

## Глава 1

# ПОГОВОРИМ О ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Дыхательная гимнастика появилась не одно десятилетие назад и за этот период излечила огромное количество больных от самых разных недугов. Сегодня, к счастью, никому не приходится доказывать ее эффективность. Почему же дыхательные упражнения приобрели такую широкую популярность? Главным образом потому, что каждый желающий может освоить их методику и применять на практике. К тому же дыхательную гимнастику можно выполнять в любом возрасте и при любых заболеваниях.

Одна пациентка задала мне вопрос: «

?

?»

?

А лечебного в ней много. Для того чтобы быть в хорошей форме, совсем не обязательно изнурять себя непосильными физическими нагрузками. Достаточно ежедневно выполнять комплекс несложных дыхательных упражнений. В этом смысле дыхательная гимнастика имеет ряд преимуществ.

В первую очередь, при выполнении, казалось бы, несложных упражнений в работу включаются абсолютно все группы мышц и части тела (голова, мышцы рук, ног, плечевого пояса, таза, живота).

Во-вторых, выполнять дыхательные упражнения можно в любом возрасте.

В-третьих, во время «правильного» дыхания в коре головного мозга уравниваются процессы возбуждения и торможения.

Для успешной терапии с помощью дыхательной гимнастики запомните несколько простых правил.

- Гимнастика должна проходить в спокойной обстановке.
- Выполняйте гимнастику каждый день, пусть она станет вашей хорошей привычкой.
- Начинайте занятия с более легких упражнений, которые вам даются без особых усилий.
- Следите за тем, чтобы во время сеанса дыхательных упражнений в комнате был свежий воздух. В теплое время года лучше заниматься на открытом воздухе.



Занимайтесь дыхательной гимнастикой, и результат не заставит себя ждать. Она поможет вам вернуть хорошее настроение и самочувствие, придаст сил или же поможет расслабиться.

## НЕМНОГО ИСТОРИИ

Автор этой уникальной гимнастики — Александра Николаевна Стрельникова. Певица, педагог по вокалу, человек открытый и добрый, способный к сопереживанию и состраданию, она всю жизнь занималась поисками «правильного» дыхания, принимая во внимание многолетний опыт своей матери. Изначально гимнастика была изобретена для того, чтобы вернуть «потерянный» голос. Вскоре оказалось, что этот уникальный метод помогает не только вернуть голос, но и отлично справляется со многими заболеваниями дыхательной, сердечно-сосудистой, половой и нервной систем. И по сей день эта гимнастика дарит людям радость и избавляет их от невероятных страданий.

Научно подтверждено, что дети, занимающиеся дыхательной гимнастикой по методике Стрельниковой, в 2–4 раза реже болеют простудами. Кроме того, гимнастика помогает преодолеть недуги опорно-двигательного аппарата, способствует скорейшему восстановлению после различных травм. Стрельниковская гимнастика справляется даже с никотиновой зависимостью и избыточным весом. Проще говоря, она способна творить чудеса.

В свое время гимнастика Александры Николаевны произвела настоящий переворот в медицине, трудно было поверить в ее лечебный эффект. К тому же она шла в противовес многим научным гипотезам и исследованиям, поэтому признать ее значило бы перечеркнуть все достижения медицины. Этого нельзя было сделать в одночасье, поэтому путь признания методики Стрельниковой лежит через десятилетия. К счастью, сегодня уже никому не надо доказывать ее эффективность.

Многие опытные отоларингологи, использующие дыхательную гимнастику Стрельниковой в своей практике, отмечают:

«

.  
 .  
 ,  
 ,  
 ,  
 ,  
 .

!»

Многие мои коллеги отмечают, каких невероятных результатов можно добиться с помощью этой методики дыхания. Гимнастика особенно ценна для подростков и школьников, так как она помогает бороться с самыми распространенными «школьными болезнями»: восстановить или значительно улучшить зрение (на 2–3 диоптрии!), память, исправить сколиоз. Особое признание дыхательная гимнастика получила в лечении и реабилитации больных туберкулезом. Об этом свидетельствуют научные данные и многочисленные благодарности пациентов.

