



Простые
упражнения
для любого возраста



ГЛАВНЫЕ МИРОВЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

ОТ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ ДО БУТЕЙКО



01

Лечебные методики, которые научат правильно дышать в любых условиях

02

Эффективно при бронхиальной астме, стрессе, головной боли



03

Техники рыдающего, квадратного, эндогенного и холотропного дыхания

04

Йогическое дыхание: пранаяма, кумбхака

Более
100
упражнений



05

Полное оздоровление органов дыхания



Авторские методики: психология и здоровье

Сборник

**Главные мировые
дыхательные практики. От
дыхательной гимнастики
Стрельниковой до Бутейко**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 615.89
ББК 53.59

Сборник

Главные мировые дыхательные практики. От дыхательной гимнастики Стрельниковой до Бутейко / Сборник — «Издательство АСТ», 2021 — (Авторские методики: психология и здоровье)

ISBN 978-5-17-134959-2

Вы даже не задумываетесь, как дышите, – правда? Глубоко, поверхностно, прерывисто, учащенно, мягко, жестко? Помните старый анекдот про ежика, который забыл, как дышать, и умер? Мы такого не допустим! В этой книге собраны самые эффективные дыхательные методики, которые даже входят в обязательную программу подготовки космонавтов! А Джон Гриндер – один из основателей НЛП (нейролингвистического программирования) – однажды обнаружил, что после одной из популярных техник дыхания с ним стали случаться озарения! Более того, правильное дыхание способно излечить вас от многих заболеваний – ведь вы уже устали от таблеток? А для этого надо всего лишь прислушаться к советам известных ученых, изложенным в этой книге: Стрельниковой, Бутейко, Фролова, Вилунаса, Гриндера, Грофа. А также взять на вооружение практики йогов. Каждая методика представляет собой специальный комплекс дыхательно-мышечных упражнений не только для профилактики и лечения различных недугов, но и для сохранения молодости. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-17-134959-2

© Сборник, 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Предисловие	7
Стрельникова	8
Учитесь заполнять легкие снизу доверху, а не наоборот	9
Основа комплекса	12
Разомните «ладошки»	13
Не поднимайте плечи, – делайте «Погончики»!	15
«Накачайте шины», или «Насос»	15
Приседайте, как «Кошка»	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Главные мировые дыхательные
практики. От дыхательной гимнастики
Стрельниковой до Бутейко
(Сборник)**

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Предисловие

Дыхание пронизывает всю Вселенную

Дыхательные практики зародились много тысяч лет назад на Востоке: в Индии – Пранаяма, в Китае – цигун, в Средней Азии – суфийская система упражнений, в Тибете – дыхательные практики буддизма Ваджраяны. На Запад восточные учения проникли только в начале XX века. А уже в середине прошлого века накопленный опыт предков стал необходим всему миру. Ведь мудрецы во все времена говорили: для того чтобы познать Бога, человек в первую очередь должен... научиться дышать! А точнее – совершенствовать свое дыхание. Только в этом случае он сможет уверенно управлять не только своими словами и эмоциями, но и здоровьем и даже судьбой. Поэтому в истории человечества процессу дыхания и осознанной работе с ним уделялось внимание всеми без исключения религиозными традициями и системами духовных практик.

Так, Тора повествует, как Бог вдохнул жизнь в Адама, тем самым оживив его. Там также говорится, что дыхание возвращается к Богу после смерти человека. Во многих мировых культурах концепции дыхания также являются ключевыми. Ведь во многих языках слова «дух», «душа» и «дыхание» имеют общее происхождение. Люди издавна выделяли дыхание как основное свойство всего живого и одушевленного.

В китайской философии одна из основных категорий – «ци» – определяется как «воздух», «дыхание», «энергия». Древние китайцы верили, что ци пронизывает все в этом мире и связывает все между собой. В индийской медицине понятие «прана» буквально на санскрите означает «жизнь», «дыхание». И йоги уверены, что прана пронизывает всю Вселенную. А из древнегреческой мифологии в арсенал мировой философии, психологии и медицины перебралось слово «психе», которое переводится как «душа», «дыхание». Земля и все, кто на ней живет, – всё ДЫШИТ!

