


Парадоксальная  
дыхательная гимнастика  
А. Н. Стрельниковой





**В мировой медицине имеется колоссальный опыт использования дыхательной гимнастики для лечения заболеваний и поддержания хорошего здоровья.**



**Выделяют безаппаратные и аппаратные методы.**

# Безаппаратные методы

- восточная гимнастика тай-цзи;
- восточная гимнастика пранаяма;
- система трехфазного дыхания Л. Кофлера
- система трехфазного дыхания О. Лобановой – Е. Лукьяновой;
- **метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко;**
- **парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой;**
- метод задержки дыхания Ю. Буланова;
- метод произвольного уменьшения минутного объема дыхания Н. А. Агаджаняна;
- гипервентиляционная дыхательная техника;
- метод «рыдающего дыхания» Ю. Г. Вилунас;
- метод эндогенного дыхания В. Ф. Фролова;
- метод совмещения физических и дыхательных упражнений «Бодифлекс».

# Аппаратные методы

- метод дополнительного дыхательного пространства (дыхание через трубку) А. Галузина;
- использование при дыхании респиратора;
- использование при дыхании противогаза;
- использование при дыхании акваланга;
- гипоксические тренировки с помощью гипоксикаторов;
- метод интервальных гипоксических тренировок С. Г. Кривошекова;
- использование дыхательного вибратора;
- использование комплексов биологической обратной связи;
- **индивидуальный дыхательный тренажер В. Ф. Фролова;**
- использование осцилляторного электротренажера;
- использование электростимулятора диафрагмы;
- аэрофитотерапия.

**Дыхательные упражнения  
(статические и динамические) не  
только улучшают работу  
дыхательной системы, но и  
способствуют увеличению  
функциональных возможностей  
других систем организма.**



# **Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой**

Является одной из наиболее популярных методик оздоровления организма. Ее особенностью и важным преимуществом является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы.

# Влияние гимнастики на организм

Выполнение гимнастики Стрельниковой имеет **2**  
**основополагающие цели:**

- ❑ оказать направленное воздействие на дыхательный аппарат, увеличить его функциональные резервы;
- ❑ вызвать изменения в различных органах и функциональных системах.



# Влияние гимнастики на организм



- формирование рационального дыхания;
- увеличение резервных возможностей дыхательного аппарата;
- сопряженное влияние на функцию; внутренних органов;
- нормализация психического состояния;
- улучшение состояния костно-мышечной системы;
- влияние на речевую деятельность.



# Воздействие на организм



Таким образом, дыхательная гимнастика Стрельниковой восстанавливает альвеолярный барьер для усиления обмена газов в легочных альвеолах.

Тренирует всю дыхательную систему, прежде всего диафрагму, легочную ткань, мышцы гортани и носоглотки.

# Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой способствует:

- обеспечению вентиляции легких с одновременным массирующим действием мускулатуры органов брюшной полости;
- повышению двигательной активности;
- ликвидации венозного застоя в органах грудной и брюшной полостей;
- тренировке и стимуляции отдельных мышц и их групп в различных органах и системах – дыхательной, мочевыделительной, пищеварительной, половой, кровеносных и лимфатических сосудах, органах зрения и др.

# Показания:

- бронхиальная астма, бронхит, пневмония, различные формы туберкулеза легких, дыхательная недостаточность;
- заболевания сердечно-сосудистой системы, гипертоническая болезнь, последствия инфаркта миокарда, сердечная недостаточность;
- атеросклероз, последствия инсульта;
- заболевания пищеварительной системы;
- заболевания костно-мышечной системы;
- сахарный диабет;
- вегетососудистая дистония, различные формы неврозов, депрессия, эпилепсия;
- рассеянный склероз;

# Показания:

- хронический тонзиллит;
- вирусные заболевания;
- заикание;
- кожные заболевания;
- заболевания половой сферы, импотенция
- избыточный вес;
- курение и др.



