

ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ



Татьяна Вишнева

**СТРЕЛЬНИКОВА:**

**ГИМНАСТИКА**

для тех, кто хочет

**МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ**



◆  
ДЫШИМ,  
◆  
ГОВОРИМ,  
◆  
ПОЕМ

**ПРАВИЛЬНО!**

Здоровье: умные методики

Татьяна Вишнева

**Стрельникова: гимнастика для  
тех, кто хочет меньше болеть.  
Дышим, говорим, поем правильно!**

«АСТ»

2013

## **Вишнева Т.**

Стрельникова: гимнастика для тех, кто хочет меньше болеть.  
Дышим, говорим, поем правильно! / Т. Вишнева — «АСТ»,  
2013 — (Здоровье: умные методики)

Гимнастика А. Н. Стрельниковой помогла сотням тысяч людей избавиться от различных заболеваний. Этой гимнастике благодарны в России, Германии, Италии, Корее и Китае. В этой книге читатель найдет не просто описание упражнений этой удивительной гимнастики, но опыт ее освоения, подробный разбор каждого упражнения, комментарии, полезные советы. И не только это! Автору удалось «продолжить логику» создателя этой методики, тем самым развить и дополнив ее. Ведь в основе гимнастики лежат певческие упражнения. Поэтому в книге дано множество вокальных практик, которые способны не только улучшить качество дыхания, избавиться от болезней, вернуть энергию и молодость, но и поставить голос – научить красиво говорить и петь.

## Содержание

Вместо предисловия	5
Дыхание – это жизнь	5
На последнем вдохе. Мой личный опыт	6
Неожиданное спасение	6
На пути к правильному дыханию	8
Выбор за дыхательными упражнениями, которые открыла Стрельникова	9
Чем гимнастика Стрельниковой отличается от других дыхательных методик	9
Как устроена эта книга	11
Вы научитесь правильно дышать и петь	13
Что нужно знать о дыхании	14
Строение дыхательной системы	15
Механизм газообмена	17
Какое бывает дыхание	18
Брюшное дыхание	18
Нижнее грудное дыхание	18
Верхнее грудное дыхание	18
Смешанное дыхание	18
Каким должно быть правильное дыхание?	20
Тест на правильное дыхание	20
Дыхательная гимнастика Стрельниковой – путь к здоровью, красоте и долголетию	21
В начале дыхательного пути	22
В чем эффективность методики Стрельниковой?	23
Дыхательный парадокс Стрельниковой	24
Дыхание Стрельниковой – основа звучного голоса	25
Для чего нужно пение?	25
Гимнастика Стрельниковой. Задайте свой вопрос	27
Каким должен быть вдох?	27
Каким должен быть выдох?	27
Сколько нужно набирать воздуха в легкие?	28
Как сочетать движение с вдохом-выдохом?	28
В каком положении выполнять упражнения?	28
Каким должен быть ритм вдоха-выдоха?	28
Сколько раз нужно повторять дыхательные упражнения?	29
Показания	30
Противопоказания	31
Практические рекомендации по выполнению основного комплекса дыхательной гимнастики	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Татьяна Вишнева**

## **Стрельникова: гимнастика для тех, кто хочет меньше болеть.**

### **Дышим, говорим, поем правильно!**

#### **Вместо предисловия**

#### **Дыхание – это жизнь**

Без еды человек продержится месяц, без воды два-три дня, а вот без воздуха, без дыхания – считанные минуты. От дыхания зависит не только сама жизнь! Работа органов и систем, умственная и физическая активность, а также красота, молодость и долголетие, эмоции, настроение, проявление творческих способностей – напрямую связаны с качеством дыхания.

Да, дыхание может быть не качественным!

Дыхание – настолько естественный механизм, что мы не обращаем на него никакого внимания. Многие медики, занимающиеся исследованием и лечением органов дыхания, утверждают: практически все мы преступно неправильно дышим. Казалось бы, что в этом такого, ведь дышим же? Тем не менее, неправильное дыхание ведет не только к проблемам голоса и речи, но и к недостаточному поступлению и неэффективному распределению кислорода в организме человека. А кислородное голодание является причиной целого ряда болезней. Возникает вполне закономерный вопрос: какое же дыхание является правильным?

## На последнем вдохе. Мой личный опыт

*Еще в подростковом возрасте у меня обнаружили тяжелую болезнь – бронхиальную астму. Первый приступ случился в 17 лет. Вдруг ни с того ни с сего начала задыхаться. Грудь ужасно сдавило, и возникло ощущение, будто мне перекрыли кислород. К счастью, скорая приехала быстро, и меня спасли. Но с тех пор моя жизнь превратилась в сущий кошмар. Приступы астмы накатывали практически каждый месяц. Врачи только руками разводили и не могли найти истинной причины. Каждый раз я наталкивалась на один ответ: «Где вы сейчас здорового человека найдете? Экология... Сами понимаете. Против бронхиальной астмы медицина бессильна. Мы не можем ее вылечить, но можем держать болезнь под контролем». Так мне и приходилось жить с астмой. Таблетки и ингалятор всегда были под рукой.*

*Жизнь казалось мне вечной борьбой со своей болезнью. Родители выбивали мне путевки в санаторий. Но я, даже нежась на солнышке, понимала, насколько ограничена моя жизнь.*

*Так продолжалось до тех пор, пока я не встретила свою любовь. Это произошло в одном из санаториев. Стройный, голубоглазый, жизнерадостный Сергей покорила меня с первого взгляда. Наши чувства оказались взаимными. Я была на седьмом небе от счастья и наконец-то почувствовала себя здоровой. Приступы астмы прекратились, и я совершенно забыла про свой страшный недуг. Спустя год после нашего знакомства, мы с Сергеем поженились.*

*Все было хорошо до тех пор, пока не произошел несчастный случай. Как-то в полночь в квартире раздался телефонный звонок. Незнакомый женский голос сказал: «Приезжайте, ваш муж попал в аварию. Он находится в реанимации». Перед глазами сразу потемнело, я почувствовала знакомое спирание в груди и схватилась за ингалятор. Не помню, как добралась до больницы. Но в тот момент я переживала только за мужа.*

