

Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упражнения

"Ладшки"



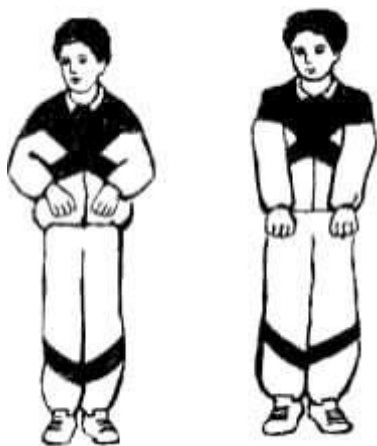
Исходное положение: стоя. Становимся в позу экстрасенса: то есть, стоя, сгибаем руки в локтях, направляя их ладонками вперед, а локтями вниз, как указано на рисунке.

Делаем короткие, ритмичные, шумные вдохи носом, совершая при этом хватательные движения, то есть, сжимая ладони в кулаки, как бы хватая что-то.

Без перерыва делаем 4 резких вдоха носом, отдыхаем 4-5 секунд, опуская руки, после чего повторяем. Нужно выполнить таким образом по 4 вдоха 24 раза.

Это упражнение делается в любом исходном положении. Если во время выполнения упражнения у Вас возникнет легкое головокружение, не беспокойтесь. Можно просто присесть, и выполнять упражнение, а можно сделать небольшую паузу до 10 секунд, и после нее продолжить выполнение упражнения. Через несколько тренировок это пройдет.

"Погончики"



Именно так называется следующее упражнение.

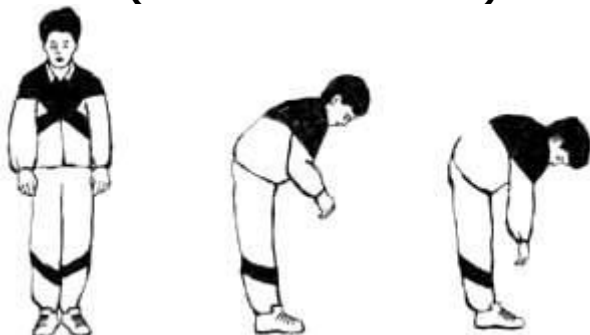
Исходное положение: стоя, пальцы сжать в кулаки и на уровне пояса прижать к животу.

Делая вдох резко толкаем кулаки вниз, не напрягая при этом плечи, выпрямляем руки до конца, как бы пытаемся достать ими пол.

После чего возвращаем кисть в исходное положение на уровень пояса. Выполняем подряд 8 вдохов-движений.

В норме это должно быть 12 раз по 8.

"Насос (накачивание шины)"



Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вниз, свободно висят по бокам. Делаем небольшой наклон вниз, стараясь дотянуться руками до пола, не касаясь его.

Делается этот наклон одновременно со вдохом. Вдох нужно стараться делать под конец наклона, то есть, начинать со второй половины наклона. Вдох должен быть резким и шумным. Вдох заканчивается вместе с наклоном. То есть, Вы полностью наклонились, и вдох в этой точке полный.

Чуть приподнимаемся и снова выполняем наклон-вдох. То есть, мы имитируем действия человека, накачивающего автомобильную шину. Наклоны нужно выполнять легко и в одном ритме, не наклоняясь слишком низко.

Обычно нормой считается наклон до уровня пояса. Спина должна быть немного скруглена, а голова опущена вниз. Это упражнение выполняется в ритме строевого шага. Нормой считается выполнение упражнения 12 раз.

В этом упражнении есть некоторые **ограничения**. К ним нужно отнести:

- травмы позвоночника и головы,
- такие заболевания, как остеохондроз и радикулит,
- повышенное давление,
- камни в печени, мочевом пузыре и в почках.

Имея перечисленные проблемы, старайтесь строго контролировать наклоны, не наклоняясь чересчур низко. Но, несмотря на короткий наклон, вдох делается такой же полный, то есть шумный, резкий и короткий. Выдох как мы помним - пассивный, через нешироко открытый рот.

Это упражнение в некоторых случаях может остановить как сердечный приступ, так и приступ боли в печени и приступ бронхиальной астмы.

"Кошка (полуприсед с поворотом)"



Исходное положение: стоя, ноги вместе или почти вместе, руки возле пояса ладонями вниз, кисти расслаблены. Во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрывать.