# Противопоказания



- травмы головного мозга; позвоночника;
- выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника;
- острое лихорадочное состояние;
- кровотечения;
- острый тромбофлебит;
- высокое артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление.

# Правила выполнения

**«Чем сильнее волна ударилась о берег, тем дальше она откатится, чем крепче мяч ударит о стену, тем дальше он отлетит. Чем активнее будет вдох, тем легче и естественнее происходит выдох и постепенно со временем он нормализуется»  
(А. Н. Стрельникова).**



# В гимнастике Стрельниковой выделяются:

- частота и глубина дыхания;
- ритмические характеристики дыхания в связи с разной продолжительностью вдоха, выдоха и дыхательных пауз;
- грудное и диафрагмальное дыхание;
- направление выдыхаемого воздуха через нос или рот;
- искусственное сопротивление воздушному потоку.

# Правила выполнения



- Акцент на ВДОХЕ!
- Вдох должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши.
- Выдох осуществляется после каждого вдоха самопроизвольно, желательно через рот.
- Вдох делается одновременно с движениями.
- Счет в гимнастике Стрельниковой – на 4, 8, 16, считать следует мысленно, не вслух.
- Все вдохи и движения делаются в ритме и темпе строевого шага.
- Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.



# Методика проведения



- ❑ Занятия по методике Стрельниковой проводят при открытой форточке, натощак или через 1–2 ч после еды.
- ❑ При выполнении произвольных движений следует стараться, чтобы мысли следовали за ощущениями. Необходимо освободиться от всего, что сковывает движения.
- ❑ Начинать обучение лучше в положении стоя. Руки свободно опустить вдоль туловища, ноги поставить на расстоянии чуть меньше ширины плеч.
- ❑ Вдохи должны быть короткими и мгновенными, «шмыгающими». Необходимо заставить ноздри смыкаться. При вдохе плечи не поднимаются, а опускаются.

**Упражнения выполняются в ритме песен, вальсов, который составляет 4, 8, 16, 32 такта.**

**Такой счет является наиболее физиологичным.**

**Счет вдохов и движений рекомендуется проводить следующим образом:**

**1-2-3-4;**

**1-2-3-4-5-6-7-8;**

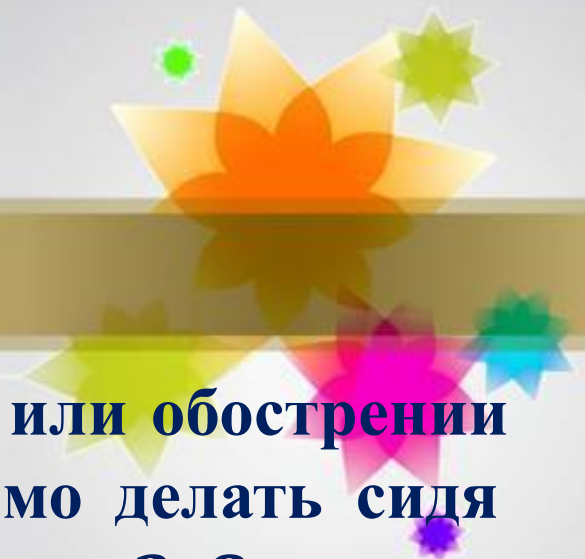
**1-2-3-4-5-6----16;**

**1-2-3-4-5-6----24;**

**1-2-3-4-5-6----32.**



# ***Важно!***



**При плохом самочувствии, слабости или обострении заболевания гимнастику необходимо делать сидя или лежа. Начинать занятие можно с 2–8 вдохов-движений, отдыхая в перерывах между ними 1–3 сек и более в зависимости от состояния организма. Чем хуже самочувствие, тем чаще следует повторять небольшое количество упражнений, увеличивая их по мере улучшения состояния и переходя к выполнению из положения лежа в положение сидя, из положения сидя в положение стоя.**