*После мучительного ожидания из операционной вышел врач. Он сообщил, что угроза жизни миновала. «Слава Богу!» – прошептала я и в этот момент медленно сползла по стенке. Приступ астмы возобновился с такой силой, что я потеряла сознание. Очнувшись уже в больничной палате. Врач только с жалостью посмотрел на меня и сказал: «Что ж вы себя не бережете, голубушка. Еле вас откачали. С астмой шутки плохи. Вам бы курс лечения пройти». Тогда во мне словно что-то перевернулось. Я поняла, во чтобы то ни стало хочу излечиться от астмы. После того, как муж выжил, я просто не имею морального права его оставить.*

*Из больницы нас с мужем выписали вместе. С того момента я начала усиленную борьбу с астмой. Муж меня во всем поддерживал, и это придавало мне уверенности. Перепробовала массу различных методик: гомеопатию, иглоукалывание, диеты, закаливания, даже магнитотерапию. Они, конечно, давали облегчение, но ненадолго. Как бы я ни старалась, приступы повторялись с периодичностью раз в месяц.*

## Неожиданное спасение

*Я уже начала отчаиваться, что все мои усилия напрасны. Но однажды сама судьба натолкнула меня на выход. Как-то моя хорошая подруга вытащила меня на занятие по вокалу:*

*– Пойдем, – говорит, – сходим. Отвлечешься от своих забот. Занятие пробное, бесплатное. Говорят, пение настроение поднимает.*

*Я сначала отнекивалась. Куда мне на пение со своей астмой. Но подруга не отступала:*

*– Ну, тебя же никто там не будет заставлять петь. Просто посмотришь, мне компанию составишь.*

*В конце-концов я сдалась.*

*И вот мы с подругой приходим в небольшой зал. Нас радостно встречает пожилой педагог. Он представляется Ильей Аркадьевичем, садится за рояль и начинает петь романс. Его голос так завораживает, что мурашки по коже бегут.*

*– И вы так сможете! – говорит Илья Аркадьевич, закончив романс, и предлагает нам спеть несколько нот.*

*Я сразу отказываюсь:*

*– У меня точно не получится. Я от астмы страдаю. Боюсь, как бы приступ не случился.*

*Педагог смотрит на меня с улыбкой и говорит:*

*– А вы знаете, милочка, что сама оперная певица Стрельникова когда-то использовала пение практически от всех болезней. Кстати, и прожила она до старости в добром здравии.*

*– А что, и от астмы можно избавиться с помощью пения? – спросила я с недоверием.*

*– А как же! Главное, правильно дышать. Настоящее искусство пения – это всегда правильное дыхание. Этому и учила Стрельникова. Я уже давно практикую для постановки голоса ее методику. Да вот и сам с помощью нее от своей мигрени избавился. Давайте попробуем.*

*Я все еще сомневалась. Мне почему-то казалось, что пение ни за что не поможет. Уж слишком все это просто. Но все же решила попробовать.*

*Удивительное дело, после пробного занятия у меня не только улучшилось настроение, но и дышать как-то легче стало. На следующий урок я уже шла с воодушевлением.*

*Так начался мой путь к здоровой жизни без приступов. Несколько раз в неделю я занималась пением с Ильей Аркадьевичем. На каждом уроке мы с ним выполняли комплекс дыхательных упражнений по методу Стрельниковой. К моему удивлению, они оказались очень простыми и не отнимали много времени. После дыхательной подготовки я заметила, что не только голос становился более мелодичным, но и улучшалось самочувствие. По совету Ильи Аркадьевича я тренировалась и дома. Как и на занятиях по вокалу, каждый день выполняла дыхательный комплекс. Кстати, он очень быстро вошел в привычку. Через месяц я уже пела как соловей. Подруга только диву давалась, как мне так быстро удалось научиться петь. Она также занималась с Ильей Аркадьевичем. Но ее успехи были более скромными. Я же была уверена, что это дыхательная гимнастика творит чудеса. Поэтому старательно выполняла ее каждый день. В результате я не только развила голос, но и почувствовала небывалую легкость во всем теле. Меня больше не мучила одышка. Приступы астмы отступили (огромная победа для меня!). Даже муж отметил, что я стала лучше выглядеть.*

*Я продолжала заниматься. Через год я окончательно убедилась в действенности методики Стрельниковой. В борьбе с астмой я оказалась сильнее. Вот уже 10 лет как я живу без этой страшной болезни. Удивительно то, что вместе с астмой я избавилась и от других недугов, которые раньше меня донимали. К тому же еще и помолодела лет на 5. А самое приятное, что мне удалось открыть в себе новый талант. Благодаря дыхательным упражнениям я развила голос и теперь с радостью устраиваю небольшие концерты для близких.*

*Опираясь на свой личный опыт, я решила поделиться и с вами, как превратить свое увлекательное хобби в настоящую панацею для здоровья, красоты и долголетия! Достаточно всего лишь научиться правильно дышать!*

## **На пути к правильному дыханию**

Уже в глубокой древности дыхание использовалось для лечения многих недугов. Считалось, что правильное соотношение вдоха и выдоха наделяет жизненной энергией и красотой, развивает голос и даже способно поставить на ноги смертельно больного человека. Со временем найденные целебные способы дыхания оформились в дыхательные практики. Сегодня их известно немало: йога, метод волевой ликвидации глубокого дыхания Бутейко, рыдающее дыхание Вилунаса, трехфазное дыхание Кофлера, дыхательная гимнастика Стрельниковой и т. п. Все эти практики предлагают свой путь оздоровления и имеют множество приверженцев и последователей. Я испробовала немало из них, но остановила свой выбор только на одной методике...



## Выбор за дыхательными упражнениями, которые открыла Стрельникова

В этой книге вы познакомитесь в том числе с удивительной дыхательной гимнастикой Александры Николаевны Стрельниковой.

Дыхательная гимнастика была разработана Стрельниковой для себя. Будучи оперной певицей, в молодости она потеряла голос. Ее мать, активно занимающаяся вопросами оздоровления, с помощью специально разработанных дыхательных упражнений помогла восстановить голос. От оперной карьеры Стрельникова отказалась, но о чудодейственном методе не забыла. Она его усовершенствовала и стала помогать оперным и эстрадным певцам, оказавшимся в подобной ситуации. Совершенно случайно Стрельникова обнаружила, что с помощью ее метода можно не только восстановить голос, но и справиться с серьезным заболеванием.

В 40 лет с Александрой неожиданно случился сердечный приступ. Никаких лекарств под рукой не оказалось, и на помощь позвать было некого. В критической ситуации она стала дышать автоматически так, как когда-то при потере голоса. Боль внезапно утихла. Так появилась идея использовать дыхательную гимнастику для всеобщего оздоровления организма.

