



**Дыхательная  
гимнастика по  
методике А.Н.  
Стрельниковой**

**Александра Николаевна  
Стрельникова (1912—1989) —  
автор дыхательной гимнастики.**



• «... Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют не потому что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать, говорить, кричать и петь. Научите их этому и болезнь отступит. Должна отступить. Вот почему гимнастика, созданная мной для певцов, оказалась полезна всем. Она не только восстанавливает певческий голос, но и оздоравливает все органы дыхания, а, следовательно, весь

# 6 правил выполнения дыхательной гимнастики:

- Нужно думать только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох – активный, громкий и быстрый.
- Выдох осуществляется после каждого вдоха через рот. Он не задерживается и не выталкивается. Выдох должен быть таким, чтобы его не было видно и слышно. Выдох должен быть бесшумным!
- Одновременно с вдохом делаются движения. В гимнастике нет вдоха без движения, и наоборот.
- Вдохи и движения делаются в темпоритме строевого шага.
- Существует счет в стрельниковской гимнастике — на 8. Считать нужно мысленно.
- Упражнения можно выполнять в любом положении — стоя, сидя и лежа.

# Ладошки

- Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях и ладони раскрыты и развернуты как бы к зрителю. Выполнять шумные ритмичные вдохи носом и одновременно делать хватательные движения кистями рук. Так 4 раза подряд затем отдых 3-4 секунды с опущенными руками. Далее снова 4 вдоха и пауза. Плечи в момент вдоха неподвижны! Выполнять 24 раза по 4 вдоха-движения.

# Поворот головы

- Встать прямо, ноги на ширине плеч. Поворот головы вправо – вдох с правой стороны. Затем поворот головы влево — вдох с левой стороны. Вдох справа — вдох слева. Голову не останавливать, шея расслаблена.

# УШКИ

- Встать прямо, ноги на ширине плеч. Наклон головы вправо, правое ухо тянется к плечу — вдох. Затем наклон головы влево, левое ухо тянется к плечу — тоже вдох. Смотреть прямо перед собой. Это упражнение напоминает «китайского болванчика».



# Малый маятник

- Встать прямо, ноги на ширине плеч. Голова вниз (смотреть на пол) — вдох. Голову вверх (смотреть на потолок) — тоже вдох. Вниз – вверх. Выдох произвольнo производится после каждого вдоха.



# Погончики

- Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях и ладони раскрыты и развернуты как бы к зрителю. Выполнять шумные ритмичные вдохи носом и одновременно делать хватательные движения кистями рук. Так 4 раза подряд затем отдых 3-4 секунды с опущенными руками. Далее снова 4 вдоха и пауза. Плечи в момент вдоха неподвижны!

# Насос

- Исходное положение: встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки вдоль туловища. Нужно сделать легкий поклон, тянуться руками к полу, не касаясь его, и одновременно вдох во второй половине поклона. Приподняться не выпрямляясь до конца, и снова поклон с вдохом. Поклоны делаются ритмично, спина круглая, голова опущена, сильно наклоняться не нужно.

# Кошка

- Встать прямо, ноги на ширине плеч, от пола не отрываются. Выполнить приседание и одновременно повернуть корпус вправо — вдох. Затем приседание с поворотом влево и вдох. Выдохи происходят произвольно. Приседание легкое не глубокое. Руками нужно делать хватательные движения на уровне пояса. Спина прямая.

# Обними плечи

- Встать, руки согнуты в локтях и находятся на уровне плеч. Нужно бросать руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя. И одновременно с «объятием» резкий вдох. Руки двигаются параллельно друг другу, нельзя их менять (все равно какая рука сверху); руки расслаблены и широко не разводятся.

# Большой маятник

- Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперёд, руки тянутся к полу — вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад — руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперёд — откидывайтесь назад, вдох „с пола“ — вдох „с потолка“. Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

«Большой маятник» — это совмещение двух упражнений — «Обними плечи» и «Насос».

# Шаги

- **Передний шаг:**

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять исходное положение. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка приседайте и шумно „шмыгайте“ носом (левое колено вверх — исходное положение, правое колено вверх — исходное положение). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

- **Задний шаг:**

Исходное положение тоже. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно „шмыгните“ носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в исходное положение — выдох сделан. После этого отводите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте легкое танцевальное приседание.

# Перекаты

- Исходное положение: правая нога впереди, левая нога на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела — на обеих ногах. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене — на неё не опираться). Стоим на правой ноге, вся тяжесть на ней, левая сзади на носочке только для поддержания равновесия. Слегка присели на правой ноге — вдох. Затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь она прямая, вся тяжесть тела на ней а правая нога спереди на носочке для поддержания равновесия. Присели на левой ноге и одновременно сделали короткий шумный вдох носом (приседания лёгкие, пружинистые, низко ни в коем случае не приседайте). После короткого вдоха, сделанного одновременно с приседанием на левой ноге, левая нога обязательно выпрямляется и тяжесть тела переносится на стоящую впереди правую ногу. Теперь она снова прямая, вся тяжесть тела на ней. Делаем такое е лёгкое танцующее приседание с одновременным коротким шумным вдохом через нос. После вдоха правая нога в колене выпрямляется, и мы переносим тяжесть тела с неё на стоящую сзади на носочке левую ногу. Теперь вся тяжесть тела на стоящей сзади левой ноге, она прямая, а стоящая впереди правая нога — на носочке для поддержания равновесия. Итак, вперёд-назад, вдох на правой ноге, вдох на левой ноге. Колено в момент приседания со вздохом слегка сгибается, а затем выпрямляется, одновременно



Обучаясь вокалу и  
занимаясь дыхательной  
гимнастикой  
А. Стрельниковой,  
вы обучаетесь любимому  
искусству и приносите  
пользу своему организму.