# Методика проведения



- ❑ За один урок проводят весь комплекс упражнений. При плохом самочувствии можно делать гимнастику несколько раз в день, сократив время выполнения.
- ❑ На одно занятие должно уходить не более 30 мин.
- ❑ Гимнастику следует делать 2 раза в день: утром и вечером за 30 мин до еды или через 1–1,5 ч после еды.
- ❑ Норма каждого упражнения - три «тридцатки», т.е. 3 раза по 32 вдоха-движения. Это составляет 96 вдохов-движений или Стрельниковская «сотня». При недостатке времени можно делать весь комплекс, но по одной тридцатке (32 вдоха-движения) каждого упражнения. Начинать с упражнения «Ладочки» и заканчивать упражнением «Шаги». Общее время проведения занятия в таком случае составляет 6–7 мин.

# Методика проведения



- При выполнении упражнений считать мысленно только по 4 или 8. Если ритм сбивается, можно отдыхать 3–5 с после каждых 4 - 8 вдохов-движений.
- Возраст для занятий не ограничен. Упражнения можно выполнять детям с 3–4 лет и пожилым людям любого возраста.
- Курс лечения гимнастикой обычно составляет около 1 мес при ежедневном выполнении упражнений.
- При достижении результата в лечении какого-либо заболевания не рекомендуется бросать занятия гимнастикой, только в этом случае гарантирован как терапевтический, так и профилактический эффект.

# Необходимо помнить!



**Каждый человек индивидуален.**

**Врач должен учитывать возраст, пол, уровень физической работоспособности, наследственность, анамнез, диагноз, функциональное состояние ведущих систем организма, психо-эмоциональный статус и др. для назначения строго дозированной нагрузки.**

# Основной комплекс дыхательных упражнений





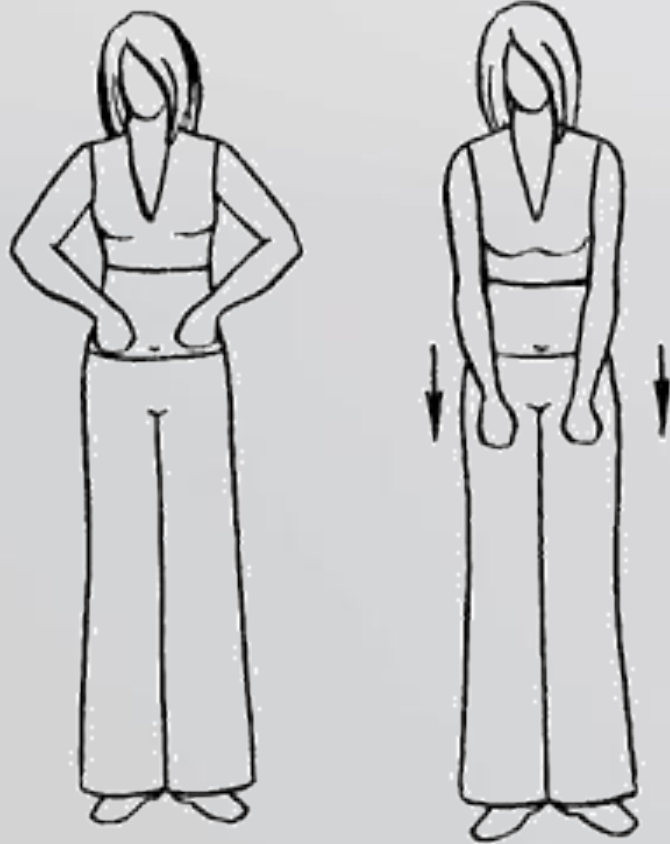
# Упражнение «Ладшки»



**Исходное положение:** **встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю».** Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, Сжимать пальцы резко с большой силой. Вначале нужно выполнить 24 раза по 4 вдоха-движения. N = 96. Далее по 8, 16, 32 вдоха-движения без пауз.