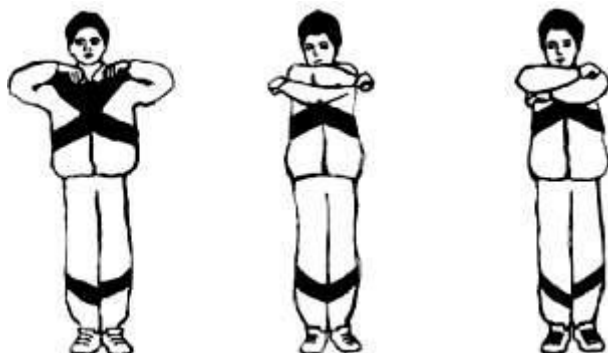
Делаем танцевальное приседание, одновременно поворачивая туловище вправо. Это делается на коротком и резком вдохе.

Поворачиваясь в другую сторону, делаем выдох в исходной позиции, и не останавливаясь, делаем упражнение в другую сторону. Это все делается без отдыха.

Выдох должен выполняться самопроизвольно в указанной точке движения. При выполнении упражнения нужно чуть сгибать и выпрямлять колени.

Сильно приседать не нужно, приседания должны быть легкими и пружинистыми. При повороте, руки в боковой позиции должны выполнять хватательные движения. Спину нужно держать прямо, а разворот делать в районе талии. Упражнение выполняется 12 раз.

"Обними плечи"



Исходное положение: руки согнуты в локтях и подняты до уровня плеч. Нужно сильно бросить руки таким образом, как будто Вы хотите себя обнять за плечи. Это делается на вдохе.

Выдох произвольный, во время разведения рук. Не разводите их слишком широко в стороны, держите их параллельно друг другу.

Норма выполнения упражнения - 12 раз.

Здесь также есть **ограничения**. Если Вы страдаете ишемической болезнью сердца, или перенесли инфаркт, либо у Вас врожденный порок сердца, упражнение выполнять не рекомендуется.

То есть, делать его можно, но только после второй недели занятий. В случае, если состояние тяжелое и Вы плохо себя чувствуете, нужно делать меньше вдохов. Их число должно быть либо 4 либо даже 2.

Беременным женщинам при выполнении этого упражнения, начиная с 6 месяца нужно следить за тем, чтобы не откидывалась голова назад. То есть, выполнять упражнение только руками, сохраняя ровное положение позвоночника, и смотря строго вперед.

"Большой маятник"



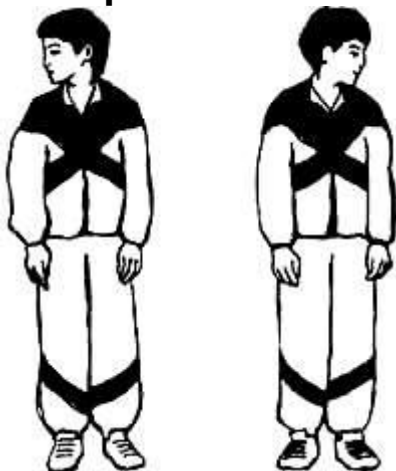
Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч. Наклоняемся вперед, стараясь коснуться руками пола, одновременно делая вдох. Выпрямляемся, одновременно делая выдох, прогибаясь в пояснице и наклоняясь назад, обнимаем руками плечи и делаем вдох. Выдох делаем произвольно между вдохами.

Норма выполнения упражнения - 12 раз. Это упражнение можно выполнять и сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника, при смещении межпозвонковых дисков нужно ограничивать движения таким образом, чтобы наклоны и прогибы были бы незначительны.

Увеличить амплитуду движения можно только после хорошего освоения упражнения, а приступать к этому упражнению можно только после того, как Вы хорошо освоили предыдущие, и их выполнение не вызывает у Вас чувства дискомфорта, то есть, Вы делаете их не напрягаясь.

"Повороты головы"

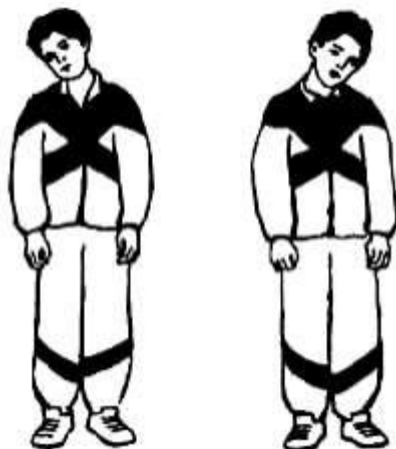


Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч.