Стрельникова

СТРЕЛЬНИКОВА: «Короткий, шумный, резкий вдох – как выстрел из пистолета!»

Дыхательную практику создала оперная певица Александра Стрельникова в 1940-е годы. Родилась она в 1912 году. Ее мать, Александра Северовна, была учителем пения. Дочь пошла по стопам матери, став оперной певицей. «Будучи молодой, я потеряла голос. И мама стала для меня искать способ его восстановить. Так постепенно была изобретена гимнастика» (из книги М.Н. Щетинина). В апреле 1941 года Александра Северовна подала в патентное бюро свой труд: «Метод лечения астмы дыхательной гимнастикой», но началась война... В 1950-е годы о Стрельниковых знали лишь в узких кругах. Изначально метод применяли для восстановления голоса у певцов. Но практика показала, что регулярные упражнения успешно излечивают заболевания органов дыхания.

Суть метода

Короткий, шумный, резкий вдох во время упражнений. Эффект достигается за счет сочетания резких вдохов и физических нагрузок. В крови резко увеличивается концентрация кислорода, что приводит к снятию спазмов дыхательных органов и нормализации артериального давления.

Результат: полное оздоровление органов дыхания или существенное смягчение симптомов заболеваний.

Учитесь заполнять легкие снизу доверху, а не наоборот

Рассмотрите любую, даже самую простую схему легких в школьном учебнике анатомии. И вы увидите, что легкие имеют конусообразную форму: узкие вверху, они расширяются книзу и сзади. Легкие должны заполняться воздухом полностью. Спросите у любого врача (не только у пульмонолога или фтизиатра), хорошо это или плохо, когда нижние сегменты легких не заполняются воздухом. Что он вам ответит?

Например, человек с астмой задыхается в приступе удушья. При каждом вдохе у него поднимаются вверх плечи. Он дышит только узкими верхушками легких. В широкие нижние основания легких воздух не поступает. Его нужно послать туда. Послать быстрым, мгновенным толчком. Каждый вдох осуществляется носом. Нос – начальное звено дыхательных путей, входные ворота нашего организма. Вдумайтесь: человек вдыхает воздух носом. Послать воздух в легкие на предельную их глубину, заполнить легкие снизу доверху. Не сверху до низу, а снизу доверху. Когда вы вливаете воду в пустой кувшин, она попадает вначале на дно! Так же нужно поступать в отношении легких. С древних времен люди искали способ задействовать нижние отделы легких. Техника йоговского дыхания позволяет заполнять легкие снизу доверху. Однако требуются длительные тренировки, чтобы ее освоить.

В отношении дыхательной гимнастики Стрельниковой все гораздо проще. Короткий шумный вдох носом сразу же задействует диафрагму, в процессе регулярных занятий Стрельниковской дыхательной гимнастикой происходит тренировка этой мышцы. Активно работает диафрагма – значит, активно работают и нижние отделы легких.

А поднимая плечи в момент вдоха, мы направляем воздух в верхние отделы легких. Постарайтесь в момент вдоха плечи не поднимать. Наоборот, слегка наклонитесь вперед, – сожмитесь. Помогите воздуху опуститься вниз. В момент легкого, но быстрого наклона вперед посмотрите на ступни своих ног, слегка опустив голову и округлив спину. Кистями опущенных рук в мгновение наклона можно сделать встречное движение на уровне живота. И в этот же момент сделайте быстрый шумный вдох носом. Ваши легкие заполнятся воздухом снизу доверху.

Как действует метод

- Делая Стрельниковскую дыхательную гимнастику, одним ударом убиваешь двух зайцев – обеспечиваешь и внешнее развитие всех частей тела, начиная с головы и кончая ногами, и внутреннюю «чистку», т. е. внутренний массаж практически всех органов.

- Гимнастика универсальна: ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа, детям от 3–4 лет и пожилым людям, которым далеко за 80.

Ребенку она поможет расти максимально здоровым и правильно формироваться, а пожилому человеку – продлит жизнь и сделает старость не дряхлой, немощной, а активной и работоспособной!