# Упражнение «Погончики»



Исходное положение:  
встать прямо, кисти рук  
сжать в кулаки и прижать к  
поясу. При вдохе резко  
толкать кулаки к полу, словно  
сбрасывая с рук что-то. Во  
время толчка кулаки разжать,  
пальцы растопырить.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-  
движений , или 6 раз по 16,  
или 3 раза по 32 вдоха-  
движения.

# Упражнение «Насос»



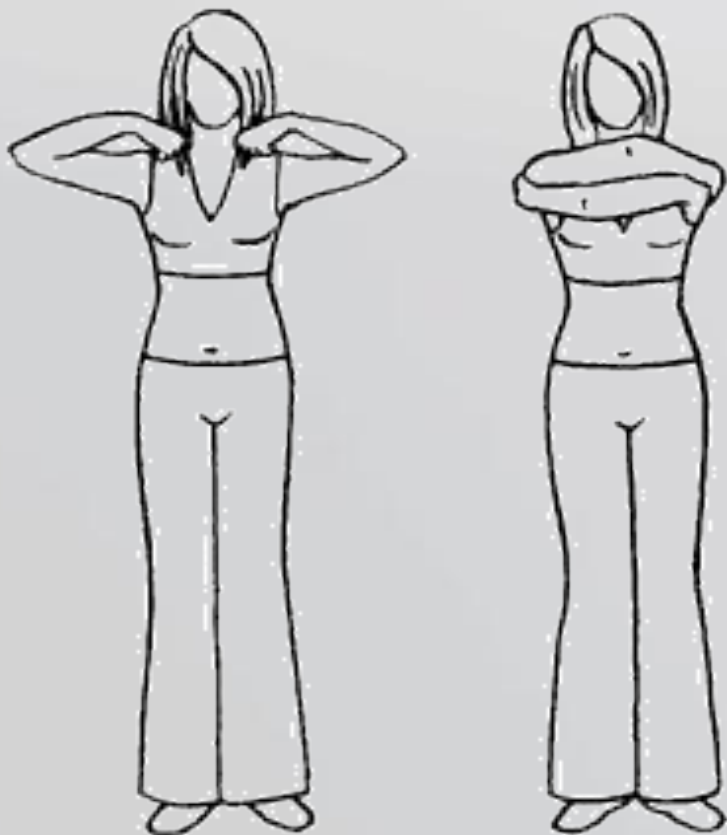
*Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона.*

# Упражнение «Кошка»



Исходное положение: встать прямо, руки слегка согнуты в локтях, ноги чуть уже ширины плеч. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево с одновременным вдохом. Кисти на уровне пояса, руками делаем легкое хватательное движение. Ступни ног не отрываются от пола.

# Упражнение «Обхвати плечи»



Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. Это упражнение подключается позже.

# Упражнение «Большой маятник»

(«НАСОС»+ «ОБНИМИ ПЛЕЧИ»)



Исходное положение: **встать прямо**, слегка наклониться к полу, руки тянутся к коленям, – вдох. И сразу без остановки слегка откинуться назад, обнимая себя за плечи – тоже вдох. В пояснице сильно не прогибаться. N: 3 раза по 32 вдоха движения.

# Упражнение «Повороты ГОЛОВЫ»



Исходное положение: **встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.** Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким. N:3 раза по 32, но осваивать только по 8 или 16 за заход.