## Чем гимнастика Стрельниковой отличается от других дыхательных методик

В отличие от других методик дыхательная гимнастика Стрельниковой имеет ряд преимуществ.

● **Позволяет совместить приятное с полезным – развить голос, научиться петь и оздоровить весь организм.** Ведь благодаря несложным упражнениям развивается мускулатура речевого аппарата, укрепляются голосовые связки и диафрагма, отвечающая за голосообразование. В результате речь становится мелодичной, плавной, хорошо поставленной, улучшается дикция. Кроме того, гимнастика Стрельниковой нормализует работу дыхательной системы, что позволяет обогатить весь организм кислородом и необходимым питанием. А это в свою очередь запускает механизм их самовосстановления. Вы просто дышите правильно и оздоравливаетесь!

● **Основывается на парадоксальном принципе дыхания** (поэтому ее еще называют парадоксальной). Вдохи в упражнениях выполняются одновременно с затрудняющими их физическими упражнениями (сведение рук перед грудью, наклоны вперед и т. д.), а не перед ними, как принято. Это позволяет максимально наполнить легкие воздухом, а значит, более эффективно снабдить все органы и системы бесценным кислородом.

● **Помогает при лечении заболеваний, против которых традиционная медицина бессильна** (бронхиальная астма, гипертония, вегето-сосудистая дистония, заикание, различные неврозы и т. д.).

● **Совершенно безопасна.** Ее могут без труда освоить даже четырехлетние дети и пожилые люди, которым далеко за восемьдесят.

● **Универсальна.** Ее можно делать в любом положении – стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа.

● **Не отнимает много времени.** Всего 15–30 минут ежедневных занятий обеспечивают на целый день хорошее настроение и самочувствие.

● ***Быстро входит в привычку.*** Упражнения Стрельниковой настолько естественны и не требуют особых усилий, что становятся частью повседневной жизни.

Благодаря дыхательной методике Стрельниковой тысячи людей вернулись к активной жизни после инфарктов и инсультов, снова почувствовали себя молодыми. Поэтому с уверенностью можно сказать, что в настоящий момент она является одним из самых авторитетных способов лечения.

## Как устроена эта книга

В первую очередь вы узнаете о том, как устроена и как работает наша дыхательная система, какие есть виды дыхания, каким должно быть правильное дыхание. Мне кажется, без этих знаний полностью овладеть ни системой Стрельниковой, ни какой-либо другой дыхательной системой не получится.

Затем вы узнаете, как работает дыхательная гимнастика Стрельниковой и какие правила следует соблюдать при ее выполнении.

В описании упражнений Стрельниковой я опиралась на книгу Андрея Певцова «Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой. Я побеждаю болезни!»<sup>1</sup>, и конечно прочла замечательные книги Михаила Щетинина – «Дыхание по Стрельниковой» и «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой»<sup>2</sup>. О последнем авторе мне бы хотелось сказать особо. Михаил Щетинин – был учеником Стрельниковой, много лет практиковал ее методику. У него есть свой интересный взгляд на эту систему. Именно с его книг я начала изучать метод Стрельниковой и рекомендую всем читателям также познакомиться с ними.

Вы узнаете, как эту гимнастику можно применять в борьбе с конкретными заболеваниями. Каждое дыхательное упражнение будет сопровождаться подробной инструкцией и иллюстрацией. Поэтому вы без труда сможете освоить весь комплекс.

По мере занятий дыхательной гимнастикой я решила пойти дальше и изучить дополнительные упражнения для развития голоса и дикции. Я по крупицам собирала материал. О части упражнений и их влиянии на здоровье я узнала из рекомендаций специалистов по дыхательным техникам и их последователей, часть вокальных практик мне подсказал мой педагог, а также знакомые и врачи, увлекающиеся оздоровительными системами. Поэтому в своей методике я собрала опыт ряда специалистов и любителей. В результате у меня получилась своя особая система оздоровления, в основе которой гимнастика Стрельниковой, действенные дыхательные упражнения из других методик и, главное, мой личный опыт. Эту систему вы без труда сумеете подстроить под себя.

Я предлагаю освоить ее в два этапа.

*На первом этапе* важно выполнять основной дыхательный комплекс Стрельниковой. Он поможет развить дыхательный аппарат и значительно улучшить свое самочувствие.

*На втором этапе* к основному комплексу я рекомендую добавить вокальные упражнения. Именно эту часть занятий я особенно ценю. Она помогла мне не просто улучшить свое самочувствие, но и развить голос, научиться петь. Только благодаря вокальным упражнениям я стала пользоваться повышенным вниманием окружающих и приобрела уверенность в себе. Но не надо забывать, что занятия вокалом – это укрепление (да еще какое!) вашего здоровья!

В основе второй части занятий лежат упражнения, опирающиеся на правильное дыхание. Поэтому так важно сначала освоить основной комплекс гимнастики Стрельниковой (в котором вы научитесь правильному вдоху и выдоху), а затем приступать к вокальным упражнениям. Тогда они покажутся простыми и полезными, так как дыхательный и голосовой аппарат будут уже подготовлены.

Кроме того, после основного комплекса Стрельниковой вы избавитесь от своих острых и хронических заболеваний. А при хорошем самочувствии вокальные упражнения будут только в радость и не доставят никаких дискомфортных ощущений.

---

<sup>1</sup> Певцов А. Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой. Я побеждаю болезни! М.: АСТ, 2009.

<sup>2</sup> Щетинин М. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. М.: «Метафора», 2002. Щетинин М. Дыхание по Стрельниковой. М.: «Астрель», АСТ, 2011.

Поэтому я рекомендую приступать ко второму этапу занятий только после освоения основного комплекса Стрельниковой. Если вы занимаетесь профилактикой заболеваний и просто хотите оздоровить организм, то это можно будет сделать спустя 2–3 недели тренировок. При наличии острых или хронических недугов вам может понадобиться месяц или два, чтобы в первую очередь избавиться от них, а затем перейти к развитию своего голоса и дикции. Только в этом случае вокальные занятия сделают ваши тренировки вдвойне эффективными и увлекательными. *Они помогут поддержать хорошее самочувствие и настроение и раскроют ваш творческий потенциал.*

## **Вы научитесь правильно дышать и петь**

Итак, с помощью этой книги вы освоите не только дыхательные, но и вокальные упражнения. Вы сможете их совмещать при лечении и профилактике различных заболеваний.