В идеальном варианте гимнастику нужно выполнять 2 раза в день. Утром – до завтрака или через час-полтора после него. Если завтрак не слишком плотный, можно «подышать» уже через 40 минут или даже через полчаса. Вечером – до ужина или через час-полтора после него. Если вы делаете гимнастику до еды, то приступить к трапезе можно уже через 10 минут после дыхания по Стрельниковой, если же вы стали заниматься через час-полтора после ужина, то не торопитесь ложиться спать сразу после тренировки. Примите теплый душ и, не торопясь, начинайте готовиться ко сну.

Бывает так, что эта гимнастика взбадривает организм очень сильно и человек не может заснуть. В этом случае делайте ее до ужина, чтобы затем не спеша поесть и спокойно подготовиться ко сну.

Условия

Начинать тренировку нужно с безобидных разминочных упражнений типа «Ладошки» и «Погончики».

В гимнастике имеет большое значение счет: во время выполнения дыхательных упражнений нужно мысленно считать только по 8. Это может показаться странным, но если вы будете считать по 5 и 10, то Стрельниковская дыхательная гимнастика не будет вам помогать.

Прежде всего, поговорим о качестве вдоха. Вдох в Стрельниковской дыхательной гимнастике шумный, резкий, короткий, активный, как выстрел, как укол. Прямо сейчас, читая эти строки, хлопните в ладоши 2 раза. И одновременно с каждым хлопком громко, на всю квартиру шмыгайте носом, делая короткие активные вдохи. Стих хлопок – закончился вдох.

Потренируйтесь, сидя на стуле. В течение нескольких минут хлопайте в ладоши по 4 раза и, подчиняясь этому ритму, так же коротко и резко вдыхайте носом воздух. Сделали 4 коротких шумных вдоха одновременно с хлопками в ладоши – отдохните в течение 2–3 секунд, после чего снова повторите упражнение.

Помните: с окончанием хлопка заканчивается и вдох. В противном случае гимнастика не будет помогать. Если у вас вдох получается тихий и вы сами не слышите своего носа – значит, вдох недостаточно активен. Вдыхайте резко, с удвоенной силой!

Это правило – панацея для страдающих бронхиальной астмой. Даже если ваш нос был оперирован (а после хирургического вмешательства восстановить носовое дыхание гораздо труднее), все равно сражайтесь за шумный вдох. Как только ваш нос начнет шумно и активно работать, появится шанс избавиться от приступов удушья.

Следующая типичная ошибка при выполнении дыхательной гимнастики Стрельниковой – концентрация внимания на выдохе. Чаще всего его задерживают, то есть делают подряд 4 или 8 шумных коротких вдохов через нос, раздуваясь, как барабан, после чего следует единственный выдох, словно из спущенной шины.

«Выдох – это уходящий вдох!» Не думайте о выдохе! Это использованный воздух, отработанный шлак. Не нужно его задерживать, не нужно его выталкивать. Он должен свободно уходить после каждого вдоха сам, без вашей помощи – через нос или через рот (кому как удобней). Делая гимнастику, думайте только о вдохах и считайте их мысленно.

Подытожим

- На одно занятие должно уходить приблизительно 30 минут (постарайтесь уложиться в это время).

- Делайте по 3 «тридцатки» каждого упражнения. Отдыхайте от 3 до 10 секунд после каждых 32 вдохов-движений. Если 32 вдоха без остановки делать тяжело, отдыхайте 3–5 секунд после каждых 8 или 16 вдохов-движений.

- Делайте на каждом занятии весь комплекс (а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения). Занимайтесь утром в среднем 30 минут и вечером 30 минут. При плохом самочувствии делайте Стрельниковскую дыхательную гимнастику несколько раз в день. И вам станет легче.

- Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс нашей гимнастики не по 3 «тридцатки», а по одной «тридцатке» каждого упражнения, начиная с «Ладошек» и заканчивая «Шагами». На это уйдет 5–6 минут.

- Считайте мысленно только «восьмерками». Если сбиваетесь, отдыхайте 3–5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. С каждой «восьмеркой» откладывайте по спичке (12 спичек).

- Стрельниковской гимнастикой можно заниматься детям с 3–4 лет и людям преклонного возраста. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа! Она универсальна!

