



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

по А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ  
для ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ОРГАНИЗМА



Олег Асташенко

✦ Лечение и профилактика многих заболеваний:  
сердечно-сосудистая система, органы дыхания, диабет

✦ Укрепление иммунитета и нервной системы

✦ Избавление от избыточного веса

✦ Преодоление никотиновой зависимости

✦ Не нужно специальных условий для занятий



# ЗДОРОВАЯ СПИНА и СУСТАВЫ

Олег Асташенко

ОЗДОРОВЛЕНИЕ  
ПОЗВОНОЧНИКА  
ЗА 21 ДЕНЬ



✦ Эффективная программа для исправления осанки

✦ Асаны йоги для укрепления мышц спины,  
повышения гибкости и улучшения кровообращения

✦ Комплексы упражнений для всех отделов позвоночника

✦ Лечебная дыхательная гимнастика

✦ Исцеляющий самомассаж



**ОЛЕГ АСТАШЕНКО**  
**ЗДОРОВАЯ СПИНА И СУСТАВЫ**  
**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**  
**СТРЕЛЬНИКОВОЙ А.Н. ...**



**Олег Асташенко**

**Дыхательная гимнастика по А. Н.  
Стрельниковой для оздоровления  
организма. Здоровая спина  
и суставы: оздоровление  
позвоночника за 21 день**

ИГ "Весь"

2023

УДК 61  
ББК 53.59

**Асташенко О. И.**

Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой для оздоровления организма. Здоровая спина и суставы: оздоровление позвоночника за 21 день / О. И. Асташенко — ИГ "Весь", 2023

ISBN 978-5-9443-8787-5

Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой для оздоровления организма. Это практическое руководство, благодаря которому вы сможете научиться особому, парадоксальному, дыханию, разработанному в середине прошлого века педагогом по вокалу А. Н. Стрельниковой. Изначально дыхательные упражнения применялись для постановки голоса у певцов, но оказалось, что занятия оказывали дополнительный, оздоравливающий, эффект. У людей улучшалось здоровье, поднимался иммунитет, они худели, пропадала тяга к курению. В первой части книги предлагается комплекс упражнений из этой проверенной временем дыхательной гимнастики. Подробно описана методика выполнения, упражнения проиллюстрированы поясняющими фотографиями. Вторая часть книги знакомит с другими дыхательными практиками, существующими в России. Читатель может сравнить их, и выбрать ту, которая будет наиболее эффективна. Здоровая спина и суставы: оздоровление позвоночника за 21 день. Почти у всех хоть раз в жизни болела спина. У офисных сотрудников спина ноет часто. А у многих поясницу или шею ломит так, что приходится постоянно ходить к врачам. И если не сразу обратиться к специалистам, то недуг может перерасти в хроническую форму... Чтобы не запустить ситуацию, автор предлагает воспользоваться разработанными им оздоровительными программами. В книге петербургского врача Олега Асташенко представлены комплексные программы по лечению и профилактике таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, радикулит, люмбаго. В них входят лечебная дыхательная гимнастика, йога, самомассаж, специальные системы питания, лечебные ванны, настои и отвары. Все они доказали свою эффективность и рекомендуются к самостоятельному применению. Какую бы программу оздоровления вы ни выбрали, помните,

что только регулярность проведения процедур и занятий дадут необходимый результат – здоровые спину и суставы. Выделите на заботу о своем теле 21 день. «Именно за это время человеческий организм привыкает ко всему новому, особенно к тому, что изначально кажется чрезвычайно сложным», – говорит автор. Для широкого круга читателей.

УДК 61

ББК 53.59

ISBN 978-5-9443-8787-5

© Асташенко О. И., 2023

© ИГ "Весь", 2023

## Содержание

Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой для оздоровления организма	7
Предисловие	8
История разработки метода	10
Преимущества данного метода	12
В чем суть дыхательной гимнастики Стрельниковой и ее принципиальное отличие от других методик?	14
Комплекс упражнений	16
Техника дыхания по А. Н. Стрельниковой	17
Приступаем к делу	18
Основной комплекс упражнений	23
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Олег Асташенко**  
**Дыхательная гимнастика по А. Н.**  
**Стрельниковой для оздоровления**  
**организма. Здоровая спина и суставы:**  
**оздоровление позвоночника за 21 день**



© Оформление ОАО «Издательская группа «Весь», 2023

## Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой для оздоровления организма

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

по А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ  
для ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ОРГАНИЗМА



Олег Асташенко

- ✦ Лечение и профилактика многих заболеваний: сердечно-сосудистая система, органы дыхания, диабет
- ✦ Укрепление иммунитета и нервной системы
- ✦ Избавление от избыточного веса
- ✦ Преодоление никотиновой зависимости
- ✦ Не нужно специальных условий для занятий



## Предисловие



Почему-то считается, что человека нужно учить правильно читать, петь, рисовать, а вот учить дышать не нужно. Но это в корне неверно! Большинство людей, к сожалению, дышат неправильно, и из-за этого у них возникает масса болезней.

