

Дихальна гімнастика за
методикою А.Н.
Стрельникової

Дихання – це життя

А.Н.Стрельнікова

- Офіційна вітчизняна медицина визнала дихальну методику А.Н. Стрельникової тільки в 70-ті роки минулого сторіччя. Саме тоді Олександра Миколаївна отримала авторське свідоцтво, видане на розробку нової методики лікування різних хвороб. Тоді ж Стрельникова-молодша помітила, що за допомогою дихальної гімнастики можна не тільки відновити голос, але і позбутися від астми, яка нерідко і стає причиною хрипоті. Варто сказати про те, що історія визнання представниками офіційної медицини методики дихальної гімнастики не була настільки безхмарним, як це може здатися на перший погляд. Результат експерименту не був дуже високим. Лише кілька людей у вЂвЂвЂгрупі змогли вилікуватися. У підсумку метод оздоровлення організму по Стрельникової А.Н. був визнаний марним і малоефективним. Протягом тривалого часу, потім Олександра Миколаївна доводила свою правоту і правомірність існування і використання в медичній практиці методу дихальної гімнастики



Гімнастика по методиці Стрельникової активізує імунну систему людини, сприяє подоланню стресових станів, позбавлення від надмірної ваги. Метод є ефективним додатковим засобом при лікуванні тривалих хронічних захворювань. Таке дихання дає гарні результати при лікуванні дітей і підлітків, які страждають сколіозами: ліквідується сутулість, а тіло робиться більш гнучким і пластичним. Виліковує гімнастика Стрельникової і заїкуватість, причому навіть найсильніше. За допомогою дихальної гімнастики можна позбутися від нежиті, бронхіту і бронхіальної астми, неврозу, діабету, хвороб серцево-судинної системи, заїкання, гіпертонії та багатьох інших хвороб.

Мета занять дихальною гімнастикою за методом Стрельникової полягає, отже, в першу чергу в тому, щоб скинути вантаж хвороби і назавжди вигнати її з свого тіла. Виконуючи вправи, слід уявляти себе на рингу, де вашим противником є недуга. Його-то ви і повинні перемогти за допомогою спеціальних рухів, що проводяться в певному темпі і з заданим ритмом



Гімнастика забезпечує:

- 1) тренування дихальних м'язів;
- 2) відновлення енергетичного запасу;
- 3) збереження і поповнення ферментів антиоксидантної системи;
- 4) подолання наслідків оксидантного стресу;
- 5) зняття спазму бронхів і кровоносних судин;
- 6) ліквідації гіпертонії малого кола кровообігу;
- 7) встановлення правильного балансу клітинного та гуморального ланок імунної системи;
- 8) і, як наслідок, подолання і придушення алергічної реакції організму.



Правила методики дихання

- **Правило 1.** Першооснову дихальної гімнастики Стрельникової, як відомо, становить вдих. Саме даний елемент слід тренувати в першу чергу. При виконанні вправ рекомендується різко і енергійно вдихати. При цьому вдих повинен бути коротким, але досить сильним. Вдихати слід, втягуючи повітря через ніс шумно і активно.



- **Правило 2.** Іншою складовою комплексу дихальних вправ Стрельникової вважається видих. Його слід сприймати як протилежність вдиху. А тому видихати потрібно повільно і плавно, виводячи повітря через рот. Якщо вдих вимагає зусиль і певних енергетичних витрат, то видих характеризується довільністю. При цьому немає необхідності виштовхувати з себе повітря, він повинен виходити вільно і безперешкодно. Нерідко прагнення зробити видих активним і енергійним призводить до збою ритму дихання.



- **Правило 3.** Всі вправи, спрямовані на відпрацювання техніки правильного дихання, потрібно виконувати, виробляючи рахунок. Це допоможе не збитися з ритму і до того ж послідовно і правильно зробити всі потрібні елементи.
- **Правило 4.** Ритм, який є ще однією важливою складовою комплексу вправ дихальної гімнастики, повинен відповідати ритму маршового кроку. Всі вправи слід проводити в певному темпі. Це важливо для збереження ритму і досягнення максимального ...ефекту. Кожен елемент дихальної гімнастики рекомендується виконувати менш ніж за секунду. Це досягається шляхом наполегливих і регулярних тренувань.
- **Правило 5.** У методиці дихання по Стрельниковій. вдих і виконується рух складають єдине ціле. Їх потрібно проводити одночасно, а не по черзі.





