

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Дыхательная гимнастика Стрельниковой оказывает на организм комплексное лечебное воздействие:

1. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани.
2. Способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы.
3. Улучшает дренажную функцию бронхов.
4. Восстанавливает нарушенное носовое дыхание.
5. Устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе (спайки, слипчатые процессы).
6. Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального крово и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений.
7. Налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения.
8. Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника.
9. Повышает общую сопротивляемость организма, тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

Основной функцией легких является обмен газов в легочных альвеолах. Чтобы его усилить, требуется нарушить так называемый альвеолярный барьер. Эту задачу и решают дыхательные упражнения, разработанные Стрельниковой. После нескольких коротких и резких вдохов носом, идущих на предельную глубину легких (**во время вдоха в легкие попадает в 3-4 раза больше воздуха**), происходит усиленный обмен воздуха в альвеолах, при этом его состав приближается к наружному, одновременно происходит активный обмен газами крови.

Упражнения дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма. Возрастает потребление кислорода, повышенную потребность в котором называют «жаждой кислорода». И так как в этой гимнастике все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), в результате **усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода тканями.**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой способствует также выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервно-регуляторных механизмов, управляющих дыханием. В гимнастике

Стрельниковой, т.н. динамические дыхательные упражнения, сопровождаются движениями рук, туловища и ног («Обними плечи», «Насос», «Шаги» и т.д.). Эти движения всегда соответствуют определенным фазам дыхания (вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку), и вскоре они сами по себе становятся тем условным раздражителем, который и вызывает соответствующие изменения в характере дыхания. Укрепление мускулатуры, участвующей в акте дыхания, также помогает ликвидации дыхательной недостаточности.

Гимнастика Стрельниковой активно влияет на очаги воспаления(воспалительные инфильтраты, спайки, скопление экссудата и др.). Усиление вентиляции бронхов, легочной ткани, механическое растяжение легких воздухом - все это способствует рассасыванию экссудата, ликвидирует слипчатый процесс в межплевральных пространствах, растягивает образовавшиеся спайки.

Тренировка диафрагмы

Большое значение всегда придавалось тренировке диафрагмы (дыхательного мускула), играющей важную роль в дыхании. А в дыхательной гимнастике Стрельниковой, как раз есть упражнения для непосредственной тренировки диафрагмы («Насос», «Кошка», «Большой маятник», «Передний шаг»). Эти же упражнения успешно используются и для исправления различных деформаций костно-связочной системы: грудной клетки (ее патологических изменений), в некоторых случаях - позвоночника (сколиозы, лордозы, кифозы), а также для увеличения подвижности в костно-связочных сочленениях.

Дыхательные упражнения Стрельниковой, это своеобразная гимнастика для бронхиальной мускулатуры. Речь идет о знаменитом вдохе Стрельниковой на сжатии грудной клетки в упражнении «Обними плечи». У пациентов, страдающих бронхиальными патологиями, под влиянием гимнастики Стрельниковой усиливается дренажная функция бронхов - увеличивается выделение мокроты и усиливается позыв к ее отхаркиванию.

Одна из главных заслуг дыхательной гимнастики Стрельниковой заключается в том, что она **восстанавливает нормальное физиологическое дыхание через нос**. У людей с нарушенным носовым дыханием часто развиваются различные заболевания и негативные явления:

1. Снижение респираторной функции носовых пазух.
2. Расстройство памяти.
3. Изменения в составе крови (уменьшение гемоглобина, сахара и кальция, нарушение кислотно-щелочного равновесия и пр.).

4. Расстройства физического развития.
5. Неправильное развитие лицевого скелета.
6. Нарушения нервной системы (головные боли, раздражительность, нервные тики, ночные страхи, недержание мочи и пр.).
7. Частые заболевания ангинами, назофарингитами и ларингитами, катарам верхних дыхательных путей, бронхитами, пневмониями.
8. Расстройства слуха.
9. Нарушение зрения.
10. Расстройства пищеварения.
11. Развитие склонности к сикозу и рожистому воспалению.
12. Быстрое истощение защитных способностей дыхательных путей от попадания инфекции.

Это далеко не полный перечень тех нарушений и заболеваний, которые часто возникают как следствие расстройства нормального носового дыхания. Особенно чувствителен к недостатку кислорода детский организм - отсюда кислородное голодание, снижение аппетита, нарушение обмена веществ. И в результате - общие тяжелые расстройства здоровья и физического развития. Тренируя резкий, короткий вдох носом, дыхательная гимнастика в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание. В результате двухнедельной тренировки (два раза в день: утром и вечером, по 1200 вдохов-движений) вырабатывается новый динамический стереотип.