«Будете заботиться о своем дыхании, проживете долго и счастливо», – так сказал много веков тому назад один индийский мудрец. И это не пустые слова. Тысячи людей освоили методики правильного дыхания. И какие же замечательные слова благодарности они говорят тем, кто обучил их, как выздороветь без таблеток и дорогостоящего лечения!

Изучение механизмов дыхания и попытки взять под контроль этот важнейший физиологический процесс берут начало еще в первобытном обществе. Изучая себя как часть природы, человек отмечал неразрывную связь между характером дыхания и состоянием здоровья. Начало жизни человека и животного совпадало с началом дыхания, последний вздох убитого врага или умирающего соплеменника означал прекращение жизни. Совершенно непонятным для наших древних предков было состояние сна, когда дыхание казалось единственным видимым проявлением жизни. Душа, эта нетленная часть «Я», приходящая в момент рождения, а в момент смерти навсегда покидающая тело, также ассоциировалась долгое время с дыханием. Отождествляя дыхание и душу, человек приобщал себя к природе, к Богу, к Его дыханию и его душе.

Лишь немногие могут похвастаться тем, что умеют контролировать такой простой процесс, как дыхание. А ведь именно в правильном дыхании заключается секрет счастливой жизни и вечной молодости. Уже медицинские трактаты древности содержат колоссальный объем сведений, отражающих постоянный интерес человека к дыханию, к этой волнующей тайне бытия, невидимой нити жизни. В различных научных и философских школах разрабатывалось множество концепций, теорий дыхания, практиковались специфические методики дыхательных гимнастик. Одновременно с изучением древних практик постоянно шли активные поиски новых способов оздоровления. Особое внимание дыханию люди начали уделять в середине прошлого века, который подарил нам такое количество заболеваний, свойственных высокотехнологичным цивилизациям, что срочно пришлось искать немедикаментозные способы борьбы с ними. Тут-то и пришел на помощь самый простой метод – правильное дыхание.

Несомненным преимуществом дыхательных практик является то, что они, в отличие от других методов, требуют меньших затрат времени и сил, могут практиковаться независимо от состояния здоровья, в том числе пожилыми и хронически больными людьми. Практически любой человек, желающий взять собственную судьбу в свои руки, может освоить подходящую ему дыхательную практику и оздоровить организм, а также раскрыться духовно. Недаром в русском языке (как и во многих других) слова «дух» и «дыхание» являются родственными и указывают на тесную взаимосвязь двух понятий.

В этой книге вы сможете подробно ознакомиться с методикой парадоксального дыхания – одной из самых популярных в нашей стране дыхательных практик. Вы получите возможность укрепить здоровье доступным и эффективным методом, который легко вписывается в повседневный ритм жизни.

## История разработки метода



Дыхательная гимнастика Стрельниковой представляет собой несколько сотен быстрых движений тела, при которых вдохи выполняются в конце движений со сжатой или не имеющей возможности расшириться грудной клеткой. Вот почему методика называется «парадоксальная».

Этот метод открыла для себя мать Александры Николаевны – Александра Северовна Стрельникова, которая, так же как и дочь, была преподавательницей пения. Она занималась постановкой голоса, к ней старались попасть на занятия люди, работа которых была связана с пением. Первоначально Александра Северовна даже не предполагала, что ее дыхательная гимнастика сможет лечить людей.

Александра Николаевна Стрельникова в юности часто страдала от сердечных приступов; однажды ночью, когда невозможно было получить медицинскую помощь, начался один из самых тяжелых приступов. Тогда Александра Николаевна вспомнила о дыхательных упражнениях. Она стала дышать, как учила мать, преодолевая боль. К утру удушье отступило, сердечный ритм нормализовался. С той поры она стала регулярно заниматься парадоксальной гимнастикой и в преклонном возрасте не знала тех недугов, которыми страдает большинство пожилых людей: у нее не было проблем с сердцем, ее миновала болезнь века остеохондроз, у нее никогда не повышалось давление.

В послевоенные годы Александра Николаевна жила в Москве и работала в Музыкальном театре им. Станиславского и Немировича-Данченко, а затем педагогом-вокалистом в ДК железнодорожников. Она сама была прекрасной певицей, но же так, как мать, предпочла сцене обучение певческому искусству, используя семейную методику. Ей нравилось наблюдать, как развивались у людей, имевших посредственные от природы данные, прекрасные сильные голоса.