- В среднем нужен месяц ежедневных занятий по 2 раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

Никогда не бросайте эту гимнастику. Занимайтесь всю жизнь хотя бы 1 раз в день по 30 или даже по 15 минут, и вам не понадобятся лекарства. Эту гимнастику можно выполнять как с лечебной целью, так и для профилактики очень многих заболеваний.

Основа комплекса

«Основной» комплекс состоит из следующих упражнений:

- «Ладшки»;
- «Погончики»;
- «Насос»;
- «Кошка»;
- «Обними плечи»;
- «Большой маятник»;
- «Повороты головы»;
- «Китайский болванчик», или «Ушки»;
- «Маятник головой», или «Малый маятник»;
- «Перекаты», или «Вперед-назад»
- «Шаги: передний и задний».

Норма каждого упражнения – три «тридцатки», то есть 3 раза по 32 вдоха-движения. Это составляет 96 вдохов-движений, или Стрельниковскую «сотню».

Но делать по 3 «тридцатки» подряд тяжело и довольно утомительно. Поэтому лучше делать все упражнения в той же последовательности, но по одной «тридцатке» и трижды повторить всю последовательность. То есть сначала выполнить упражнения, начиная с «Ладшек» и кончая «Зад-ним шагом», по 32 вдоха-движения на каждое упражнение. Поскольку всего упражнений 13, а это – цифра «нехорошая», добавим еще «тридцатку» упражнения «Насос», или «Накачайте шины». Итого: 14 упражнений – это один заход, один «круг». Отдохнув 3–5 секунд (можно продлить паузу до 10 секунд), повторить заход (это те же 14 упражнений), снова отдохнуть 3–10 секунд и в третий раз повторить заход по 32 вдоха-движения каждое упражнение.

Это норма одного урока, например утреннего. Всего получилось 3 захода по одной «тридцатке» каждого упражнения. Выполнять урок в 3 захода гораздо легче, чем в один заход, но по «сотне» вдохов-движений каждого упражнения. Мышцы в течение 32 вдохов-движений не успевают устать, а следующее упражнение нагружает уже другую группу мышц.

Если вы еще недостаточно натренированы, отдыхайте 3–5 секунд после каждых 16 или даже 8 вдохов-движений. То же самое следует делать, если вы, начав делать по 32 вдоха-движения, устали, и вам стало тяжело продолжать тренировку в том же режиме.

Если утром у вас мало времени (вы проспали и торопитесь на работу), не надо делать весь комплекс в 3 захода. Сделайте один заход – и у вас уже будет заряд бодрости на первую половину дня. Может быть, днем вам удастся «урвать» 5 минут для выполнения еще одного захода. А уже вечером вы спокойно, не торопясь, выполните все 3 захода.

Стрельниковскую дыхательную гимнастику нужно делать 2 раза в день – утром и вечером. Например, утром вы сделали весь основной комплекс, повторив трижды все упражнения по 32 вдоха-движения (3 захода). После этого сделайте все предложенные упражнения «Вспомогательного» комплекса (а их более 30) по одной «тридцатке» каждого упражнения, что составит более 1000 вдохов-движений. Все вместе это составит более 2000 вдохов-движений. Это – много, не каждому человеку это под силу. Да и времени, как правило, в обрез. Поэтому, если вы очень хотите выполнить все упражнения «Вспомогательного» комплекса (а не несколько выбранных), то выполняйте их в объеме 16 или даже 8 вдохов-движений – времени уйдет гораздо меньше.

Упражнения «Вспомогательного» комплекса Стрельниковской дыхательной гимнастики прекрасно сочетаются с традиционными физическими упражнениями, в которых не акцентируется внимание на дыхание, со спортивными играми, бегом, плаванием. Но, прежде чем при-

ступать к выполнению любых других упражнений, советую вначале сделать упражнения нашей дыхательной гимнастики. Вы «разогреете» свое тело, и тяжелая физическая нагрузка для вас не будет такой утомительной, как раньше.

Подышав по Стрельниковой, любую работу по дому и на дачном участке вы сделаете быстрее, качественнее и с меньшими физическими усилиями.

Кроме того, Стрельниковская дыхательная гимнастика обладает выраженным обезболивающим эффектом. Перенапряглись, заболела рука, нога, шея, поясница, голова... Подышали по-Стрельниковски 10–15 минут, и в абсолютном большинстве случаев становится гораздо легче. Даже сильная головная боль притупляется и постепенно исчезает.