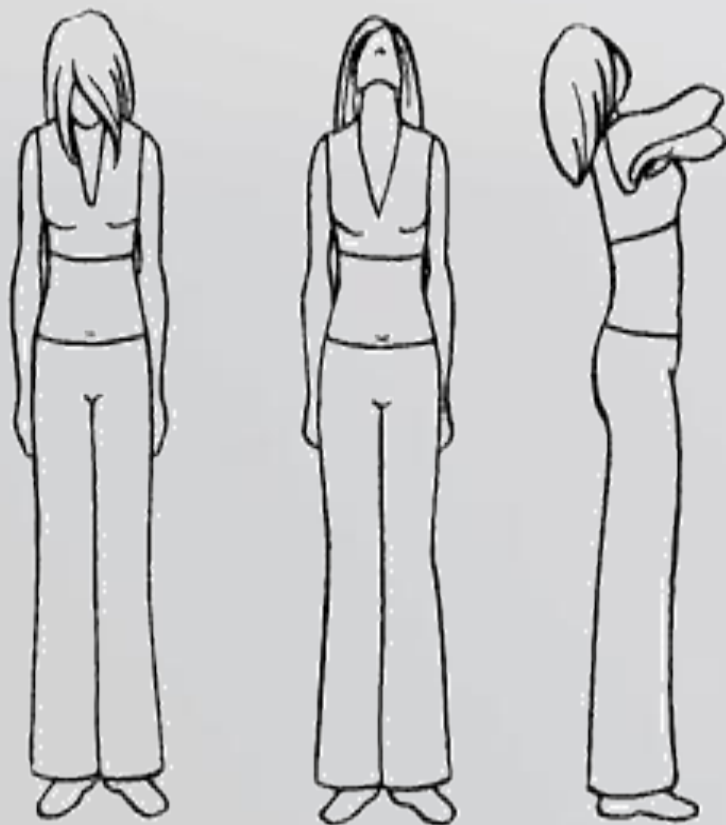


# Упражнение «Ушки»



**Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.**

# Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается по середине. Нельзя напрягать шею! Не делать резких движений головой!



# Упражнение «Перекаты»



Исходное положение: встать таким образом, чтобы правая нога была впереди, а левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела распределить на обе ноги. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу, левая при этом согнута в колене и отставлена назад на носок для равновесия (на нее не опираться). Выполнить легкое танцевальное приседание на правой ноге – шумный короткий вдох. Затем правое колено выпрямить и перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Надо набрать 2 сотни вдохов-движений.

# Упражнение «Передний шаг» (рок-н-ролл)



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вдоль тела. Поднять вверх согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание – короткий шумный вдох носом. Спина прямая! Колени до живота не поднимать.

# Упражнение «Задний шаг»



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На левой ноге в этот момент – легкое танцующее приседание, одновременно шумно вдыхая носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в исходное положение – выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

Нос – важная часть нашего  
организма!

*И никогда  
не вешай нос!*

*А то не увидишь неба.*

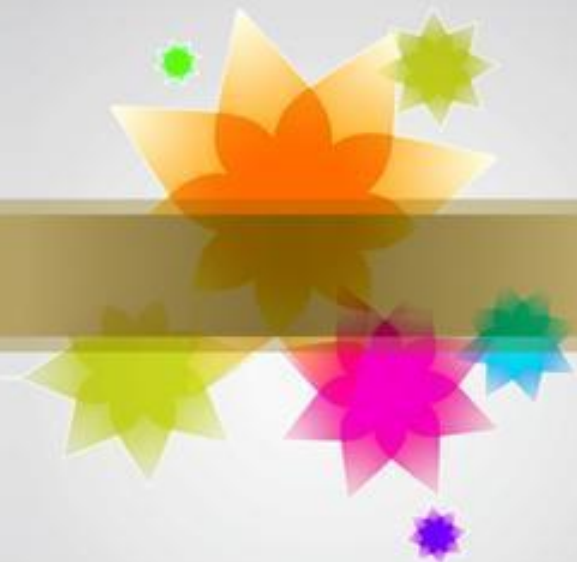


# Список литературы:

- ❑ Бойко Е.А. Энциклопедия дыхательной гимнастики. – М.: Вече, 2007. – 176 с. ;
- ❑ <http://lib.rus.ec/b/180845/read>
- ❑ Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Уникальная российская методика, не имеющая аналогов в мировой медицине. - М.: изд-во АСТ, 2018. – 256 с.







***Спасибо за внимание!***