У матери и дочери Стрельниковых занимались многие из прославленных певцов и актеров (к ее помощи в разное время обращались Людмила Касаткина, Андрей Миронов, Алла Пугачева, Максим Штраух, Лариса Голубкина и многие другие). Отзывы были такие впечатляющие, что Александра Николаевна решила подать документы на получение патента на дыхательную гимнастику. Этот патент был ей выдан под названием: «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса». Но случилось это спустя полвека, в 1972 г.

Постепенно Александра Николаевна стала замечать, что ее метод не только помогает при восстановлении голоса, но и способствует оздоровлению всего организма, прежде всего органов дыхания. Особое внимание Стрельникова уделяла лечению бронхиальной астмы. Один из излеченных пациентов, Михаил Щетинин, стал ее учеником и последователем. Он до сих пор практикует этот метод, разработал новые комплексы упражнений для различных заболеваний и опубликовал собственные данные, полученные после усовершенствования метода.

До сих пор по поводу метода Стрельниковой врачи не имеют единого мнения. Одни признают его и считают замечательным средством для лечения многих заболеваний, особенно заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем. Другие отрицают его пользу, стараясь не акцентировать внимание на тех случаях, когда гимнастика спасла людям здоровье. Третьи хотят получить то самое научное обоснование, которое так и не дала Александра Николаевна. Она умерла более 20 лет назад, в сентябре 1989 г., а созданная ею гимнастика благополучно «самообосновалась». Теперь любой желающий может ее изучить и применить на практике.

## Преимущества данного метода



По мнению многих специалистов, дыхательная гимнастика Стрельниковой хороша тем, что:

- сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьбой, бегом, плаванием;
- восстанавливает функции органов, разрушенных болезнью;
- является отличной профилактикой болезней, доступна всем людям;
- положительно влияет на организм в целом – в работу включаются все мышцы;
- для занятий гимнастикой не требуется особых условий – специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки и т. д.), помещения и пр.;
- после первых занятий объем легких значительно увеличивается;
- дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетки;
- гимнастика показана и взрослым и детям.

Рекомендуется гимнастика при следующих заболеваниях:

- астма и хронические заболевания бронхов и легких;
- риниты (хронический насморк);
- гаймориты, бронхиты;
- пневмонии;
- сахарный диабет и его осложнения;
- неврозы и неврогенные заболевания;
- гипертония;
- астеноневроз с гипотонией;
- язвенная болезнь (вне обострения);
- заикание;
- потеря голоса;
- стенокардия;
- ИБС.

Кроме того, дыхательная гимнастика активизирует иммунную систему и защитно-приспособленческие механизмы организма, способствует преодолению стрессовых состояний, избавлению от избыточного веса и никотиновой зависимости. Дыхательная гимнастика является эффективным дополнительным средством при использовании других методов терапии (традиционных и нетрадиционных), в особенности при лечении длительных хронических заболеваний.

Упражнения активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, брюшной пресс, позвоночник. Поэтому гимнастика дает хорошие результаты при лечении детей и под-

ростков, страдающих сколиозами: она ликвидирует сутулость, а тело делает более гибким и пластичным. Подросткам, отстающим в физическом развитии, гимнастика Стрельниковой помогает подрасти (способствует правильному формированию всех органов и систем, особенно в период полового созревания).

Излечивает гимнастика Стрельниковой и заикание, причем самое сильное, когда попытки помочь заикающемуся подростку со стороны логопедов и даже гипнотизеров оканчиваются неудачей. В этих случаях помимо дыхательной гимнастики необходимы еще и специальные звуковые упражнения для преодоления ларингоспазма, которые назначаются каждому заикающемуся индивидуально.

«Если систематически выполнять предлагаемые упражнения (дважды в день – утром и вечером – по 1200 вдохов-движений за одно занятие), – сказал в интервью газете «Помоги себе сам» ученик Стрельниковой М. И. Щетинин, – результат не замедлит сказаться. Стрельниковская гимнастика лечит комплексно: благотворно влияет на общие обменные процессы, укрепляет нервную и иммунную системы, улучшает дренажную функцию бронхов. Кроме того, она восстанавливает нарушенное носовое дыхание (без всякой хирургии!), нормализует функционирование сердечно-сосудистой системы, улучшает кровообращение, тормозит развитие деформаций грудной клетки и позвоночника.