Моя знакомая, гинеколог по профессии, говорит: «

( )

».

В пользу этой уникальной дыхательной методики высказываются и хирурги, которые отмечают, что применение ее в ранний послеоперационный период после удаления грыжи, аппендикса, желчного пузыря способствует скорейшему выздоровлению и восстановлению. Кроме того, значительно снижается риск возникновения послеоперационных осложнений. У больных, занимающихся по методике Стрельниковой, значительно скорее рассасываются послеоперационные швы. Эту удивительную гимнастику на себе опробовало большое количество людей, в их числе и известные артисты и певцы. Она покорила страны и континенты и по праву зовется «достоянием России».

## **СЕКРЕТ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ И ЕЕ ОТЛИЧИЕ ОТ ДРУГИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК**

Правильно дышать — правильно жить. Можно сказать, что человек через дыхание познает мир и воспринимает его через запахи. К сожалению, врачи не уделяют должного внимания правильному дыханию и не обучают пациентов методике дыхательной гимнастики. Вы спросите: «Какое дыхание является правильным?» Правильное дыхание — это спокойное дыхание через нос. Именно нос является «вратами», через которые вдыхаемый воздух поступает в наши легкие.

**ВНИМАНИЕ**

Дышать через рот — это неправильно!

Рот служит для еды и питья, но никак не для вдоха. Кроме того, в ротовой полости обитает не только полезная, но и патогенная микрофлора, а проще говоря, микроорганизмы, которые способны нанести вред организму и даже стать причиной серьезных заболеваний. Поэтому гигиена рта является важным моментом в жизни человека.

Дыхание по Стрельниковой — какое оно? Чтобы понять и представить его себе, вообразите, что вы входите в дом, а там что-то горит. Вы резко, очень быстро втягиваете в себя воздух через нос. При этом вы совсем не задумываетесь, как его выдохнуть. Это и есть дыхание по Стрельниковой.

Давайте разберемся, что же происходит в организме во время дыхательной гимнастики по методике А. Н. Стрельниковой. При резком глубоком вдохе воздух поступает во все дольки легких. От верхушки до основания. При дыхании через рот этого не происходит. Во время вдоха одновременно выполняются физические упражнения.

Вся гимнастика проходит под счет, причем он близок частоте пульса.

Во время гимнастики по методике Стрельниковой активизируются и тренируются главные дыхательные мышцы нашего тела — диафрагма и межреберные мышцы.

Гимнастика способствует повышению двигательной активности всего тела.

Во время занятий одновременно происходит массаж внутренних органов, нормализуется крово- и лимфообращение, устраняются застойные явления в организме.

Гимнастика Стрельниковой укрепляет сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную и половую системы.

**ВНИМАНИЕ**

В гимнастике применяется резкий (как укол) вдох и абсолютно пассивный выдох.

Медицинской наукой установлено, что во время дыхательной гимнастики значительно увеличивается амплитуда и частота дви-

жения диафрагмы, самой мощной дыхательной мышцы в нашем теле.

Важной особенностью дыхательной гимнастики Стрельниковой является то, что вдох необходимо делать одновременно с упражнениями. Воздух, проникая в легкие, испытывает значительное сопротивление. Именно поэтому эта гимнастика получила название парадоксальной. Все остальные методики дыхательных гимнастик рекомендуют выполнять вдох, когда грудная клетка максимально расправлена.

Вторым отличием дыхательной гимнастики Александры Николаевны Стрельниковой является ритм. Все дыхательные движения должны совпадать с движением тела и осуществляться под четкий счет. Благодаря ритму все органы начинают работать в нужном физиологическом темпе, снижается частота различных патологических расстройств.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой устраняет дисбаланс газов в крови и тканях тела.

Дыхательные упражнения можно выполнять не только стоя, но и сидя, и даже лежа! Что особенно важно для лежачих и тяжелобольных людей.

Заниматься гимнастикой Стрельниковой можно с трех лет и до глубокой старости. Один мой пациент на это удивленно спросил:

« ,

,

?

?»