Благодаря двухступенчатому дыхательному комплексу вы научитесь правильно дышать, разовьете свой дыхательный аппарат и голос и научитесь петь. Такой комплекс вам никогда не наскучит и сделает вашу жизнь более насыщенной и радостной. Поэтому вы с удовольствием будете выполнять его каждый день даже после того, как добьетесь положительных результатов. Более того, в результате систематических упражнений со временем выработается условный рефлекс правильного дыхания, а ваш голос станет глубоким, красивым, будет привлекать внимание.

### **Внимание!**

Эта книга рассчитана на то, что каждый человек, независимо от возраста и физического состояния, сможет без труда применить теорию на практике. Но всегда важно помнить, что любое, даже самое безобидное, вмешательство в организм может стать причиной серьезных нарушений. Поэтому перед началом выполнения упражнений, необходимо проконсультироваться с врачом!

## **Что нужно знать о дыхании**

Прежде чем приступить к описанию дыхательной гимнастики Стрельниковой, попробуем разобраться, что собой представляет дыхательная система и как она работает, какие есть виды дыхания и насколько правильно вы дышите. Для любой методики очень важно понимать все нюансы. Только в этом случае она будет эффективно работать. Поэтому не пропускайте эту главу, стараясь сразу приступить к практике. На кону ваше здоровье. Оно не требует спешки.

## Строение дыхательной системы

Дыхание – это физиологический процесс, во время которого происходит естественный газообмен в организме. Во время вдоха ко всем органам и тканям поступает кислород, а во время выдоха – выводится углекислый газ. Этот механизм поддерживается благодаря работе целой системы органов (рис. 1).



Рис. 1. Строение дыхательной системы

Началом дыхательных путей считаются *носовые полости*, которые соединяются с глоткой. Стенки носа образуют кости и хрящи, а внутреннюю поверхность этих полостей выстилает слизистая оболочка. Именно дыхание через нос считается физиологически правильным. Ведь атмосферный воздух, минуя носовые полости, успевает согреться и очиститься от микроскопических частиц пыли.

Через нос очищенный и согретый воздух поступает в верхнюю часть горла – *глотку*. Мягкое небо (маленький язычок) разделяет ее на носоглотку и ротоглотку.

За глоткой следует *гортань*, в которой расположены голосовые связки.

Следующий этап – это *трахея*. Она имеет вид плотной трубки, образованной незамкнутыми хрящевыми кольцами. Здесь оседает пыль и чужеродные частицы, которые могут попасть в организм. Кроме того, функция трахеи состоит в увлажнении воздуха.

В полости грудной клетки происходит разделение трахеи на две трубки – *бронхи*. По ним очищенный и нагретый атмосферный воздух проникает в легкие.

*Легкие* – это парные органы, имеющие конусовидную форму. В грудной клетке они располагаются по обе стороны от сердца, при этом правое легкое имеет несколько большие размеры. Изнутри их покрывает тонкая оболочка – плевра. Основу легких составляет так называемое бронхиальное дерево – разветвление бронхов и бронхиол. Небольшие выпячивания в виде пузырьков на стенках бронхиол называются альвеолами. Их пронизывает сеть капилляров, и именно через их стенки и происходит газообмен в организме человека.

### **Это интересно!**

Легкие имеют огромные резервы – в обычном состоянии, когда дыхание человека спокойно, в процессе газообмена задействовано не более 5 % поверхности легких.

Работу легких во время вдохов и выдохов можно сравнить с работой кузнечных мехов. Специальные межреберные мышцы и диафрагма помогают грудной клетке то сжиматься, то расширяться. При вдохе мышцы поднимают грудную клетку, диафрагма сокращается и уплотняется. Вследствие этого процесса объем легких увеличивается, и воздух проникает в них как через насос. При выдохе межреберные мышцы расслабляются, диафрагма поднимается вверх и воздух выталкивается из организма. Командует этой работой головной мозг, приказы от которого передаются по периферическим нервам.



## **Механизм газообмена**

В процессе газообмена первостепенное значение имеют кислород и углекислый газ.

Кислород поступает в организм вместе с воздухом, через бронхи, затем попадает в легкие, оттуда – в кровь, а из крови – в ткани. Только при помощи кислорода внутри клеток может происходить процесс преобразования питательных веществ в энергию.

Одновременно из них выводится углекислый газ в обратном направлении: из тканей он поступает в кровь и оттуда через дыхательные пути наружу. Углекислый газ, вопреки широко распространенному мнению, необходим организму не меньше, чем кислород. Он отвечает за тонус сосудов, бронхов, обмен веществ, секрецию гормонов, электролитный состав крови и тканей. А значит, влияет на скорость почти всех биохимических реакций организма.

### **Это интересно!**

Соотношение кислорода и углекислого газа в организме человека составляет 3:1.

## Какое бывает дыхание

У здорового человека газообмен происходит с одинаковой частотой вдоха и выдоха (16–20 дыханий в минуту). У детей частота дыхания выше. Она составляет 20–30 дыхательных движений в минуту; у грудных детей – 30–40; у новорожденных – 40–60. Частота дыхания может колебаться в зависимости от физической активности, эмоционального настроения, состояния здоровья. При этом каждый человек способен произвольно менять ритм, глубину, структуру и уровень дыхания, использовать в различных ситуациях разные виды дыхания. В зависимости от того, какие мышцы работают, дыхание может быть брюшным, грудным (оно в свою очередь делится на верхнее и нижнее), смешанным (оно делится на глубокое и поверхностное).

### Брюшное дыхание

Осуществляется при помощи сокращения диафрагмы и мышц брюшной полости при относительном покое стенок грудной клетки. При вдохе плечи опускаются, грудные мышцы ослабевают, диафрагма сокращается и опускается. В результате увеличивается отрицательное давление в грудной полости, воздухом заполняется нижняя часть легких и выпячивается живот. Во время выдоха диафрагма расслабляется и поднимается, а брюшная стенка возвращается в исходное положение.

Чаще всего такое дыхание встречается у мужчин. Оно также возникает, когда человек отдыхает, как правило, во время сна.

### Нижнее грудное дыхание

Задействует межреберные мускулы. В результате сокращения мышц грудная клетка расширяется наружу и вверх, в легкие поступает воздух, и происходит вдох. Во время нижнего дыхания заполняется лишь часть легких, и задействуются только ребра. Остальные части тела остаются неподвижными. В результате не происходит полноценного процесса газообмена.