При помощи упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой можно добиться полной ликвидации местных застойных явлений и быстрого рассасывания воспалительных очагов. Это происходит из-за перераспределения крови, когда в работу вовлекаются крупные мышечные группы нижних конечностей, как бы «отсасывающие» на себя большое количество крови и способствующие ее движению. И, наконец, для полноценного дыхания, важное значение имеет хорошее развитие трапецевидной, большой и малой грудных мышц, мышц шеи и другой добавочной мускулатуры, принимающей участие в акте дыхания.

1. «Ладони» - 12 раз по 8 вдохов-движений (или $3 \times 32 = 96$)
2. «Погончики» - 12 по 8
3. «Насос» - 12 по 8
4. «Кошка» - 12 по 8
5. «Обними плечи» - 12 по 8
6. «Большой маятник» - 12 по 8
7. «Повороты головы» - 12 по 8
8. «Ушки» - 12 по 8
9. «Маятник головой» - 12 по 8
10. «Перекаты»
 - А) с левой ноги - 12 по 8
 - Б) с правой ноги - 12 по 8
11. «Шаги»

А) «Передний шаг»	-	32	вдоха-движения	(или 3 по 8)
Б) «Задний шаг»	-	32	вдоха-движения	
В) «Передний шаг»	-	32	вдоха-движения	
Итого		96		(«сотня»)

За один урок надо сделать 1200 (12 «сотен») вдохов-движений.

Правила гимнастики Стрельниковой

1. На один урок должно уходить не более 30 минут.
2. Делайте три «тридцатки» (32 вдоха-движения) в каждом упражнении. Отдых от 3 до 10 секунд после каждой «тридцатки». Если 32 вдоха-движения делать тяжело, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений (тогда надо сделать 12 «восьмерок»).
3. При хорошей тренировке (обычно через месяц после начала занятий) можно в каждом упражнении делать не по 8, а по 16 или по 32 вдохов-движений. Затем пауза 3-5 секунд и снова 16 или 32 вдоха-движения. Итак, в каждом упражнении надо делать по 96 (3 по 32) вдохов-движений. Отдых между «тридцатками» и упражнениями - 3-5 секунд (можно отдыхать до 10 секунд).
4. Делайте за один урок весь комплекс, а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения. Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут). При плохом самочувствии делайте дыхательную гимнастику Стрельниковой несколько раз в день. И вам станет легче.
5. Делайте дыхательную гимнастику утром - до еды, а вечером - либо до еды, либо через час-полтора после. Людям, страдающим гастритами, колитами, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, рекомендуется делать гимнастику Стрельниковой только до еды.
6. Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс гимнастики не по три «тридцатки» (96), а по одной (32 вдоха-движения) каждого упражнения, начиная с «Ладосек» и заканчивая «Шагами». На это уйдет 5-6 минут.
7. Считайте мысленно только по 8. Если сбиваетесь, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений и с каждой «восьмеркой» откладывайте спички (12 спичек).
8. Гимнастикой можно заниматься и детям (с 3-4 лет) и глубоким старикам. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии -

даже

лежа.

9. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

10. Не бросайте дыхательную гимнастику Стрельниковой. Занимайтесь ею всю жизнь, хотя бы один раз в день (30 или хотя бы 15 минут), и вам могут не понадобиться лекарства. Эта гимнастика может быть и лечебной, и профилактической.

Первое упражнение - «Ладощки». Надо выполнить 4 шумных, коротких вдоха носом. Затем отдых (пауза) 3-5 секунд и снова подряд без остановки 4 шумных вдоха носом.

Так надо проделать 24 раза, по 4 вдоха-движения. Получится 96 вдохов-движений, так называемая «стрельниковская сотня». Выдох должен осуществляться через рот после каждого вдоха (не видно и не слышно). Ни в коем случае не задерживайте и не выталкивайте выдох! Вдох – предельно активный, выдох – абсолютно пассивный.

Шумный, короткий вдох носом делается при сомкнутых губах. Специально сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. После вдоха губы (опять-таки сами, без помощи) слетка разжимаются - и выдох совершается через рот. Помогать вдоху мышцами лица (гримасничать) категорически запрещается! Запрещается также в момент вдоха поднимать нёбную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот. Не думайте о том, куда идет воздух, думайте только о шумном и коротком вдохе.

Плечи, в момент вдоха, поднимать нельзя! Если плечи все-таки поднимаются, а грудь выпячивается, встаньте перед зеркалом и постарайтесь насильственно удерживать плечи в спокойном состоянии.

В самом начале тренировок возможно легкое головокружение. Не пугайтесь! Сделайте упражнение «Ладощки» сидя. По всей видимости, у вас не в порядке сосуды коры головного мозга.

Второе упражнение - «Погончики». Делайте уже не по 4, а по 8 вдохов-движений («восьмерка»). Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов - движений. Так 12 раз по 8, то есть 96 вдохов-движений («сотня»).

Третье упражнение - «Насос». (Ограничения при выполнении этого упражнения есть в описании основного комплекса). «Насос» так же следует выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки».