Ответ очевиден: ВОЗМОЖНО, если речь идет о дыхательной гимнастике А. Н. Стрельниковой. Для детей эта гимнастика полезна тем, что способствует правильному формированию их организма, помогает им расти здоровыми. Пожилым людям она дает жизненные силы, продлевает работоспособность и делает старость безболезненной.

## **НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЧУДО-ГИМНАСТИКУ, А ТАКЖЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК**

За долгие годы существования этой уникальной дыхательной гимнастики опытным путем возникли некоторые правила, придерживаясь которых вы сможете добиться успехов.

В первую очередь, **думайте только о вдохе**. Главное — правильный вдох. Если он произойдет, то за ним неизбежно последует и выдох. И чем активнее будет вдох, тем естественнее и правильнее

произойдет выдох. Именно поэтому нет никакой необходимости сосредотачиваться на выдохе. Не думайте о нем! **Выдох произойдет сам по себе.**

**Ваше дыхание должно быть максимально естественным.** Не следует искусственно затягивать вдох. Часто люди совершают ошибку, пытаясь вдохнуть как можно больше воздуха. Этого не следует делать. Главное — не объем вдыхаемого воздуха, а техника вдоха: он должен быть энергичным, резким.



### ВАЖНО

Чем активнее и громче происходит вдох, тем правильнее произойдет выдох.

**Задайте ритм!** Делайте частые глубокие вдохи. Они должны быть активными. Выполняйте их с легкостью.

Дыхательные упражнения следует сочетать с физическими. **Достигните гармонии между дыханием и движением.**

Выберите подходящее место для проведения занятий. Это может быть как большое, просторное помещение, так и маленькая уютная комнатка. Главное, чтобы **во время занятий был чистый воздух.** А еще лучше вовсе заниматься при открытой форточке.

Приступайте к гимнастике не на набитый желудок, а натощак либо через 1–1,5 часа после еды.

Во время гимнастики отвлекитесь от гнетущих мыслей. **Только хорошее настроение!**

Подберите **максимально удобную одежду.** Ничто не должно сковывать ваших движений.

Исходное положение при любом упражнении одинаковое: стоя, руки вдоль туловища, ноги прямые, чуть уже, чем на ширине плеч.

Во время гимнастики **не стесняйтесь!** Помните, что вдох должен сопровождаться шумным «шмыганьем» носа. Смыкайте ноздри, касайтесь кончиком языка зубов, неба. В общем, делайте все, что угодно, лишь бы у вас получалось. И пусть меняющаяся при этом мимика вас абсолютно не тревожит.

Чтобы не сбиться со счета, пользуйтесь следующей методикой:

□ 1–2–3–4–5–6–7–8;

□ 1–2–3–4–5–6–7–16;

□ 1–2–3–4–5–6–7–24;

□ 1–2–3–4–5–6–7–32.

Три раза по 32 вдоха-выдоха называется «сотня», 10 таких «сотен» составляют стрельниковскую «тысячу».

Когда вы только начинаете осваивать эту уникальную методику дыхательных упражнений, лучше всего проконсультироваться со специалистом.

На первых занятиях выполняйте по 4, 8 или 16 вдохов, отдыхая при этом 2–4 секунды.



#### СОВЕТ

Исходя из многолетнего опыта применения дыхательной гимнастики, я рекомендую увеличивать время отдыха до 20 секунд, особенно если вы чувствуете, что не восстановились за 2-секундный перерыв.

С каждым разом увеличивайте количество вдохов, достигая 32.



#### СОВЕТ

Я не рекомендую выполнять «тридцатку» (32 вдоха) во что бы то ни стало. Выполняйте подряд столько вдохов-движений, сколько вам позволяет организм без чрезмерного утомления.

Постарайтесь, чтобы количество вдохов-движений совпадало с частотой вашего пульса. Тогда все тело будет работать в одном ритме.

Придерживайтесь простого правила: **пусть вдохи будут как можно громче, а выдохи абсолютно неслышными.**

Выберите комплекс упражнений в соответствии с вашим заболеванием.