Нижнее грудное дыхание, как правило, используют женщины. К нему также прибегают люди, которые часто находятся в сидячем положении, так как им все время приходится наклоняться вперед для чтения или письма.

### Верхнее грудное дыхание

Происходит за счет работы мускулатуры ключиц. При вдохе ключицы и плечи поднимаются, и в легкие поступает воздух. При этом приходится прилагать много усилий, так как частота вдохов и выдохов увеличивается, а поступление кислорода оказывается незначительным. Такое дыхание можно преднамеренно вызвать, если втянуть живот.

В верхнем грудном дыхании участвует только незначительная часть легких и газообмен происходит неполноценно. В результате воздух как следует не очищается и не согревается. К этому типу дыхания прибегают женщины во время родов.

### Смешанное дыхание

Приводит в движение весь дыхательный аппарат. При этом работают все виды мускулатуры и диафрагма, и полностью вентилируются легкие.

Смешанное дыхание может быть как *глубоким*, так и *поверхностным*.

**Поверхностное дыхание** является легким и ускоренным. Частота дыхательных движений составляет до 60 движений в минуту. При этом делается беззвучный вдох и шумный интенсивный выдох. Это позволяет сбросить напряжение со всех мышц тела. При поверхностном типе дыхания легкие лишь частично наполняются воздухом.

Поверхностно дышат только маленькие дети. Чем старше становится ребенок, тем меньше вдохов за минуту он совершает.

Дыхание взрослого человека приобретает глубокий характер. Во время **глубокого дыхания** частота замедляется, легкие максимально наполняются воздухом. Объем вдоха при этом превышает допустимую норму. Широко распространено мнение, что именно глубокое дыхание является правильным, так как во время него наш организм лучше всего насыщается кислородом. Однако, это совсем не так.

### **Это интересно!**

Русский физиолог Б. Ф. Вериге и датский ученый Н. Бор одновременно открыли явление, ставшее известным как «эффект Вериге – Бора». Они пришли к парадоксальному, на первый взгляд, выводу, что переизбыток кислорода и недостаток углекислого газа ведут к кислородному голоданию.

Дело в том, что глубокое дыхание насыщает легкие кислородом, а значит, вытесняет углекислый газ. Чтобы компенсировать потерю углекислого газа, сосуды сжимаются. Соответственно, уменьшается и поступление кислорода, поскольку он проникает в ткани организма по тем же сосудам, по которым оттуда выводится углекислый газ.

Представление о том, что глубокое дыхание максимально полно обогащает организм кислородом, является ошибочным. Для нормальной работы организма необходимо поддерживать установленный природой баланс углекислого газа и кислорода. Стремление увеличить содержание кислорода за счет глубокого дыхания приводит к кислородному голоданию. От глубокого дыхания через 1–3 минуты происходит снижение давления или гипотония, появляются отеки, мешки под глазами, нарушается работа щитовидной железы, обмен веществ, увеличивается концентрация холестерина вне зависимости от питания. Кроме того, развивается бессонница, раздражительность, ухудшается память, и как следствие, астма, инфаркты, инсульты и т. д.

Как же поддержать оптимальный баланс глубины дыхания, баланс между кислородом и углекислым газом, чтобы не навредить организму? И какое вообще дыхание является правильным?

## Каким должно быть правильное дыхание?

Большинство людей ограничиваются лишь поверхностным дыханием, или наоборот, делают упор на глубоком. И считают, что это никак не влияет на их здоровье. На самом деле все вышеперечисленные виды дыхания отклоняются от нормы и через какое-то время проявляются в виде болезней.

**Правильное дыхание** предполагает использование всего объема легких и обеспечивает организм достаточным количеством кислорода, поэтому оказывает оздоравливающее действие. Оно состоит из трех фаз:

- 1) *непроизвольного беззвучного вдоха (обязательно через нос);*
- 2) *выдоха;*
- 3) *краткой паузы – передышки.*

Все три фазы всегда присутствуют в акте дыхания. Выдох составляет около одной секунды, затем следует пауза – около полутора секунд и возврат дыхания (вдох) – около секунды. Временное соотношение может изменяться в зависимости от вида и интенсивности нагрузок. У нетренированного человека цикл из трех фаз повторяется в среднем 16 раз в минуту, а у тренированного – примерно 8–10 раз в минуту.

Трехфазное дыхание предусмотрено законами природы. И могу вас уверить, оно является наиболее оптимальным и эффективным. Благодаря правильному дыханию восстанавливается нормальная деятельность нервной системы, увеличивается жизненная емкость легких, кровь и ткани активно насыщаются кислородом, что влияет на значительное улучшение общего состояния и работоспособности.

Кстати говоря, именно во сне здоровый человек дышит максимально правильно, так как дыхание сознательно не контролируется. Управление этим процессом целиком передается дыхательному центру.

## Тест на правильное дыхание

Теперь, когда вы знаете, что такое правильное дыхание, попробуйте проверить, как вы дышите. Для этого проведите небольшой тест. Сядьте на стул в свободной, расслабленной позе. Одежда не должна стеснять тело. Закройте глаза и дождитесь того момента, когда услышите собственное дыхание. Проследите за ним, но не пытайтесь сознательно вмешиваться в процесс. Вашей задачей является проследить за последовательностью заполнения и освобождения легких. При этом сначала плавно наполните воздухом нижнюю часть легких так, чтобы живот выдвинулся вперед, диафрагма опустилась вниз, затем среднюю (при этом поднимутся ребра и грудь) и наконец верхнюю (при этом должны подняться ключицы, а живот подтянуться к позвоночнику). Во время выдоха у вас должен втянуться живот, подняться диафрагма, а затем опуститься грудь и плечи. Движения при вдохе и выдохе должны быть мягкими, плавными, без резких толчков и напряжения. Повторите их 3 раза. На четвертом вдохе задержите дыхание и засекайте время в секундах. Затем сделайте выдох и снова зафиксируйте время, в течение которого вы можете обходиться без поступления воздуха в легкие.

Сравните полученные результаты. В большинстве случаев продолжительность вдоха и выдоха будет различной. У кого-то слишком короткий вдох, а у кого-то – выдох. При правильном дыхании продолжительность вдоха и выдоха должны совпадать.

Так что настало время серьезно взяться за свое здоровье. Как только вы овладеете техникой правильного дыхания, оно станет для вас первоочередной потребностью и привычкой.