Помимо этого, упражнения нашей дыхательной гимнастики активно включают в работу все системы и органы: руки, ноги, голову, таз и плечевой пояс, брюшной пресс и т. д., вызывая положительную реакцию всего организма. А так как все упражнения выполняются с коротким и резким вдохом через нос при пассивном выдохе, усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода».

## **В чем суть дыхательной гимнастики Стрельниковой и ее принципиальное отличие от других методик?**



Дыхательная гимнастика Стрельниковой названа парадоксальной, потому что во время вдохов грудная клетка не расширяется, как обычно, а сжимается (охватывается руками либо удерживается от расширения за счет наклонов и поворотов туловища). В традиционных же дыхательных упражнениях вдох делается на фоне движений, расширяющих грудную клетку (например, при разведении рук в стороны), а выдох – при движениях, ее сжимающих (например, при поворотах).

«Настороженность и даже недоверие к моей гимнастике были вызваны тем, что она идет вразрез со многими теориями, в том числе и с учением йогов, – говорила А. Н. Стрельникова. – Ведь дыхательные упражнения йогов рекомендуется начинать по возможности с наиболее полного выдоха. А их упражнение „Рубка дров“ состоит в основном из интенсивных выдохов. Ну а я рекомендую обратное...»

Первое действие новорожденного – вдох. Выдох – результат вдоха. «Какой же смысл тренировать и причину, и следствие? – спрашивает себя Стрельникова и отвечает: – Достаточно тренировать причину, чтобы результат сам собою изменился». Думая только о вдохе и оставляя выдох, так сказать, на произвол судьбы, Стрельникова создала гимнастику, сохраняющую естественную динамику дыхания и вырабатывающую самый удобный для задержки вдох. По ее словам, такая тренировка вдоха увеличивает самый важный резерв организма – воздушный, благодаря чему возрастает жизнеспособность организма. «Вот почему результаты нашей гимнастики, – говорит Александра Николаевна, – оказались куда значимее, чем мы ожидали».

Возникает вопрос: какой же вдох удобнее для задержки? По словам Стрельниковой, когда человек ждет какого-то важного события, внимательно за чем-то следит или, например, подкрадывается, прячется, он затаивает дыхание естественным образом.

Затаить дыхание – означает придержать запас воздуха, чтобы с его помощью пережить трудные мгновения и приспособиться. Александра Николаевна с матерью стали тренировать вдох мгновенный, ротовой, страстный. Так были найдены соответствующие вспомогательные движения, подсказанные инстинктом. Но ротовой вдох отрабатывается лишь в чистом и теплом воздухе, делать его надо очень точно, иначе горло будет сохнуть. Этот вдох шире и поверхностнее носового.

Носовой вдох глубже, не боится холода и пыли, отлично избавляет от насморка. Поэтому Стрельниковы начали тренировать носовой вдох на фоне тех же движений, что и ротовой, такой же эмоциональный. Это и определило основные постулаты парадоксальной гимнастики.

Эмоциональный вдох – активный и естественный. В естественных условиях нашим пращурам для выживания приходилось наблюдать, прислушиваться и не тянуть вдох, а тревожно принюхиваться. «Без зрения жить можно, – отмечает Александра Николаевна, – без слуха – можно, без дыхания – нельзя! Принюхиваться ежеминутно теперь не нужно, поэтому совре-

менные люди ослабили активность вдоха, важнейшей функции организма. Парадоксальная гимнастика легко восстанавливает эту активность именно потому, что вдох в ней – эмоционален».

Итак, гимнастика Стрельниковой тренирует лишь вдох (выдох пассивный, самопроизвольный!), который производится в конце каждого физического движения, когда мышцы работают с наибольшей нагрузкой и когда, согласно традиционным дыхательным методикам, надо делать выдох.

Однако, несмотря на такой парадокс, упражнения не приводят к усталости и одышке, а, наоборот, урежают дыхание. Легочная вентиляция при этом возрастает в 5–6 раз, но синхронная с вдохами интенсивная физическая нагрузка на многие мышцы удерживает углекислоту в организме на постоянном уровне, близком к физиологической норме.

Энергетический выход такого частого дыхания на фоне физической нагрузки высок. При шумном коротком вдохе носом идет активное насыщение коры головного мозга кислородом: ликвидируется спазм сосудов, исчезают хронические головные боли, улучшается память. Дыхание проводится на фоне движения. При этом сама мускулатура развивается, потому что получает нагрузку. Восстанавливается, как мы теперь говорим, энергетический баланс организма. Дыхание включает спящий процесс саморегуляции.

## Комплекс упражнений



Гимнастика Стрельниковой прекрасно подходит для занятий в домашних условиях. Однако, прежде чем приступить к выполнению упражнений, вам необходимо ознакомиться с основными правилами.