На этом вводный урок заканчивается (3 упражнения). Его надо повторить 2 раза - утром и вечером. Повторяя урок вечером, сделайте первое упражнение - «Ладошки» уже не по 4, а по 8 вдохов-движений, т.е. 12 раз по 8, отдыхая после каждой «восьмерки» 3-5 секунд. На следующий день к этим трем упражнениям добавьте еще одно - «Кошка». Его тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений. Вечером урок повторить (4 упражнения). Так, с каждым последующим днем надо добавлять по одному новому упражнению.

После того, как освоите первые упражнения, и делать их по 8 вдохов-движений будет скучно, можно выполнять их не по 8, а по 16 (2 раза по 8 вдохов-движений) или даже по 32 (4 раза по 8 вдохов-движений). Если упражнение делаете по 16 вдохов-движений, то его нужно выполнить 6 раз по 16 («сотня»). Если выполняете по 32 вдоха-движения, тогда надо сделать 3 раза по 32 вдоха-движения («сотня»). И после 16 и после 32 вдохов-движений нужно отдыхать от 3 до 5 секунд. Если вам этого мало, можно продлить отдых до 10 секунд, но не дольше.

Если вы уже делаете упражнение не по 8, а по 32 вдоха-движения, то все равно мысленно отсчитывайте восемь. Цифр 9, 10 ... 15 и т.д. в гимнастике Стрельниковой нет, счет идет только по 8.

Если вы уже хорошо тренированы и легко делаете по 32 вдоха-движения, и вам хочется выполнять подряд 96 («сотню»), то рекомендуется все же делать по 32 вдоха-движения. Иначе есть опасность «зарваться», и тогда гимнастика Стрельниковой перестанет вам помогать.

«Ладошки». И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.

Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот - абсолютно пассивный, неслышимый.

Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лежа.



2. «Погончики». И.П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выше пояса кисти не поднимать.

Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.



3. «Насос» («Накачивание шины»). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох

носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Помните! «Накачивать шину» надо в темпе ритме строевого шага.

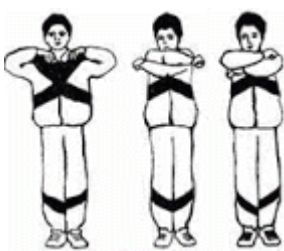
Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре - низко не кланяйтесь. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха (пассивно) через рот, но не открывайте его широко.

Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.



4. «Кошка». И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайтесь и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.



Упражнение «Кошка» можно делать сидя и лежа (в тяжелом состоянии).

5. «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки). И.П. встаньте прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая). Широко в стороны не разводите и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад - «вдох с потолка».

Упражнение «Обними плечи» можно делать стоя, сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом - в первую неделю тренировок не делать упражнение "Обними плечи". Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями гимнастики Стрельниковой. В тяжелом состоянии надо делать не по 8 вдохов-движений, а по 4 или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Женщинам, начиная с шестого месяца беременности в упражнении «Обними плечи» голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.



6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице наклон назад - руки обнимают плечи - и тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох.

Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков, упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

7. «Повороты головы». И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный, короткий вдох с правой стороны. Затем поверните голову влево – «шмыгните» носом с левой стороны. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.



8. «Ушки». И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный, короткий вдох. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Смотреть надо прямо перед собой.

Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).



9. «Маятник головой». И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз

(посмотрите на пол) - резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдох (он должен уходить через рот, не видно и не слышно, в крайнем случае - тоже через нос).

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника - не делайте резких движений головой в упражнениях - «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой». Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делайте эти упражнения, сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно даже лежа.



10.

«Перекаты».

А. И.П. левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге, нога прямая, корпус тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой), и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога на носке, для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу.

Помните:

- 1) приседание и вдох делаются строго одновременно.
- 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем.
- 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Б. И.П. правая нога впереди, левая сзади. Повторите упражнение с другой ноги.
Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

11.

«Шаги».



А. «Передний шаг». И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой

ноге в этот момент сделайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене, а на левой слегка присядьте, и шумно «шмыгните» носом. Надо обязательно слегка присесть, тогда другая нога легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой. Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена, делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса.

Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Ограничения: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозах, это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза - 3-4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить до 10 секунд.

При тромбозах обязательно проконсультируйтесь с хирургом! При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!



Б. «Задний шаг». И.П. то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно «шмыгните» носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой сделайте легкое танцевальное приседание.

Это упражнение делается только стоя.
Помните! Вдохи и движения делаются строго одновременно.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой оказывает на организм комплексное лечебное воздействие:

1. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани.
2. Способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы.
3. Улучшает дренажную функцию бронхов.
4. Восстанавливает нарушенное носовое дыхание.
5. Устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе (спайки, слипчатые процессы).

6. Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального крово и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений.
7. Налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения.
8. Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника.
9. Повышает общую сопротивляемость организма, тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

Основной функцией легких является обмен газов в легочных альвеолах. Чтобы его усилить, требуется нарушить так называемый альвеолярный барьер. Эту задачу и решают дыхательные упражнения, разработанные Стрельниковой. После нескольких коротких и резких вдохов носом, идущих на предельную глубину легких (**во время вдоха в легкие попадает в 3-4 раза больше воздуха**), происходит усиленный обмен воздуха в альвеолах, при этом его состав приближается к наружному, одновременно происходит активный обмен газами крови.

Упражнения дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма. Возрастает потребление кислорода, повышенную потребность в котором называют «жаждой кислорода». И так как в этой гимнастике все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), в результате **усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода тканями**.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой способствует также выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервно-регуляторных механизмов, управляющих дыханием. В гимнастике Стрельниковой, т.н. динамические дыхательные упражнения, сопровождаются движениями рук, туловища и ног («Обними плечи», «Насос», «Шаги» и т.д.). Эти движения всегда соответствуют определенным фазам дыхания (вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку), и вскоре они сами по себе становятся тем условным раздражителем, который и вызывает соответствующие изменения в характере дыхания. Укрепление мускулатуры, участвующей в акте дыхания, также помогает ликвидации дыхательной недостаточности.

Гимнастика Стрельниковой активно влияет на очаги воспаления(воспалительные инфильтраты, спайки, скопление экссудата и др.). Усиление вентиляции бронхов, легочной ткани, механическое растяжение легких воздухом - все это способствует рассасыванию экссудата,

ликвидирует слипчатый процесс в межплевральных пространствах, растягивает образовавшиеся спайки.

Тренировка диафрагмы

Большое значение всегда придавалось тренировке диафрагмы (дыхательного мускула), играющей важную роль в дыхании. А в дыхательной гимнастике Стрельниковой, как раз есть упражнения для непосредственной тренировки диафрагмы («Насос», «Кошка», «Большой маятник», «Передний шаг»). Эти же упражнения успешно используются и для исправления различных деформаций костно-связочной системы: грудной клетки (ее патологических изменений), в некоторых случаях - позвоночника (сколиозы, лордозы, кифозы), а также для увеличения подвижности в костно-связочных сочленениях.

Дыхательные упражнения Стрельниковой, это своеобразная гимнастика для бронхиальной мускулатуры. Речь идет о знаменитом вдохе Стрельниковой на сжатии грудной клетки в упражнении «Обними плечи». У пациентов, страдающих бронхиальными патологиями, под влиянием гимнастики Стрельниковой усиливается дренажная функция бронхов - увеличивается выделение мокроты и усиливается позыв к ее отхаркиванию.

Одна из главных заслуг дыхательной гимнастики Стрельниковой заключается в том, что она **восстанавливает нормальное физиологическое дыхание через нос**. У людей с нарушенным носовым дыханием часто развиваются различные заболевания и негативные явления:

1. Снижение респираторной функции носовых пазух.
2. Расстройство памяти.
3. Изменения в составе крови (уменьшение гемоглобина, сахара и кальция, нарушение кислотно-щелочного равновесия и пр.).
4. Расстройства физического развития.
5. Неправильное развитие лицевого скелета.
6. Нарушения нервной системы (головные боли, раздражительность, нервные тики, ночные страхи, недержание мочи и пр.).
7. Частые заболевания ангинами, назофарингитами и ларингитами, катарами верхних дыхательных путей, бронхитами, пневмониями.
8. Расстройства слуха.
9. Нарушение зрения.
10. Расстройства пищеварения.
11. Развитие склонности к сикозу и рожистому воспалению.
12. Быстрое истощение защитных способностей дыхательных путей от

попадания

инфекции.

Это далеко не полный перечень тех нарушений и заболеваний, которые часто возникают как следствие расстройства нормального носового дыхания. Особенно чувствителен к недостатку кислорода детский организм - отсюда кислородное голодание, снижение аппетита, нарушение обмена веществ. И в результате - общие тяжелые расстройства здоровья и физического развития. Тренируя резкий, короткий вдох носом, дыхательная гимнастика в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание. В результате двухнедельной тренировки (два раза в день: утром и вечером, по 1200 вдохов-движений) вырабатывается новый динамический стереотип.

При помощи упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой можно добиться полной ликвидации местных застойных явлений и быстрого рассасывания воспалительных очагов. Это происходит из-за перераспределения крови, когда в работу вовлекаются крупные мышечные группы нижних конечностей, как бы «отсасывающие» на себя большое количество крови и способствующие ее движению. И, наконец, для полноценного дыхания, важное значение имеет хорошее развитие трапецевидной, большой и малой грудных мышц, мышц шеи и другой добавочной мускулатуры, принимающей участие в акте дыхания.