## **Дыхательная гимнастика Стрельниковой – путь к здоровью, красоте и долголетию**

Сама природа дала нам прекрасный инструмент для восстановления собственного здоровья – наше дыхание. Научившись дышать правильно, каждый человек может не только избавиться от множества болезней, но и омолодить свой организм и продлить годы своей активной жизни.

### **Это интересно!**

Уже в глубокой древности люди задумывались о том, каким должно быть правильное дыхание. Первые сведения о технике его выполнения были высечены на камне в VI веке до нашей эры: «При дыхании нужно поступать следующим образом: задержать дыхание, оно накапливается, если накопилось, распространяется дальше, если распространяется дальше, то спускается вниз, становится спокойным, если становится спокойным, то укрепляется. Если выпустить, то оно растет, когда выросло, нужно снова сжать. Если его сжать, оно достигнет макушки головы. Там оно давит на голову, давит вниз».

Народы Востока считали, что дыхательные упражнения должны выполняться в гармонии с чувствами и мыслями. С помощью них достигали оздоровления и духовного просветления.

В Европе дыхательные методики были разработаны только в XX веке. Первоначально они использовались при заболеваниях органов дыхания, а также в профессиональной подготовке певцов, дикторов, учителей и спортсменов. И лишь во второй половине XX века нашли широкое применение как в традиционной, так и в нетрадиционной медицине.

## **В начале дыхательного пути**

Уникальная методика Александры Николаевны Стрельниковой зародилась на рубеже 30–40-х гг. XX века. Удивительно, что первоначально дыхательная гимнастика не была рассчитана на лечение различных заболеваний. Ведь Александра Николаевна Стрельникова не была врачом – она была оперной певицей, и к разработке особых дыхательных упражнений ее заставила потеря голоса, которая произошла неожиданно и считалась необратимой.

Мать Александры Николаевны – педагог-вокалист, уже давно задумывалась о разработке специального комплекса упражнений, которые помогали бы певцам находить «правильное» дыхание. Когда же ее дочь-певица потеряла голос, Александра Северовна всерьез взялась за свои наработки.

Результат изобретенной гимнастики оказался потрясающим: Александра Николаевна вновь смогла петь. Но это было только первое чудо. Через некоторое время эта гимнастика спасла Александру Николаевну от приступа удушья.

После этого события мать и дочь поняли, что эту же самую гимнастику можно и нужно использовать для лечения и здоровья человека.

Кислорода пока еще всем хватает, поэтому не обязательно размахивать и загребать руками, толкаться локтями. Лучше коллективно заняться вдохами-движениями, когда создается единое энергетическое поле. Вдохнул – и готов к сопротивлению и борьбе, включилась система нападения на болезнь. Сердитесь на нее, на свою слабость, немощность и никчемность, делая гимнастику, сопротивляйтесь! И недуги отступят, тем паче, если вы осознаете, что здоровье – бесценный природный дар, требующий сохранения. (А. Н. Стрельникова «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса».)

## **В чем эффективность методики Стрельниковой?**

У всех, кто хочет освоить гимнастику Стрельниковой, вполне закономерно возникает вопрос – а в чем эффективность этой методики? Почему с помощью нее можно избавиться не только от заболеваний органов дыхания, но и от множества других недугов? И можно ли вообще доверять столь простому способу лечения? Ведь случаев, когда кто-то занимался само-лечением, а потом внезапно оказывался в больничной палате, встречается не так уж мало.

Скажу с полной уверенностью, дыхательной гимнастики Стрельниковой бояться не стоит. Ее эффективность подтверждают множество людей, в том числе и я.

Дело в том, что в основе методики Стрельниковой лежит механизм естественного само-восстановления организма за счет правильного дыхания. Во время выполнения упражнений в активную работу включаются практически все части тела человека: голова, шея, руки, плече-вой пояс, брюшной пресс, бедренный пояс, ноги. Это связано с тем, что несложные физические движения сопровождаются коротким резким вдохом, так называемым «вдохом «в спину»». Он раздражает обширную зону на слизистой оболочке носовых полостей. Именно здесь распо-жены рецепторы, которые рефлекторно связаны практически с каждым органом человека.

Поскольку каждый вдох по Стрельниковой выполняется одновременно с физическим упражнением (приседанием, наклоном, поворотом туловища), а не перед ним, то это помогает включить в активную работу диафрагму. А диафрагма в свою очередь – это самая сильная из всех мышц, которые принимают участие в процессе дыхания и звукообразования у чело-века. Во многом именно от нее зависит правильная работа голосовых связок. Благодаря этому упражнения Стрельниковой могут лечить тяжелые случаи заикания, которые не поддаются коррекции другими способами, а также восстанавливать и развивать певческий голос.

Более того, в процессе активных вдохов и пассивных выдохов по методу Стрельниковой воздух проникает на наибольшую глубину в легкие, заполняя их полностью – с самого низа и до верха. Это усиливает внутритканевое дыхание всех органов, что позволяет им намного эффек-тивнее усваивать кислород. В результате они получают полноценное питание и естественным образом самовосстанавливаются и оздоравливаются.

Самое замечательное, что гимнастика Стрельниковой является абсолютно физиологич-ным лекарством, так сказать, «экологически чистым». Она не связана с введением в организм чужеродных веществ, не требует каких-то неестественных для человека действий. Поэтому имеет минимум противопоказаний и не вызывает никаких побочных реакций.

## **Дыхательный парадокс Стрельниковой**

Если обратиться к традиционным дыхательным методикам, то можно заметить, что чаще всего в момент наибольшей физической нагрузки в них рекомендуется делать не вдох, а выдох.

Гимнастика Стрельниковой построена по другому принципу – именно поэтому ее принято называть парадоксальной. В ней активный вдох делается одновременно с затрудняющими его движениями, которые вызывают сжатие грудной клетки. Например, при наклоне вперед, сведении рук перед собой. Во время выдохов же выполняются движения, сопровождающиеся расширением грудной клетки – разгибание после наклона, разведение рук. При этом во время выполнения дыхательных упражнений не развивается одышка и не возникает чувство усталости. Нередко пациентам удается во время первого же занятия выполнить около 1000 вдохов.

Как же Александра Николаевна объясняла смысл такого выполнения дыхательных упражнений? Она говорила о том, что когда мы вдыхаем воздух, то как бы «берем» его. Но для того, чтобы взять какой-то предмет, мы не расслабляем и не растопыриваем пальцы, а крепко сжимаем их – иначе нам не удастся ничего удержать в руке. Так же и грудная клетка – для того, чтобы захватить и удерживать воздух, должна сжаться.