### Правило 1

Учимся принохиваться. Скажите себе: «Гарью пахнет! Тревога!» Резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественнее, тем лучше.

Самая грубая ошибка, которую делают новички, – тянуть воздух, чтобы набрать его побольше. В парадоксальной гимнастике такой вдох недопустим. Вдох должен быть короткий, резкий, шумный, активный: чем естественнее, тем лучше. Думайте только о вдохе.

### Правило 2

Выдох не самоцель гимнастики, это всего лишь результат вдоха. Пусть отработанный воздух уходит после каждого вдоха как угодно, сколько угодно. Не мешайте процессу. Но лучше выдыхать ртом, чем носом. Не напрягайтесь, не помогайте выдоху. Говорите себе только: «Гарью пахнет! Тревога!» И следите, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох произойдет сам по себе. Внутри воздух все равно не останется. Запомните, во время гимнастики рот нужно слегка приоткрыть. Попробуйте почувствовать радость от дыхания, активно двигайтесь, не выполняйте движения со скукой и как бы по обязанности.

Представьте, что вам дан уникальный шанс вернуться в детство: вы снова ребенок, и вам нравится играть. Сегодня вы дикарь, папуас, туземец: играйте как маленькие дети, и все получится. Движения придают короткому вдоху вполне достаточный объем и глубину, от вас не требуется особых, чрезмерных усилий.

### Правило 3

Научитесь делать быстрые и короткие циклы вдохов. Выполняйте эти циклы так, словно накачиваете шину, постарайтесь сохранять одинаковый темп. Тренировать движения и вдохи начинайте со счета 2, 4 и 8. Темп – 60–72 вдоха в минуту (частота пульса). Вдохи должны быть громче выдохов. Обычная норма задания – 1000–1200 вдохов, можно и больше – 2 тыс. вдохов. Паузы между дозами вдохов – 1–3 с.

### Правило 4

Никогда не выполняйте задание через силу, делайте подряд столько вдохов, сколько в данный момент сможете сделать без напряжения. Основная ошибка: стараться сделать упражнение любой ценой. Именно этого и нельзя допускать. Если ваше тело страдает при выполнении вдохов, значит, оно еще не готово. Дайте ему постепенно войти в ритм, не насилуйте себя.

## **Техника дыхания по А. Н. Стрельниковой**

### **Разминка**

**1.** Станьте прямо, руки по швам. Начинайте шумно нюхать воздух. Вдохи повторяйте в темпе прогулочного шага. Не забывайте спрашивать себя: «Гарью пахнет! Откуда?» Делайте шаг на месте и одновременно с каждым шагом – вдох. Правой – левой, правой – левой, вдох – вдох, вдох – вдох. И ни в коем случае после первого вдоха не выдыхайте воздух! Вдох требует продолжения! И так 4 раза подряд! Вдох-выдох делается в обычной гимнастике, а вы осваиваете парадоксальную.

**2.** Итак: шаг на месте и одновременно с каждым шагом – вдох. Правой – левой, правой – левой, вдох – вдох, вдох – вдох.

**3.** Теперь поставьте одну ногу вперед, другую – назад и переминайтесь с ноги на ногу, повторяя одновременно с каждым шагом короткие шумные вдохи. Обратите внимание, что вдох должен быть коротким и резким, вы должны ощутить его только в крыльях носа, которые двигаются очень активно. Следите, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Вдох должен быть «пробивным», словно воздух проходит через голову насквозь, прочищает не только нос, но и мозг. Делайте подряд столько вдохов, сколько сможете сделать без особого напряжения (30–50). Между сериями вдохов отдыхайте, закрыв глаза и по возможности расслабившись (лучше – совсем не дыша), в течение 10–15 с.

**4.** Сделайте 96 (12 раз по 8) шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно делать вдохи стоя на месте, при ходьбе по комнате, переминаясь с ноги на ногу: вперед – назад, вперед – назад, тяжесть тела то на ноге, стоящей впереди, то на ноге, стоящей сзади. В темпе шагов делать длинные вдохи невозможно. Думайте: «Ноги накачивают в меня воздух». Это помогает. С каждым шагом – вдох, короткий, резкий и шумный.

**5.** Освоив движение, поднимите правую ногу, чуть-чуть присядьте на левой, затем поднимите левую, присядьте на правой. Получится легкое танцевальное движение. Следите за тем, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Не мешайте и не помогайте выдохам после каждого вдоха. Не выпячивайте живот, не надавливайте на грудную клетку, не сутультесь. Повторяйте вдохи ритмично и часто. Делайте их столько, сколько сможете сделать без труда.