Выполняем поворот головы вправо, одновременно делая короткий, шумный вдох носом. Затем, не останавливая посередине движения голову, делаем то же самое в другую сторону.

Шею стараемся не напрягать. Делаем выдох ртом после каждого вдоха. Норма выполнения упражнения - 12 раз.

"Ушки"

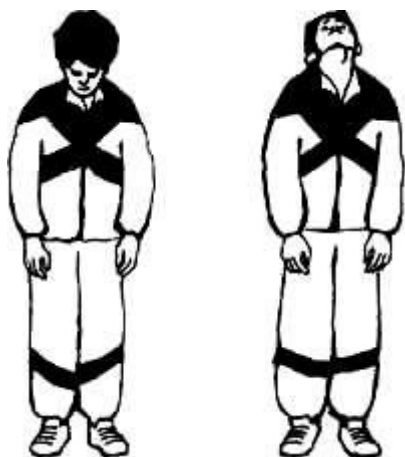


Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч. Делаем небольшой наклон головы в правую сторону одновременно с выдохом через нос. Повторяем то же самое в левую сторону.

При выполнении упражнения нужно смотреть вперед, покачивая головой. Вдохи нужно делать одновременно с движениями. При выдохе рот широко не открывать.

Норма выполнения упражнения - 12 раз.

"Маятник головой (вперед и назад)"



Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч. Опускаем голову вниз, глядя в пол, делаем резкий короткий вдох. Поднимаем голову вверх, чуть запрокидывая назад, направляя взгляд в потолок. Выдохи делаем ртом, между вдохами.

Норма выполнения упражнения - 12 раз.

Ограничения: это недавние травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное давление, а также остеохондроз шейно-грудного отдела.

Страдающие этими заболеваниями не должны делать резких движений головой, наклоны делать небольшие, а вдохи делаются шумные и короткие. Упражнение можно выполнять сидя.

"Перекаты"



Исходное положение: стоя, левая нога чуть выставлена вперед, правая чуть отставлена назад. Теперь нужно перенести вес тела на левую ногу. При этом корпус и ногу нужно держать прямыми.

Сгибаем правую ногу и ставим на носок, поддерживая равновесие, но не опираясь. Чуть приседаем на левой ноге, одновременно делая вдох носом.

Сразу после приседания нужно выпрямить левую ногу, а центр тяжести перенести на другую ногу, оставляя корпус прямым и немного присесть на вдохе на левую ногу, не опираясь.

Важные моменты: выполнять приседания вместе со вдохом. Перенести центр тяжести на опорную ногу, то есть, на ту, на которой выполняются приседания. Сразу после приседания выпрямить ногу, выполняя перекаат с ноги на ногу.

В норме упражнение выполняется 12 раз. Упражнение выполняется только в положении стоя.

"Шаги"



Передний шаг. Исходное положение: стоя, ноги немного уже плеч. Поднимаем левую ногу, согнутую в колене, до уровня живота, выпрямляем от колена, натягивая носок, одновременно приседая на правой ноге.

Все эти действия делаются на вдохе. Вдох, как мы знаем, делается короткий и шумный. После приседа возвращаем ноги в исходное положение. Теперь делаем то же самое, но поднимая другую ногу. Положение корпуса сохраняем прямое.

Норма - 8 раз по 8 вдохов.

Упражнение делается в любой исходной позиции.

Ограничения: ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки.

При наличии перечисленных заболеваний не нужно поднимать ногу высоко. Если имеются травмы ног или тромбофлебит, упражнение нужно делать сидя, либо лежа, и хорошо контролировать свои действия.

Пауза в этом случае должна быть увеличена до 10 секунд. Также при беременности и мочекаменной болезни нельзя поднимать колено высоко вверх.

Задний шаг. Исходное положение то же самое, что и в предыдущем упражнении. Левую ногу согнуть в колене, отвести назад, чуть приседая на правой ноге. Одновременно с этими действиями нужно делать вдох.

Возвращаем ноги в исходное положение на выдохе. Теперь делаем то же на другую ногу.

Упражнение выполняется только стоя. Норма выполнения - 4 раза по 8 вдохов