## **Дыхание Стрельниковой – основа звучного голоса**

«Искусство пения – это правильное дыхание», – говорили мастера старой итальянской школы вокала. И в самом деле довольно редко голос хорошо звучит без опоры на правильное дыхание. Ведь голос поет мелодию, а мелодия – это движение, произвести которое могут только хорошо работающие дыхательные органы.

Гимнастика Стрельниковой активизирует работу всей дыхательной системы. Благодаря ей легкие равномерно заполняются воздухом и хорошо вентилируются, укрепляются голосовые связки и мышцы диафрагмы. Это делает голос плавным, мелодичным и грудным, как у оперных певцов с мировым именем. Поэтому гимнастику Стрельниковой можно использовать не только для оздоровления всего организма, но и для того, чтобы развить свой голос. После нее органы дыхания будут подготовлены для вокальных упражнений, которые я и рекомендую выполнять сразу после основного комплекса.

### **Для чего нужно пение?**

Если обратиться к предлагаемой мной двухступенчатой системе оздоровления, то возникает вполне закономерный вопрос, зачем нужно включать в него именно вокальные упражнения? И чем вообще пение так полезно?

Ответ очевиден. Пение – доступный почти каждому способ общения и самовыражения. Он очень прост и естественен, так как сама природа подарила человеку голос. Пение не только поднимает настроение и позволяет развить свои способности, но еще и полезно для здоровья.

#### ***С пением отступают болезни органов дыхания***

Ученые пришли к выводу, что в процессе пения улучшается кровоснабжение голосовых связок, а также миндалин и многочисленных лимфатических узлов. В результате улучшается состояние иммунитета в ротовой полости. Поэтому у любителей петь гораздо реже болит горло и возникают простуды. К тому же при занятиях вокалом отступают частые бронхиты и даже заболевания легких.

#### ***Пение для оптимизма и прилива жизненных сил***

Благодаря занятиям вокала приходит в норму работа нервной системы. Поэтому пение оказывает лечебное воздействие при эмоциональных напряжениях, депрессиях. Благодаря ему повышается настроение и ощущается прилив жизненных сил.

#### ***С пением головной мозг работает лучше***

В процессе вокальных занятий головной мозг обогащается кислородом, поэтому начинает активнее работать. В результате улучшается память и концентрация внимания, легче воспринимается любая информация.

#### ***Пение – путь к красивой и молодой коже***

Пение особенно может быть интересно для женщин, так как оказывает омолаживающее воздействие. После него на лице появляется здоровый румянец, проходят различные воспаления и высыпания, разглаживаются морщинки.

#### ***Пение в помощь беременным***

Пение очень полезно беременным женщинам. У них появляются более здоровые дети. При пении плод лучше формируется и развивается, и ребенок становится спокойнее, когда слышит заботливую мелодию матери. Да и сами поющие женщины гораздо лучше переносят беременность и роды.

Однако, терапевтический результат от пения возможен только в случае правильного дыхания! Звук должен идти глубоко из груди, а не из горла. В процессе пения обязательно

должна участвовать диафрагма, отделяющая грудную клетку от брюшины. Все это возможно только на базе дыхательной гимнастики Стрельниковой.

## **Гимнастика Стрельниковой. Задайте свой вопрос**

В этой части я собрала самые распространенные вопросы по выполнению дыхательной гимнастики Стрельниковой. Ведь в любой методике очень важно учитывать все нюансы, чтобы она была по-настоящему действенной.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – не исключение. Она представляет собой не просто набор механически выполняемых упражнений. Каждое движение должно сопровождаться правильным вдохом и выдохом, особым дыхательным ритмом и необходимым в зависимости от самочувствия количеством повторений. Именно это мы сейчас и выясним.

### **Каким должен быть вдох?**

#### ***1. Вдох всегда энергичен и активен***

Вдох в гимнастике Стрельниковой должен быть резким и коротким. Он выполняется через нос и напоминает хлопок в ладоши. При этом он должен сопровождаться шумом. Рот в это время закрыт. Однако не следует специально сильно сжимать губы. Вы не должны чувствовать никакого напряжения.

Для того чтобы научиться правильно делать вдох, можно представить, как вы принимаете к запаху гари или дыма. Вдох также можно сравнить со шмыганьем носом.

#### ***2. Вдох выполняется только через нос***

Обязательным условием гимнастики является вдыхание воздуха через нос. Когда Александра Николаевна вместе со своей матерью занимались разработкой упражнений, они убедились, что вдох через рот возможно делать, только находясь в помещении с сухим чистым воздухом. Если в процессе вдоха будут допускаться какие-то неточности, то горло начнет сильно пересыхать.

При прохождении воздуха через носовые полости он попадает в легкие очищенным от пыли и согретым, поэтому чистота и температура в помещении перестает иметь такое значение, как при дыхании через рот. Кроме того, вдох через нос получается более глубоким.

#### ***3. Вдох выполняется на эмоциях***

Очень важна эмоциональная составляющая каждого вдоха. Александра Николаевна Стрельникова советовала вызывать при этом у себя ощущение ужаса, удивления или бурного восторга. Только в этом случае вдох делается правильно.

#### ***4. Вдох не требует мышечного напряжения***

Во время вдоха все мышцы лица должны быть расслаблены и не участвовать в этом процессе. Более того, важно не поднимать грудную клетку и плечи или выпячивать живот.

### **Каким должен быть выдох?**

#### ***1. Выдох всегда пассивен***

Он должен быть полной противоположностью вдоха. Выдох делается медленно и плавно, без рывков. При этом не нужно выталкивать из себя воздух, он должен выходить свободно. Нередко попытка сделать выдох энергичным приводит к сбою дыхательного ритма.

#### ***2. Выдох осуществляется на автомате***

Вы вообще не должны думать о выдохе. Он выполняется самопроизвольно через слегка приоткрытый рот. Если вдох требует усилий, то выдох произволен.

## **Сколько нужно набирать воздуха в легкие?**

Помните о том, что перед вами не стоит задача во время вдоха набрать как можно больше воздуха. Более того – это было бы одной из грубейших ошибок. Ведь суть этой методики и заключается в том, чтобы в организм на вдохе не поступало слишком много воздуха. Именно поэтому вдохи делаются одновременно с теми движениями, которые этому препятствуют.