## Приступаем к делу

Первые уроки – самые трудные. Вы учитесь дышать по новой системе, не так, как привыкли раньше. Поэтому основное внимание – на качество дыхания. Чтобы получить удовольствие от нового занятия, обязательно хорошо проветрите помещение, а лучше – откройте форточку или сделайте комплекс упражнений на улице. Начинать занятия надо с изучения первых трех упражнений комплекса: «Ладочки», «Погончики» и «Насос». Упражнение «Ладочки» выполняете 24 раза по 4 вдоха-движения; упражнение «Погончики» – 12 раз по 8 вдохов-движений; упражнение «Насос» – 12 раз по 8 вдохов-движений. На эти упражнения вы затратите от 10 до 20 мин. Повторяйте их 2 раза в день (утром и вечером). Утром лучше заниматься сразу после сна, а вечером – за некоторое время до отхода ко сну.

Внимание! Занимаясь вечером, сделайте самое первое упражнение – «Ладочки» – не с 4, а с 8 вдохами-движениями подряд без остановки. Повторите 12 раз по 8 вдохов-движений. Не пытайтесь прикладывать больше усилий, чем требуется. Отдыхайте после каждых 8 вдохов 3–5 с.

Каждый день вы будете добавлять по одному новому упражнению. Запомните: только по одному! Некоторые люди спешат и начинают делать все упражнения на первый или второй день занятий. Не делайте этого ни в коем случае! Вашему телу нужно привыкнуть к новым требованиям! Количество упражнений так невелико, что вы все равно осилите их все за неделю. Зачем же тогда спешить? Повторяйте упражнения 2 раза в день. Скоро у вас не будет проблем ни с соблюдением ритма, ни с движениями. Тело само их запомнит на мышечном уровне.

Вот как выполняются три первых упражнения в самом начале занятий.

### «Ладочки»

Стали прямо, руки согнули в локтях, ладони повернули от себя (рис. 1а). Держите руки так, чтобы локти были направлены вниз, а не «гуляли» свободно из стороны в сторону. Начните делать шумные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (рис. 1б). Словно схватили воздух и зажали, схватили и зажали. Запомните: вы делаете подряд 4 вдоха, обязательно резких и ритмичных. Можете даже включить маршевую музыку, это очень помогает во время занятий. Выполнили один цикл, руки опустили, отдохнули 3–4 с. Снова работаем. Снова делаем 4 циклических вдоха носом.



**Рис. 1**

Обратите внимание, что выдох вы не должны слышать. Слушаете только вдох. Плечи при выполнении упражнения неподвижны. Ладони расположены на уровне груди. Никаких отступлений от схемы не допускается. Занимайтесь в том положении, как вам удобно. Можно сидеть, стоять или даже лежать.

Выполните 24 цикла вдохов (по 4 вдоха за один раз).

**Внимание!** Во время выполнения упражнения в первые дни у вас может закружиться голова. В этом нет ничего страшного, просто изменился ритм дыхания. Это реакция на прочистку энергетических каналов вашего тела. Когда тело привыкнет – головокружения пройдут. Но пока они есть, позвольте телу работать не в полную силу. Для этого вместо выполнения упражнения стоя делайте его сидя. Дайте больше времени на отдых: не 3–4 с, а 5–10 с между циклами.

### «Погончики»

Исходное положение – стоя. Руки сожмите в кулаки, прижмите к животу на уровне пояса (рис. 2а). Сделайте вдох и резко «отожмите» кулаки к полу (рис. 2б), напрягайте мышцы плечевого комплекса, хорошенько тяните руки вниз, при этом плечи остаются неподвижны. Вдох у нас идет на 8 тактов. Выполнили вдох? Вернитесь в исходное положение, делая автоматически выдох. Расслабьте плечи. Руки не поднимайте выше пояса. Все внимание сосредоточено только на вдохе и сопровождающем его движении. Между циклами дыхания дайте себе отдых 3–4 с.



