вдох. Возвращаясь в исходное положение, опустить правую ногу и сделать медленный выдох.

Выполнение упражнения продолжается по представленной схеме: поднять одну ногу и вдохнуть — опустить ногу и выдохнуть — поднять согнутую в колене другую ногу и резко вдохнуть — возвратиться в исходное положение и сделать произвольный выдох.

Во время проведения гимнастических элементов спину нужно удерживать прямой и сохранять осанку правильной. Грудную клетку следует немного вывести вперед. Руки можно оставлять свободными или, слегка согнув в локтевых суставах, поднимать и держать на уровне линии талии.

Тем, кто страдает тяжелыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы (гипертония, повышенное глазное или внутричерепное давление, ишемическая болезнь), патологиями костей и пр., производить резкие движения не рекомендуется.

Начинать выполнение данного упражнения дыхательной гимнастики необходимо с проведения двенадцати серий по восемь движений. В дальнейшем задачу можно усложнить, выполняя шесть подходов по шестнадцать движений. После овладения необходимыми навыками сильного и поверхностного дыхания упражнение можно выполнять в три серии по тридцать два вдоха-выдоха, достигая таким образом «сотни Стрельниковой» — девяносто шести движений.

### **Упражнение 12. «ШАГАЕМ НАЗАД»**

Для того чтобы выполнить предложенное упражнение, нужно принять исходное положение: стать прямо, голову поднять, плечи расслабить и расправить руки свободно опустить вдоль тела, ноги выпрямить и соединить, носки немного развести. Мышцы живота и ягодиц должны быть при этом напряженными.

Надо поднять согнутую в коленном суставе левую ногу, отвести ее назад, прижимая пятку к ягодице, слегка согнуть в колене правую ногу, присесть и одновременно произвести резкий и шумный вдох. Далее следует вернуться в исходное положение, сделав спокойный выдох. После этого требуется согнуть в колене и отвести назад правую ногу, вновь прижав пятку к ягодице, в то же время слегка согнуть в коленном суставе левую ногу, немного присесть и сделать короткий и активный вдох. Затем следует принять исходное положение, сопровождая движения самопроизвольным выдохом.

Продолжается выполнение представленного упражнения по следующей схеме: согнуть и отвести назад одну ногу, присесть и произвести шумный вдох — принять исходное положение и сделать выдох — поднять и отвести назад, прижав пятку к одноименной ягодице, другую ногу и одновременно произвести резкий вдох — занять исходную позицию и произвольно выдохнуть. На вдохе все движения должны быть активными и сильными, на выдохе, напротив, — пассивными и плавными.

На начальных этапах освоения предложенного упражнения рекомендуется проводить двенадцать подходов по восемь вдохов-выдохов, далее — шесть серий по шестнадцать движений. В дальнейшем нагрузку увеличивают до трех подходов по тридцать два движения в каждой. По завершении серии целесообразно делать перерыв не более десяти секунд. Вернувшись в исходное положение, не следует останавливаться, а сразу же нужно начать следующее движение.

Усилия, с которым производятся все движения, могут быть ограничены при наличии некоторых заболеваний. К числу таковых относятся следующие: гипертония, повышенное внутриглазное и внутричерепное давление, моче- и желчно-каменная болезни, травмы костей конечностей и пр. При этом во время выполнения данного упражнения ногу поднимать чрезмерно высоко не нужно. Важно сохранять заданный темп и ритм дыхания.

### **Полезные советы начинающим**

Прежде всего, приступая к занятиям дыхательной гимнастикой, необходимо иметь точное представление о цели подобных тренировок. Чаще всего люди прибегают к помощи дыхательной гимнастики, разработанной Стрельниковой А. Н., только в случае развития какой-либо тяжелой болезни. Таким образом, дыхательная гимнастика становится своеобразной волшебной палочкой, которая позволяет избавиться от недуга и вернуть силы не только физические, но и духовные, психологические.

Цель занятий дыхательной гимнастикой по методу Стрельниковой заключается, следовательно, в первую очередь в том, чтобы сбросить груз болезни и навсегда изгнать ее из своего тела. Выполняя упражнения, следует воображать себя на ринге, где вашим противником является недуг. Его-то вы и должны победить с помощью специальных движений, проводимых в определенном темпе и с заданным ритмом.

Многие пациенты, обратившиеся к помощи методики дыхательной гимнастики Стрельниковой А. Н., пытаются излечиться за один день, старательно выполняя все упражнения при максимальных усилиях. Конечно же, результатом такого труда становится переутомление и перегрузка организма, что, безусловно, приводит к нарушению его функционирования.

В итоге пациент не получает ожидаемого эффекта, более того, начинает чувствовать, что его состояние ухудшается. На самом деле виной тому оказывается вовсе не дыхательная гимнастика, а чрезмерное усердие. Начинать занятия гимнастикой рекомендуется с минимальной нагрузки, в дальнейшем постепенно выполняя все более сложные и требующие значительных энергетических затрат движения.