Дыхательная гимнастика, которая сопряжена с интенсивным вдохом, создает в коре головного мозга своеобразную доминанту, которая подавляет все другие очаги возбуждения. Поэтому эта гимнастика служит прекрасным средством релаксации (расслабления).

Как выполнять

Если вы решили освоить комплекс упражнений Стрельниковской дыхательной гимнастики, начните с первых упражнений: «Ладони», «Погончики», «Насос» и «Кошка». Они выполняются приблизительно в ритме строевого армейского шага – как маршируют солдаты, видели все.

Разомните «ладони»

«Ладони» – разминочное упражнение нашей гимнастики. На первом занятии при выполнении этого упражнения следует делать только по 4 шумных коротких вдоха носом. Затем – отдых (пауза) 3–5 секунд и снова подряд без остановки 4 шумных вдоха носом. И так нужно сделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Всего 96 вдохов-движений (по-нашему, «сотня»). Выдох должен уходить через нос или через рот после каждого вдоха носом. Ни в коем случае не задерживайте и, наоборот, не выталкивайте воздух. Вдох – предельно активный, выдох – абсолютно пассивный. Просто шумно, на всю квартиру нюхайте воздух. Думайте только о вдохе. Если будете думать о выдохе, вы сразу же собьетесь! А.Н.Стрельникова часто говорила на уроках: «Сыграйте актерский этюд: гарью пахнет, тревога!» Ведь на пожаре, нюхая запах дыма, никто не думает о выдохе. Все тревожно нюхают воздух, а выдох уходит самостоятельно (без нашей помощи) через нос или через рот после каждого вдоха.

В то мгновение, когда вы делаете вдох, губы слегка смыкаются. У многих пациентов все время сомкнуты губы (абсолютно свободно и естественно), поэтому выдох тоже уходит через нос. Другие, наоборот, все время напряженно держат рот слегка приоткрытым (вдох делается носом, но со слегка приоткрытым ртом). Это неправильно.

Шумный короткий вдох носом в нашей гимнастике делается при сомкнутых губах. Специально плотно сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. При выдохе воздух пусть уходит тоже через нос. Но, если для вас это затруднительно, и вы «раздуваетесь» от остаточного воздуха, выпускайте отработанный воздух через рот.

В этом случае после короткого шумного вдоха носом губы (опять-таки сами, без нашей помощи) слегка разжимаются и выдох уходит самостоятельно через рот, невидно и неслышно. Помогать вдоху мышцами лица (гримасничать) категорически запрещается.

Нельзя также в момент вдоха поднимать небную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот и т. д. Не думайте о том, куда идет воздух. Думайте только о том, что вы шумно и коротко (как хлопок в ладоши) нюхаете воздух. Плечи в акте дыхания не участвуют, следовательно, ни в коем случае нельзя в момент вдоха поднимать плечи. Строго

следите за этим. И если в момент вдоха у вас плечи все-таки поднимаются, а грудь выпячивается, встаньте перед зеркалом и, делая подряд 4 шумных коротких вдоха носом, постарайтесь насильственно удержать плечи в спокойном состоянии, держась по бокам руками за бедра.

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

А теперь более подробно об этом упражнении.

Исходное положение: встать прямо, показать ладонки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладонки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладонки. Причем все пальцы сжимаются одновременно и с силой. Это очень важно.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот (лучше через нос). В это мгновение кулачки разжимаются самостоятельно.

Опять шмыгнули носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.

Не следует растопыривать пальцы при пассивном выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

В нашей дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу – отдохните 3–5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-движения.

Норма – 96 вдохов-движений. Это так называемая Стрельниковская «сотня».

На второй или третий день тренировки вы можете делать подряд уже не по 4 вдоха без остановки, а по 8 или даже по 16 раз, а еще через несколько дней – уже по 32 вдоха-движения без паузы.