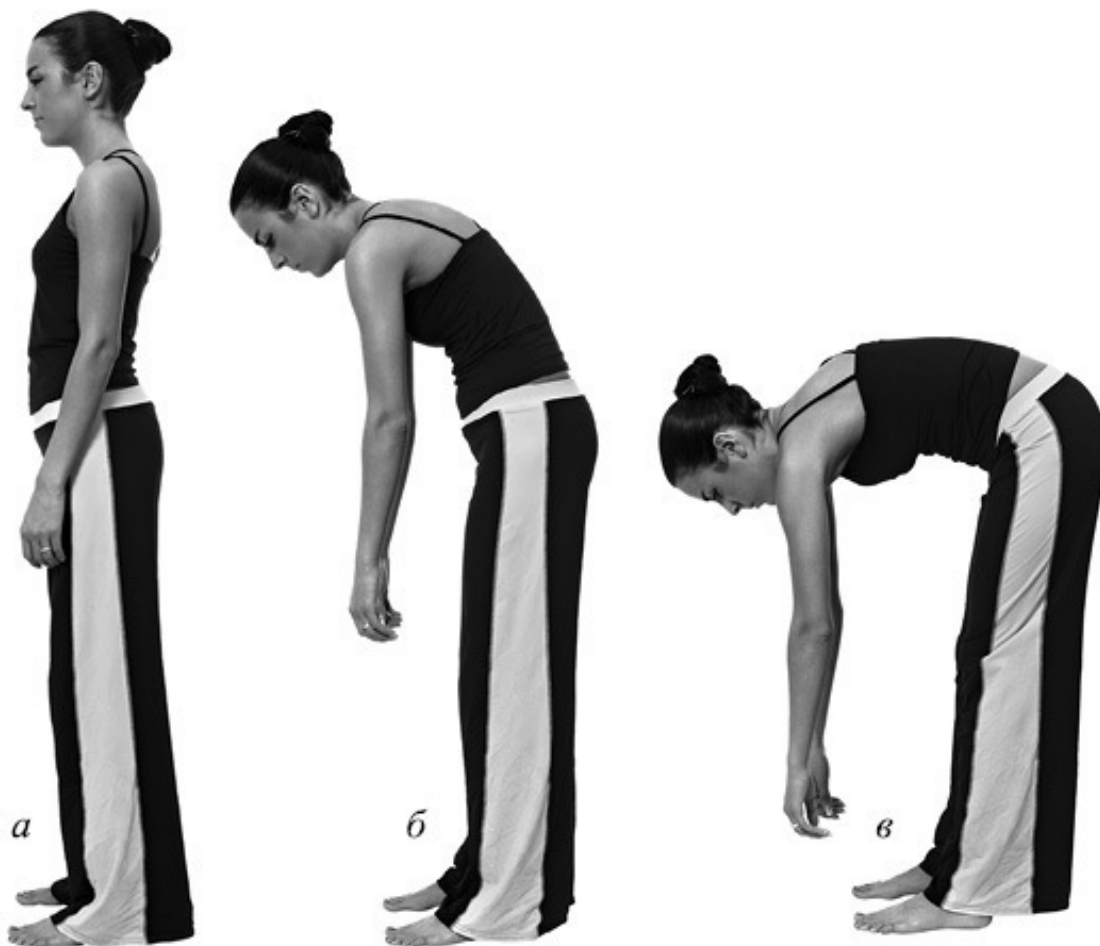
**Рис. 2**

Ваша норма: 12 раз по 8 вдохов.

### «Насос»

Начните с исходной позиции, ноги при этом расставьте чуть больше ширины плеч, а руки опустите (рис. 3а). Возьмите в руки свернутую газету или палочку; представьте, что это

рукоятка насоса, а вы накачиваете шину автомобиля. Делаем легкий наклон вперед (рис. 3б), тянемся руками к полу, но самого пола не касаемся (рис. 3в). Во второй половине наклона делаем резкий вдох. Не забывайте, что ваш вдох должен быть хорошо слышен. Рассчитайте наклон так, чтобы он был ритмически связан с вдохом. Закончился наклон – кончился вдох. Не тяните вдох, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Закончили наклон – слегка приподнимите туловище, но полностью спину не выпрямляйте.



**Рис. 3**

Воображаемая шина еще не накачана, ее нужно быстро подкачать и ехать дальше. Снова идите на наклон, сопровождайте его вдохом. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами: часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз, на воображаемый насос. Таких вдохов-движений нужно выполнить 8.

После этого можете выпрямиться и выдохнуть, отдохните 3–4 с и повторите цикл. Наклоны не надо делать глубокими, достаточно согнуться в поясе. Плечи при наклоне идут немного вперед, спина округлая, голова опущена.

Повторите упражнение 12 раз (по 8 вдохов).

Это упражнение особо рекомендуется астматикам, позволяет снять сердечный приступ или печеночные колики, а также помогает при лечении заикания.

Но – обратите на это особое внимание – есть больные, которым его выполнение категорически запрещено, и люди, которым его можно выполнять только в очень легкой, щадящей форме.

**Противопоказания:** сотрясения мозга, аневризма аорты, серьезные травмы позвоночника, сдвиги позвоночных дисков, гипертонический криз.

**Ограничения:** желчнокаменная и мочекаменная болезни, повышенное черепное, глазное и артериальное давление, камни в почках.