Я предлагаю после отдыха продолжать делать комплекс с того момента, на котором вы остановились. Главное, **прислушивайтесь к своему организму**: устали — отдохните. Не равняйтесь на тех, кто уже долгое время занимается этой гимнастикой, руководствуйтесь только своими ощущениями.



#### СОВЕТ

На первых занятиях ограничьтесь 6–8 «сотнями» вдохов-движений. При этом выполняйте их в течение 3 часов и делайте перерывы, когда почувствуете усталость. На втором занятии выполните без перерыва «тридцатку» (32 вдоха). Количество движений на последующих занятиях доведите до 20 «сотен». В дальнейшем (когда почувствуете улучшение самочувствия) не будет необходимости выполнять столько повторов, однако прекращать занятия нельзя.

Хочу дать несколько рекомендаций тем, кто только начинает осваивать дыхательную гимнастику по методике А. Н. Стрельниковой.

- Дыхательная гимнастика — это не хобби, а уникальное «лекарство», поэтому относитесь к ней серьезно.
- Не выполняйте комплекс через силу.
- На первых сеансах у вас может появиться одышка, головная боль, головокружение, но эти симптомы проходят за 3–5 минут отдыха. Если же вышеперечисленные симптомы не проходят или усиливаются, прекратите упражнения.
- На начальном этапе освоения методики дыхательной гимнастики обратитесь к специалистам. Это поможет избежать многих ошибок и добиться успехов в лечении.

## **ПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ СТРЕЛЬНИКОВОЙ**

Рассмотрим, когда все же следует обратиться к этой удивительной методике дыхательной гимнастики.

Если вы испытываете усталость, часто впадаете в депрессивное состояние, подвержены частым перепадам настроения, то, безусловно, гимнастика Стрельниковой — это как раз то, что вам необходимо.

Гимнастика оказывает выраженный положительный эффект в лечении заболеваний органов дыхательной системы (бронхиальная астма, бронхит и др.).

Она также незаменима при болезнях сердечно-сосудистой системы, таких как сердечная недостаточность, артериальная гипертензия, инфаркт, атеросклероз, а также в восстановительный период после инфаркта, инсульта.

С помощью этой методики вы навсегда избавитесь от:

- бронхиальной астмы;
- сердечной и дыхательной недостаточности;
- артериальной гипертензии;
- вегетососудистой дистонии;
- болезней системы кровообращения;
- последствий инфаркта и инсульта;
- болезней органов пищеварения;



- эндокринных расстройств (заболевания щитовидной железы, сахарный диабет);
- ринита;
- гипертрофии небной миндалины;
- тонзиллита;
- логоневроза, или, говоря простым языком, заикания;
- импотенции;
- гриппа.

Она поможет вам преодолеть пагубную привычку курения, а также избавиться от лишнего веса и даже храпа. Гимнастика Стрельниковой показана и тем людям, которым в силу профессии приходится долго и громко говорить, например педагогам, актерам.

Однако я сразу хочу вас предупредить: занятия дыхательной гимнастикой — это постоянный труд. Выполнять упражнения надо ежедневно и добросовестно. Конечно, проще выпить пилюлю и на какое-то время забыть о болезни. Но в том-то и дело, что лекарства не избавят вас от заболевания полностью, а лишь на время помогут позабыть о нем. Если вы готовы на пути к выздоровлению уделять 30–40 минут своего времени занятиям, тогда смело можете приступать. В любом случае, что лучше — раз и навсегда избавиться от болезни или всю жизнь «прикрываться» лекарствами, — решать вам.

Если вы все еще в раздумье, необходимы ли вам занятия дыхательной гимнастикой по методике А. Н. Стрельниковой, предлагаю пройти простой тест. Для этого сделайте выдох, зажмите свой нос и засекайте время, которое вы сможете продержаться в таком состоянии. При первом же желании вдохнуть разожмите нос.

Если вы продержались до 5 секунд, вам следует немедленно приступить к занятиям.

Если ваши показатели укладываются в пределы от 5 до 20 секунд, то вам просто не обойтись без гимнастики Стрельниковой.

Показатель свыше 20 секунд говорит о хорошей «натренированности» легких, но дыхательная гимнастика поможет вам улучшить их состояние.