Для того чтобы понять, какое количество воздуха необходимо лично вам, следует несколько раз выполнить вдох и выдох по системе Стрельниковой. Вам очень быстро станет понятно, когда вы набираете слишком большое количество воздуха – у вас может закружиться голова или просто появится чувство дискомфорта.

## **Как сочетать движение с вдохом-выдохом?**

В гимнастике Стрельниковой вдох и выполняемое движение составляют единое целое. Их нужно делать одновременно, а не поочередно. Выдох же делается самопроизвольно при возвращении в исходное положение.

## **В каком положении выполнять упражнения?**

Все дыхательные упражнения Стрельниковой можно выполнять в любом положении – как стоя, так сидя или лежа. Это зависит от физического состояния человека и тяжести заболевания.

## **Каким должен быть ритм вдоха-выдоха?**

Последовательность и равномерность вдохов должна быть такой, как движения при накачивании велосипедной шины. Их частота составляет около 60–72 в минуту. Это означает, что продолжительность каждого вдоха в идеале должна быть меньше секунды. Не пугайтесь!

Возможно, что сразу выполнять столько дыхательных движений подряд вам не удастся. Если вы испытываете неприятные ощущения, то увеличивайте количество вдохов в такой последовательности: два вдоха-выдоха подряд и пауза для отдыха.

Повторив несколько раз, переходите к последовательности из четырех вдохов-выдохов. В дальнейшем увеличивайте количество дыхательных движений за один подход в геометрической прогрессии: 8, 16, 32.

Дыхательные упражнения полезно выполнять под счет, чтобы следовать ритму. Но если вас это отвлекает, то можно, например, мысленно пропевать куплеты песен. Поскольку сама Александра Николаевна Стрельникова вместе со своей матерью были певицами, то они подобрали к гимнастике мотив «Чижика-пыжика».

Чижик-пыжик, где ты был?  
На Фонтанке водку пил.  
Выпил рюмку, выпил две —  
Зашумело в голове.  
Стали Чижика ловить,  
Чтобы в клетку посадить.  
Чижик-пыжик: Чу-чу-чу!  
Я ведь в клетку не хочу!

С помощью этой песенки вам будет очень просто настроиться на правильный ритм дыхательной гимнастики. На ударный слог удобно делать вдох, а на безударный – выдох. Так на каждую строку получается по 4 вдоха-выдоха, а на всю мелодию 32. Это как раз традиционная «стрельниковская тридцатка», которую в идеальном варианте нужно выполнять на каждое упражнение по 3 подхода с перерывами для отдыха по 2–3 секунды. Три серии в итоге дают «стрельниковскую сотню» – 96 вдохов-выдохов.

## **Сколько раз нужно повторять дыхательные упражнения?**

Во время выполнения комплекса следует делать определенное количество вдохов-выдохов. Их количество всегда кратно четырем. Как известно, четверка – это одна из величин музыкального размера, благодаря которому дыхательные упражнения проводить наиболее удобно.

В идеале в каждом упражнении общее количество вдохов-выдохов должно составить 96. Однако, если изначально добиться этой цифры сложно, можно сократить ее до 32. Для удобства вы можете разбить это количество на подходы и между ними делать паузы для отдыха по 2–3 секунды. Общее количество подходов не должно быть меньше трех.

Рекомендуется начинать с 4 вдохов-выдохов за один подход. Далее это количество можно увеличивать. Например, 12 подходов по 8 вдохов-выдохов, 6 подходов по 16 или 3 подхода по 32. Попряд можно производить столько вдохов, сколько не утомляет и обеспечивает хорошее самочувствие.

## Показания

Дыхательной гимнастикой Стрельниковой могут заниматься даже дети, начиная с 3 лет. При этом если человек не имеет возможности выполнять дыхательные упражнения стоя, то он может заниматься гимнастикой сидя или даже лежа – эффективность ее не будет ниже. Правильное выполнение упражнений позволяет справиться с заболеваниями:

- *органов дыхания* (туберкулезом, бронхиальной астмой, хроническим бронхитом, хронической пневмонией, гайморитом, гриппом, аденоидами);

- *сердечно-сосудистой системы* (гипотонией, гипертонией, аритмией, сердечной недостаточностью, стенокардией, вегето-сосудистой дистонией, варикозным расширением вен и т. д.);

- *желудочно-кишечного тракта* (гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки);

- *половой сферы* (болезненными менструациями, нарушением цикла, климаксом, импотенцией);

- *нервной системы* (головными болями, неврозами, усталостью, бессонницей, депрессией, эпилепсией);

- *опорно-двигательной системы* (остеохондрозом, сколиозом, артритом, радикулитом);

- *мочеполовой сферы* (энурезом, циститом);

- *органов зрения* (прогрессирующей близорукостью);

- *органов речи* (заиканием, логоневрозом).

Кроме того, дыхательная гимнастика Стрельниковой рекомендуется *будущим мамам* с 4–5-го месяца беременности, так как она не только способствует правильному развитию плода, но и помогает женщине подготовиться к легким родам. Также отмечен хороший эффект применения методики *в хирургии* у пациентов, перенесших операции по грыжесечению, резекции желудка, удалению аппендикса.

Гимнастика Стрельниковой является не только прекрасным средством для избавления от самых разных недугов, но и замечательным способом профилактики заболеваний. Даже если вас не беспокоят какие-то серьезные проблемы со здоровьем, стоит начинать утро с дыхательных упражнений. Очень быстро вы заметите, как улучшится ваша осанка, походка станет легкой, а тело – гибким. Эта гимнастика позволяет человеку сохранить пластику движений и здоровый вид на всю жизнь. Ну и самое приятное, дыхательная гимнастика Стрельниковой является прекрасной базой для тех, кто хочет научиться петь. Она развивает голосовые связки и диафрагму, формирует правильный вдох и выдох, благодаря чему дальнейшие занятия по вокалу становятся более эффективными.

## Противопоказания

Конечно, как в любой оздоровительной системе, дыхательная гимнастика Стрельниковой имеет и противопоказания.

С особой осторожностью к ней нужно обращаться людям:

- с травмами головы и позвоночника,
- с радикулитом и остеохондрозом,
- с повышенным артериальным, внутричерепным и внутриглазным давлением,
- при камнях в печени и почках,
- при неустойчивой психике.

## **Практические рекомендации по выполнению основного комплекса дыхательной гимнастики**



## **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.