При этих нарушениях делается только очень легкий, плавный наклон. Вдох выполняется шумно и резко, выдох производится автоматически, сквозь приоткрытый рот.

## **Основной комплекс упражнений**

Это те движения, которые необходимо добавлять по одному каждый последующий день после того, как вы освоили начальные упражнения. Основной комплекс разделяется на движения головой и движения корпусом (или главные движения). Сначала обратимся к движениям головой.

### **Повороты**

Займите исходную позицию, ноги расставьте немного уже ширины плеч. Начинайте поворачивать голову вправо-влево (рис. 4), делая это резко, в темпе шагов. Одновременно с каждым поворотом – вдох носом. Короткий, резкий, шумный. Поворот вправо – шумный вдох, поворот влево – шумный вдох. Выполняйте повороты со вдохами на восемь тактов. Думайте: «Гарью пахнет! Откуда? Слева? Справа?» Нюхайте воздух. Посередине голову не задерживайте, идут только повороты. Шею напрягать нельзя, наклонять голову нельзя.



**Рис. 4**

Всего выполните 12 циклов (по 8 вдохов).

Это не только превосходное дыхательное упражнение, оно развивает мускулатуру шеи, предотвращает развитие остеохондроза. Но есть болезни, при которых его выполнение ограничено и запрещено.

**Противопоказания:** эпилепсия (может дать толчок началу приступа), гипертонический криз, сотрясение мозга, смещение позвоночных дисков (особенно в шейном отделе).

**Ограничения:** вегетососудистая дистония, повышенное внутричерепное, глазное или артериальное давление, ушибы головы, остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника. В этих случаях делаются символические повороты головы,

**но качество вдохов остается прежним – шумные, резкие, активные. Разрешается делать упражнение сидя или лежа.**

### «Ушки»

Займите исходную позицию, ноги расставьте немного уже ширины плеч. Начинаем покачивания головой. Сначала слегка наклоните голову вправо (рис. 5а), правое ухо направлено к правому плечу – одновременно шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево (рис. 5б), левое ухо направлено к левому плечу – одновременно сделайте вдох. Покачивайте головой, как будто вы кому-то говорите: «Ай-яй-яй, как не стыдно!» Обратите внимание, что корпус и плечи должны быть неподвижны. Нельзя поднимать или опускать плечи, нельзя подтягивать плечо к уху. Работает только голова. Одновременно с каждым покачиванием выполняется вдох. Всего движений в цикле 8. Затем отдых 3–4 с и новый цикл. Выполните 12 циклов.



**Рис. 5**

**Противопоказания: сотрясение мозга, эпилепсия, гипертонический криз.**

**Ограничения: вегетососудистая дистония, остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, повышенное глазное, внутричерепное и артериальное давление, ушибы головы. Во всех этих случаях наклоняйте голову чуть-чуть, можно сидеть или лежать. Главное внимание обратите на качество вдоха.**

### **«Малый маятник»**

Займите исходную позицию, ноги расставьте немного уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрели на пол – сделали шумный, активный вдох (рис. 6а). Подняли голову вверх, посмотрели на потолок – сделали шумный короткий вдох (рис. 6б). Кивайте головой вперед – назад, вдох – вдох. Думайте: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?» Смотрите вниз – вдох «с пола», смотрите вверх – вдох «с потолка». Каждый цикл включает 8 движений головой вверх-вниз. Не задерживайте выдохи, дайте им автоматически происходить после вдохов, но и не выбрасывайте воздух мощно. Выдохи идут бесшумно, через приоткрытый рот, свободно.



**Рис. 6**

Если не получается выдыхать через рот, можно в крайнем случае выдыхать и через нос (но не рекомендуется). Всего выполните 12 циклов.

**Противопоказания:** сотрясение мозга, эпилепсия, гипертонический криз.

**Ограничения:** вегетососудистая дистония, остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, повышенное глазное, внутричерепное и артериальное давление, ушибы головы. Во всех этих случаях наклоняйте и поднимайте голову чуть-чуть, ни в коем случае не запрокидывайте подбородок вверх и не нагибайте резко шею. Можно выполнять упражнение сидя. Главное внимание обратите на качество вдоха.

### **«Кошка»**

Исходная позиция – стоя, ноги расставлены чуть больше ширины плеч, руки расположены на уровне пояса (рис. 7). Особое замечание: ступни от пола не отрывать.

Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения – чуть приседая, поворачивайтесь (рис. 8). Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую – в зависимости от того, в какую сторону вы повернулись. Вы уже пробовали так делать в начальных упражнениях.

## **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.