- **Правило 6.** Всі вправи, складові дихальну гімнастику Стрельникової, можна виконувати в положенні як стоячи, так сидячи або лежачи. Це визначається станом пацієнта і ступенем тяжкості захворювання.
- **Правило 7.** Кількість повторень тієї чи іншої вправи повинна бути кратна чотирьом. Як відомо, четвірка - це величина одного музичного розміру, найбільш зручного для проведення гімнастичних вправ. У міру освоєння дихальних елементів дану величину підвищують у 2 рази. І це відбувається зовсім не випадково. Вважається, що вісімка є символом нескінченності і вічності.
- **Правило 8.** До занять слід приступати, перебуваючи в радісному і бадьорому настрої. Це допоможе підвищити ефект, що надається гімнастикою.



Дихальну гімнастику з дитиною починайте з трьох базових вправ:

- «Долоньки»;
- «Погончики»;
- «Насос».



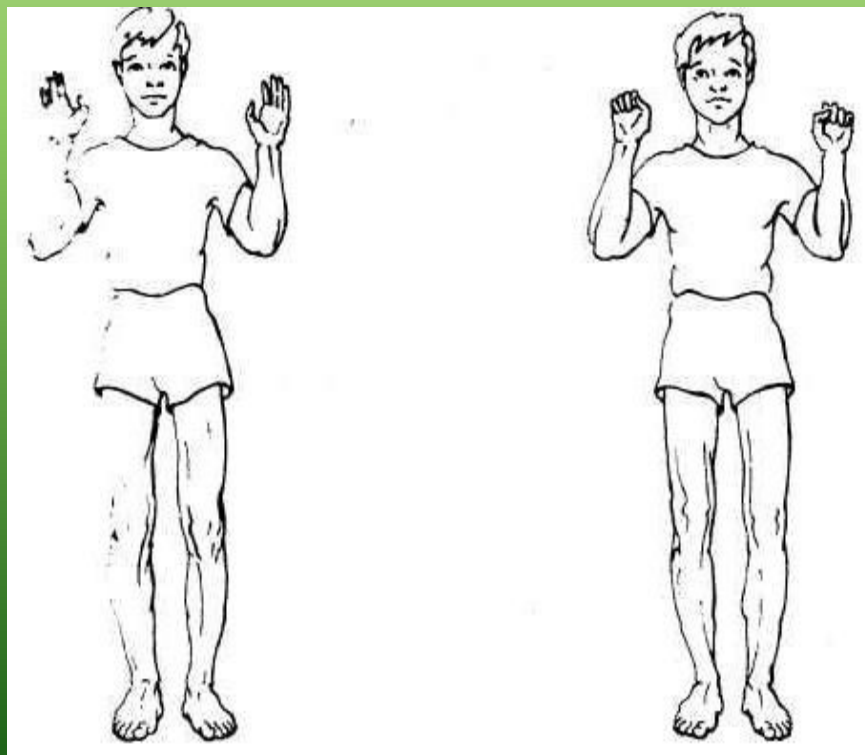
“Долоньки”

Стояти прямо.

В.п. – руки зігнуті в ліктях, долоні вперед.

1 – пальці зігнуті в кулак, вдих;

2 – в.п. – видих



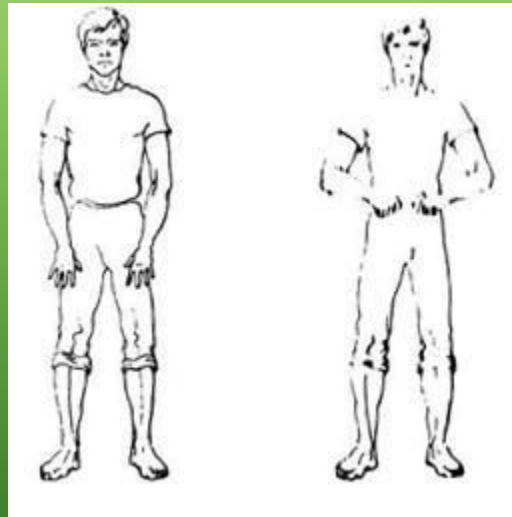
«Погончики»

Стояти прямо.