Группируются дыхательные движения в Стрельниковской гимнастике не по 5 или 10, как обычно, а строго по 8. Так и говорим: 8 дыхательных движений – одна «восьмерка», 16 дыхательных движений – две «восьмерки», 24 дыхательных движения – три «восьмерки», 32 дыхательных движения – четыре «восьмерки», то есть – «тридцатка». Считать нужно, конечно же, только мысленно, а не вслух.

Если вы часто сбиваетесь со счета и вам нужно, к примеру, сделать подряд 32 вдоха-движения (это только при хорошей тренировке!), советую прибегнуть к такому простому приему. Просчитав мысленно до восьми, т. е. сделав 8 вдохов-движений, «возьмите на заметку» один угол комнаты. Сделав еще 8 шумных вдохов-движений, посмотрите на следующий угол комнаты. Выполняя оставшиеся 2 «восьмерки», поочередно переводите взгляд на 2 других угла. Таким образом, делая 4 раза по 8 дыхательных движений, т. е. 32 вдоха-движения, берите на заметку для каждой «восьмерки» какой-нибудь из четырех углов комнаты, в которой вы делаете Стрельниковскую гимнастику.

Сделав 32 вдоха-движения, остановитесь и отдохните в течение 3–5 секунд (отдыхайте, если вам тяжело, до 10 секунд). Можно положить перед собой спичку. Спички будут играть роль тех «узелков на память», с помощью которых удобно отсчитывать «тридцатки» (т. е. циклы из 32 вдохов-движений).

Сделав без остановки еще 32 вдоха-движения (считая мысленно с каждой «восьмеркой» углы комнаты), снова остановитесь, отдохните в течение 3–5 секунд и положите перед собой следующую спичку. По завершении третьей «тридцатки» перед вами будут лежать уже 3 спички.

Вот и все – 96 дыхательных движений выполнены. Стрельниковская «сотня» отработана!

Если вы переходите к новому упражнению – продолжайте выкладывать по спичке на каждую «тридцатку». В идеале каждое упражнение Стрельниковской гимнастики должно выполняться в 3 захода по 32 вдоха-движения с паузами между подходами.

Гимнастику вы должны выполнять дважды в день: утром и вечером.

Упражнение «Ладони» можно выполнять сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа по 4 или по 8 вдохов-движений за один заход.

Не поднимайте плечи, – делайте «Погончики»!

Выполняя второе упражнение – «Погончики», – делайте подряд уже не по 4, а по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых 3–5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8, то есть 96 («сотня»).

А теперь подробнее.

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулачки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулачки к полу, как бы отжимаясь от него или что-то сбрасывая с рук. При этом во время толчка кулачки разжимаются, пальцы растопыриваются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются. Это тоже очень важно.

На пассивном выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулачки – выдох ушел сам, без нашей помощи.

Делая следующий шумный короткий вдох носом, снова резко, с силой толкните кулачки к полу, а затем вернитесь в исходное положение – выдох уходит самостоятельно через нос или через рот (кому как удобно).

Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) – 3–5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать сидя и даже лежа. Если у вас травмирована рука, используйте одну здоровую руку. Постепенно, очень осторожно, с каждым днем тренировки начинайте включать в работу и больную руку. Со временем она «разработается».

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Норма:

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

«Накачайте шины», или «Насос»

Это упражнение тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3–5 секунд после каждой «восьмерки».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»).

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем слегка выпрямитесь, пассивно выпуская воздух через нос или через рот.

Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3–5 секунд – и снова 8 поклонов-вдохов.

Норма – 12 раз по 8 вдохов. В общей сложности – 96 вдохов-движений – Стрельниковская «сотня». Вы можете выполнять и по 16 вдохов-движений, затем пауза 3–5 секунд и снова 16 вдохов-поклонов без остановки. В этом случае необходимые 96 вдохов-движений разбиваются на 6 подходов с паузами между ними. В итоге получатся все те же 96 дыхательных движений.

Через 2–3 дня ежедневной тренировки (а для некоторых людей и через более длительный период времени) можно уже делать не по 16 вдохов-движений, а по 32. Затем отдых – 3–5 секунд и снова 32 вдоха-движения без остановки. И так 3 раза. В общей сложности – 96 вдохов-движений («сотня»).