Не менее важной составляющей дыхательной гимнастики, нежели физическая подготовка, является тренировка психологическая. Сама певица и педагог Стрельникова Александра Николаевна не раз говорила о том, что все занятия направлены на достижение духовного удовлетворения. Все движения, включаемые в гимнастический комплекс, должны доставлять удовольствие и приносить радость. В противном случае занятия не будут достаточно эффективными.

Некоторые пациенты «со стажем» могут скептически усмехнуться, ознакомившись с приведенными выше рекомендациями. «Моя язва мне не мешает жить, а с аллергией жены и детей мы уже свыклись...» — так говорят они. Однако хотим предостеречь таких людей. Уверены, пройдет еще несколько лет, и вы не сможете переносить сильную боль в эпигастральной области. А периоды обострения аллергии у детей станут более частыми и продолжительными и в итоге примут форму астматических приступов.

Если вам безразлична своя судьба и судьба собственных детей, то вы можете не напрягать тело и ум и продолжать проводить время, лежа на удобном, мягком, диване, устремив взгляд в телевизор и держа в руке неизменную баночку с пивом или тоником. В таком случае дыхательная гимнастика вам действительно не поможет... Только не забывайте, что жизнь быстротечна и не следует пребывать в праздности. Нужно дорожить каждой минутой, тем более что те минуты имеют реально высокую стоимость.

Желая использовать дыхательную гимнастику Стрельниковой А. Н. в качестве средства для исцеления, не нужно менять по своему усмотрению последовательность упражнений. Начинать освоение комплекса рекомендуется с более простых и несложных по технике выполнения движений, представленных в упражнениях «Кулачки», «Сбросьте груз!» и «Накачаем мяч». В первые занятия «Кулачки» требуется проводить не более чем в двадцать четыре серии по четыре раза. Следующие два упражнения — «Сбросьте груз!» и «Накачаем мяч» — нужно выполнять по восемь раз за двенадцать подходов.

Через два занятия нагрузку можно несколько увеличить — повторить по шестнадцать вдохов-выдохов в шесть подходов. При этом продолжительность занятия не будет превышать пятнадцати минут. В следующие два дня необходимо дополнить гимнастический комплекс упражнением «Кошачий танец». Первые три упражнения — «Кулачки», «Сбросьте груз!» и «Накачаем мяч» — на этот раз следует выполнить в шесть подходов по шестнадцать движений, а последнее — «Кошачий танец» — по восемь раз в двенадцать серий

При этом общее количество вдохов-выдохов на этом этапе занятий равно четырем сотням. Следовательно, начало оздоровительным процессам в организме положено. Главное — не останавливаться на достигнутом и продолжать регулярно заниматься дыхательной гимнастикой. Было замечено, что объективно улучшение состояния пациентов наступает только спустя месяц тренировок, направленных на освоение навыков частого и активного дыхания.

Через пять-семь дней от начала занятий можно включить в комплекс упражнение «Крепкие объятия». Для этого следует выполнить не более 8 движений в двенадцать подходов. В дальнейшем количество подходов уменьшают до шести, а число вдохов-выдохов, напротив, увеличивают до

шестнадцати. В то же время следует начать проводить с наклонами вперед-назад, а также поворотами головы и наклонами головы. Сначала их делают в восемь серий по двенадцать вдохов-выдохов.

По мере развития навыков правильного дыхания рекомендуется подключать такие сложные упражнения, как «Веселый танец», «Шагаем вперед» и «Шагаем назад». Их начинают выполнять с проведения максимального количества серий и минимального числа движений. Таким образом, с полным комплексом дыхательной гимнастики можно будет ознакомиться в продолжение двадцати двух дней.

В конечном итоге количество вдохов-выдохов, проведенных за одну серию, будет составлять тридцать два. То есть возможно достижение «сотни Стрельниковой», равной девяноста шести, о чем мы упоминали ранее. При этом продолжительность занятий не превысит получаса. По своему усмотрению изменять схему освоения упражнений представленного гимнастического комплекса не стоит. Важно правильно распределять силовую нагрузку, приходящуюся на организм. Только тогда он привыкнет к ней, сможет адаптироваться, что и приведет к получению высокого результата тренировок и достижению максимального эффекта.

Стоит заметить, что во время занятий гимнастикой не следует выбирать упражнения и выполнять только те, которые по тем или иным причинам больше пришлись по душе. Необходимо регулярно воздействовать на все органы и ткани организма путем проведения движений, указанных в описании выполнения всех заданий. Дело в том, что во время занятий дыхательной гимнастикой и при проведении определенного упражнения происходит воздействие на конкретные внутренние органы и ткани. Если же хотя бы одно из упражнений останется невыполненным, то это означает, что какой-либо орган не получил кислорода. В результате возможно возникновение различных нарушений его функционирования.

Как уже было замечено выше, упражнения дыхательной гимнастики можно выполнять в положении не только стоя, но также сидя или лежа. В случае если после проведения какого-либо движения появилось сильное головокружение либо ощущение ухудшения состояния, то это означает, что упражнение было сделано неправильно, без соблюдения необходимых рекомендаций. Вдыхать следует по завершении движения. Выдох должен быть спокойным и пассивным. В противном случае вероятно развитие гипервентиляции легких, что нередко и приводит к возникновению неприятных симптомов.