В. п. – пальці стиснуті в кулаки, біля пояса.

1 – кулаки вниз, вдих;

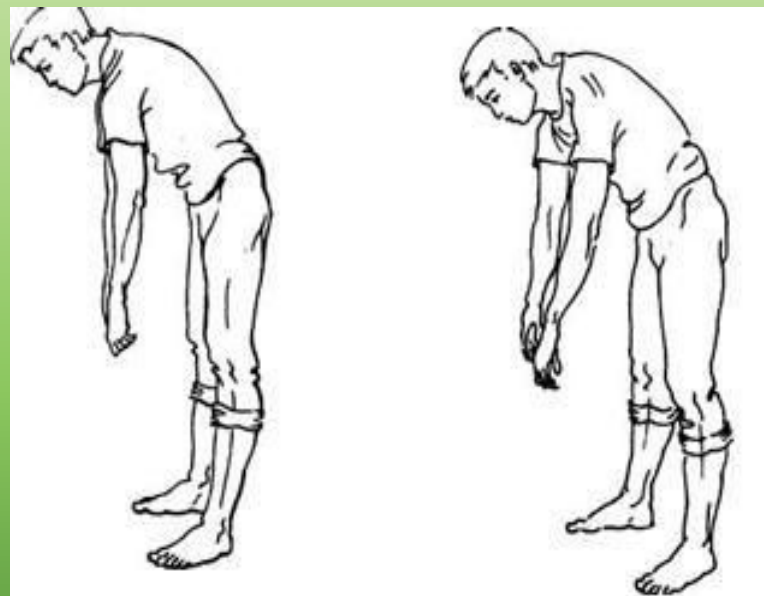
2 – в.п. – видих



“Насос”

Стояти прямо.

- 1 – нахил вперед, вдых;
- 2 – выпрямиться, выдох.





В ДАНИЙ ЧАС ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЇ ОТРИМАЛА ОСОБЛИВОГО ПОШИРЕННЯ В БАГАТЬОХ КРАЇНАХ. ВОНА ПОПУЛЯРНА НЕ ТІЛЬКИ ЯК МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕННЯ, АЛЕ І В ЯКОСТІ СПОСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ. ПОТРІБНО ВІДЗНАЧИТИ, ЩО ВИСОКА ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ ВІДОМА І ЗА КОРДОНОМ. ІНОЗЕМНІ ФАХІВЦІ ТАКОЖ СЬОГОДНІ ВКЛЮЧАЮТЬ В ТЕРАПЕВТИЧНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВИ НА ДИХАННЯ, РОЗРОБЛЕНІ СТРЕЛЬНИКОВОЇ А.Н. ДІАПАЗОН ЗАХВОРЮВАНЬ, ВІД ЯКИХ МОЖНА ПОЗБУТИСЯ ПРОТЯГОМ ПОРІВНЯНО КОРОТКОГО ПЕРІОДУ ЧАСУ, ОБШИРНИЙ. ІСНУЮТЬ СВІДЧЕННЯ ТОГО, ЯК ЛЮДИ ВИДУЖУВАЛИ, ЛІКУЮЧИ ВІД ТАКИХ СЕРЬОЗНИХ ПАТОЛОГІЙ, ЯК ОЖИРІННЯ, ЗАЇКАННЯ, АСТМА, ХРОНІЧНИЙ БРОНХІТ, ТОНЗИЛІТ, ГАЙМОРИТ. КРІМ ТОГО, ЗА ДОПОМОГОЮ ПРЕДСТАВЛЕНОЇ МЕТОДИКИ МОЖНА ПОДОЛАТИ НІКОТИНОВУ ЗАЛЕЖНІСТЬ.

Використані джерела:

1. Асташенко О. І. Дыхательная гімнастика по Стрельниковой. Парадоксально, но ефективно!- М. 2007.- 112с.
2. http://www.zippo.net.ua/index.php?page_id=557
3. <https://www.google.com.ua/search>