Кому тяжело, пусть делает без остановки только по 8 вдохов-движений. Потренируйтесь так в течение 1–2 недель, а когда вам станет легче, можно попытаться увеличить количество выполняемых за 1 заход вдохов-движений до 16, а в перспективе – до 32 движений.

Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжения в пояснице. Иногда мы с Александрой Николаевной называли это упражнение «Наклон вперед».

В тяжелом состоянии это упражнение можно выполнять сидя.

Существуют и ограничения. При травмах головы и позвоночника, при смещениях межпозвонковых дисков, позвоночных грыжах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, близорукости более 2 диоптрий, – ни в коем случае низко не наклоняйтесь! Кисти рук в момент поклона не должны опускаться даже до колен. Ни в коем случае не кланяйтесь ниже! И еще раз повторяю: не напрягайтесь!

«Шину накачивайте» легко и просто, в ритме строевого армейского шага. Возможно, после первых тренировок у вас появится боль в пояснице – не пугайтесь! Продолжайте тренироваться, но очень осторожно, учитывая указанные выше ограничения. И, конечно же, подряд без остановки делайте только по 8 вдохов-движений. Постепенно боль отступит и ваша поясница перестанет вас беспокоить.

* * *

Итак, на первом занятии вы сделали упражнение «Ладони» – 24 раза по 4 вдоха-движения, упражнение «Погончики» – 12 раз по 8 вдохов-движений и упражнение «Насос» – 12 раз по 8 вдохов-движений. Всего получилось 3 «сотни». На эти 3 упражнения затрачивается, как правило, от 10 до 20 минут.

Занятия вы должны проводить 2 раза в день (утром и вечером). Повторяя урок вечером, сделайте самое первое упражнение – «Ладони» – уже не по 4, а по 8 вдохов-движений подряд без остановки. И так 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая после каждой «восьмерки» 3–5 секунд. Получится так: «Ладони» – 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «Погончики» – 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «Насос» – 96 (12 раз по 8 вдохов-движений).

Приседайте, как «Кошка»

Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. На другой день к этим трем упражнениям добавьте еще одно упражнение – «Кошка». Упражнение «Кошка» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. Повторите занятие вечером.

А теперь подробнее.

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое хватательное движение.

Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас «не заносило» на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, присядь легкая, пружинистая. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь!

Итак, повернулись вправо, слегка присели – вдох. Колени выпрямились – выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое хватательное движение – вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева. Подряд без остановки нужно сделать по 8 или по 16 вдохов-движений (ориентируйтесь по вашему самочувствию). Затем отдых 3–5 секунд и снова 8 или 16 вдохов-движений. За 1 занятие вам нужно сделать 96 вдохов-движений. Это 12 раз по 8 или 6 раз по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка» можно делать сидя, если вам тяжело стоять. В этом случае просто поворачивайте корпус вместе с головой вправо и влево и одновременно с поворотом шумно нюхайте воздух справа и слева. Руками делайте хватательные движения на уровне пояса, далеко от туловища их не уводите.

* * *

И так с каждым днем вы должны осваивать постепенно по одному новому упражнению: после «Кошки» включите упражнение «Обними плечи», затем «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты» и «Шаги» (о других упражнениях – ниже).

Вновь осваиваемое упражнение нужно делать также по 8 раз за 12 заходов, отдыхая 3–5 секунд после каждой «восьмерки». Если предыдущие упражнения вы уже освоили довольно хорошо и делать их вам достаточно легко, выполняйте их уже не по 8 вдохов-движений, отдыхая 3–5 секунд после каждой «восьмерки», а по 16 (2 раза по 8 вдохов-движений) или даже по 32 (4 раза по 8 вдохов-движений). Выполнив 16 или 32 вдоха-движения без остановки, сделайте паузу. То есть отдыхайте теперь не после каждой «восьмерки», а после 16 или 32 вдохов-движений.

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.

Помните, что если первые несколько упражнений вы уже хорошо освоили и делаете их, к примеру по 32 вдоха-движения без остановки, то каждое новое упражнение нужно делать подряд все равно только по 8 вдохов-движений, обязательно отдыхая 3–5 секунд после каждой «восьмерки». И только через несколько дней тренировки это упражнение можно делать уже по 16 или по 32 вдоха-движения без остановки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.