

Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой



*Выполнила: Шашерина Р.В.
Педагог-психолог МБДОУ
№102*

г. Мурманск

*Динамические дыхательные
упражнения не только
улучшают работу
дыхательной системы, но и
способствуют оздоровлению
всего организма.*



Влияние дыхательной гимнастики на организм человека

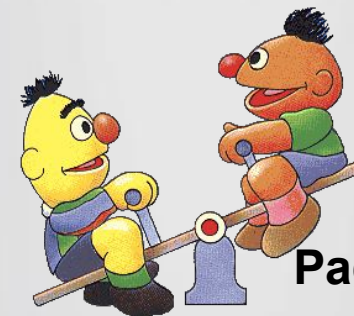
Выполнение дыхательной гимнастики имеет 2 главные основополагающие цели:

- оказать направленное воздействие на дыхательный аппарат, увеличить его функциональные резервы;
- вызвать изменения в различных органах и функциональных системах.



Различные комплексы дыхательной гимнастики состоят из следующих компонентов:


- частота и глубина дыхания;
- ритмические характеристики в связи с разными соотношениями временной продолжительности вдоха, выдоха и дыхательной паузы;
- грудное и диафрагмальное дыхание;
- направление вдыхаемого воздуха через нос или рот;
- искусственное сопротивление воздушному потоку.



6 основные группы дыхательных упражнений

- формирование рационального дыхания;
- увеличение резервных возможностей дыхательного аппарата;
- сопряженное влияние на функцию внутренних органов;
- нормализация психического состояния;
- влияние на функцию двигательного аппарата;
- влияние на речевую деятельность.





В мировой медицине имеется колоссальный опыт использования дыхательной гимнастики для лечения заболеваний и поддержания хорошего здоровья.



Она включает в себя безаппаратные и аппаратные методы.

Безаппаратные методы дыхательной гимнастики :

- восточная гимнастика тай-цзи;
- восточная гимнастика пранаяма;
- система трехфазного дыхания Л. Кофлера
- система трехфазного дыхания О. Лобановой – Е. Лукьяновой;
- метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко;
- парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой;
- метод задержки дыхания Ю. Буланова;
- метод произвольного уменьшения минутного объема дыхания Н. А. Агаджаняна;
- гипервентиляционная дыхательная техника;
- метод «рыдающего дыхания» Ю. Г. Вилунас;
- метод эндогенного дыхания В. Ф. Фролова;
- метод совмещения физических и дыхательных упражнений «Бодифлекс».

Аппаратные методы дыхательной гимнастики



- метод дополнительного дыхательного пространства (дыхание через трубку) А. Галузина;
- использование при дыхании респиратора;
- использование при дыхании противогаза;
- использование при дыхании акваланга;
- гипоксические тренировки с помощью гипоксикаторов;
- метод интервальных гипоксических тренировок С. Г. Кривощекова;
- использование дыхательного вибратора;
- использование комплексов биологической обратной связи;
- индивидуальный дыхательный тренажер В. Ф. Фролова;
- использование осцилляторного электротренажера;
- использование электростимулятора диафрагмы;
- аэрофитотерапия.

Парадоксальная дыхательная гимнастика *А. Н. Стрельниковой*

- Дыхательная гимнастика *А. Н. Стрельниковой* является одной из наиболее популярных методик оздоровления организма. Ее особенностью и важным преимуществом является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы.**

Воздействие на организм

Основной задачей дыхательной гимнастики Стрельниковой является нарушение альвеолярного барьера для усиления обмена газов в легочных альвеолах.

Такая гимнастика тренирует всю дыхательную систему, прежде всего легочную ткань, диафрагму, мышцы гортани и носоглотки.



Дыхательная гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой, способствует:

- повышению двигательной активности, подвижности тела;
- ликвидации венозного полнокровия в органах грудной и брюшной полостей;
- обеспечению вентиляции легких с одновременным массирующим действием мускулатуры органов брюшной полости;
- тренировке и стимуляции отдельных мышц и их групп, необходимых для сужения проходов в различных органах и системах – дыхательной, мочевыделительной, пищеварительной, половых органах, кровеносных и лимфатических сосудах, органах зрения;

Показания:

- беременность;
- усталость;
- депрессия;
- различные формы невроза;
- воспаление легких;
- бронхит;
- различные формы туберкулеза легких;
- бронхиальная астма;
- дыхательная недостаточность;
- сердечная недостаточность;
- гипертоническая болезнь;



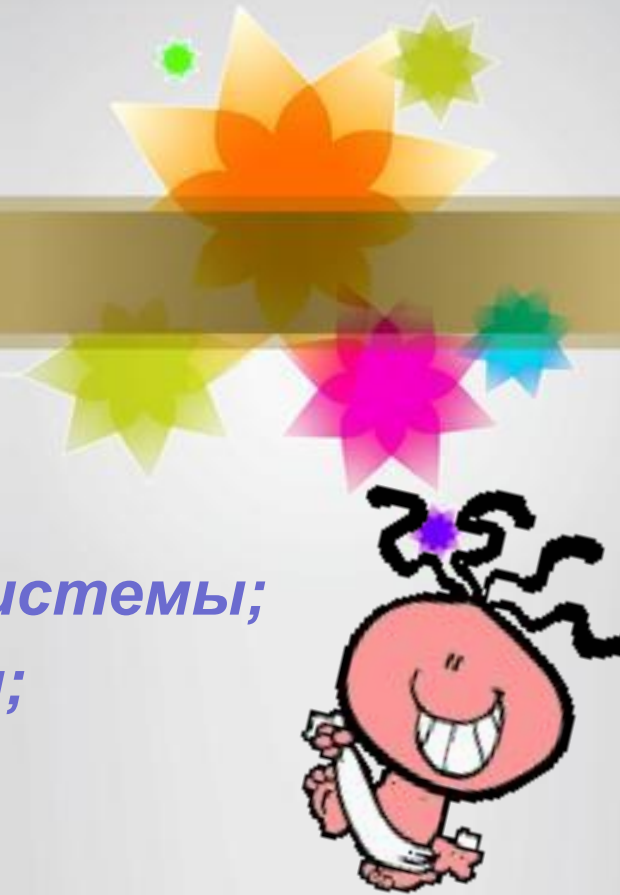
Показания:

- различные заболевания сердечно-сосудистой системы;
- последствия перенесенного инфаркта миокарда;
- симптоматическая гипертензия;
- вегетососудистая дистония;
- нарушение ритма сердца;
- атеросклероз артерий головного мозга, сердца и нижних конечностей;
- последствия инсульта;
- хронические головные боли;



Показания:

- воспаление тройничного нерва;
- паркинсонизм;
- заболевания пищеварительной системы;
- заболевания щитовидной железы;
- малокровие;
- сахарный диабет;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- хронический насморк;
- эпилепсия;
- рассеянный склероз;



Показания:

- хронический тонзиллит;
- аденоиды;
- заикание;
- вирусные заболевания;
- воспалительные заболевания;
- кожные заболевания;
- импотенция;
- заболевания женской половой сферы;
- избыточный вес;
- табакокурение.



Противопоказания

- травмы головного мозга;
- травмы позвоночника;
- выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника;
- острое лихорадочное состояние;
- кровотечения;
- острый тромбофлебит;
- высокое артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление.



Правила выполнения

**«Чем сильнее волна ударилась о берег, тем дальше она откатится, чем крепче мяч ударит о стену, тем дальше он отлетит. Чем активнее будет вдох, тем легче и естественнее происходит выдох и постепенно со временем он нормализуется»
(А. Н. Стрельникова).**



Правила выполнения



- Вдох должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши.
- Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно
- Вдох делается одновременно с движениями. .
- Счет в гимнастике Стрельниковой – только на восемь, считать следует мысленно, не вслух.
- Все вдохи и движения делаются в ритме и темпе строевого шага.
- Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

Методика проведения



- *Занятия по методике дыхательной гимнастики Стрельниковой следует проводить в небольшом помещении, при открытой форточке, натощак или через 1–2 ч после еды.*
- *При выполнении произвольных движений следует стараться, чтобы мысли следовали за ощущениями. Необходимо освободиться от всего, что сковывает движения.*
- *В исходном положении нужно стоять прямо. Руки следует свободно опустить вдоль туловища, ноги поставить на расстоянии чуть меньше ширины плеч.*
- *Вдохи должны быть короткими и мгновенными, «шмыгающими». Необходимо заставить ноздри смыкаться. При вдохах плечи должны не подниматься, а опускаться.*

Упражнения из дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой выполняются в ритме песен, вальсов, который составляет 8, 16, 32 такта.

Такой счет является наиболее физиологичным. Счет вдохов и движений рекомендуется проводить следующим образом:

1–2–3–4–5–6–7–8;

1–2–3–4–5–6-надцать;

1–2–3–4–5–6–24;

1–2–3–4–5–6–32.





Важно!



При плохом самочувствии, слабости или обострении заболевания гимнастику необходимо делать сидя или лежа.

Начинать выполнение упражнений можно с 2–8 вдохов-движений, отдыхая в перерывах между ними 1–3 с и более в зависимости от состояния организма. Чем хуже самочувствие, тем чаще следует повторять небольшое количество упражнений, увеличивая их по мере улучшения состояния и переходя к выполнению из положения лежа в положение сидя, из положения сидя в положение стоя.

Методика проведения



- ❑ *Рекомендуется делать за один урок весь комплекс упражнений, но не несколько «сотен» одного упражнения. Заниматься следует утром и вечером по 30 мин. При плохом самочувствии можно делать гимнастику несколько раз в день, сократив время выполнения.*
- ❑ *На одно занятие дыхательной гимнастикой должно уходить не более 30 мин.*
- ❑ *Гимнастику следует делать 2 раза в день: утром и вечером за 30 мин до еды или через 1–1,5 ч после еды.*
- ❑ *При недостатке времени можно делать весь комплекс дыхательной гимнастики не по три «тридцатки» (одной «сотне»), а по одной (32 вдоха-движения) каждого упражнения. Начинать рекомендуется с упражнения «Ладони» и заканчивать упражнением «Шаги». Общее время проведения гимнастики в таком случае составляет 6–7 мин.*

Методика проведения



- При выполнении упражнений считать мысленно только по 8. Если ритм сбивается, можно отдыхать 3–5 с после каждых 8 вдохов-движений.
- Возраст для занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой не ограничен. Упражнения можно выполнять как детям с 3–4 лет, так и пожилым людям.
- Курс лечения дыхательной гимнастикой обычно составляет около 1 мес при ежедневном выполнении упражнений.
- При достижении результата при лечении какого-либо заболевания не рекомендуется бросать занятия гимнастикой, только в этом случае гарантирован как терапевтический, так и профилактический эффект.

Основной комплекс дыхательных упражнений



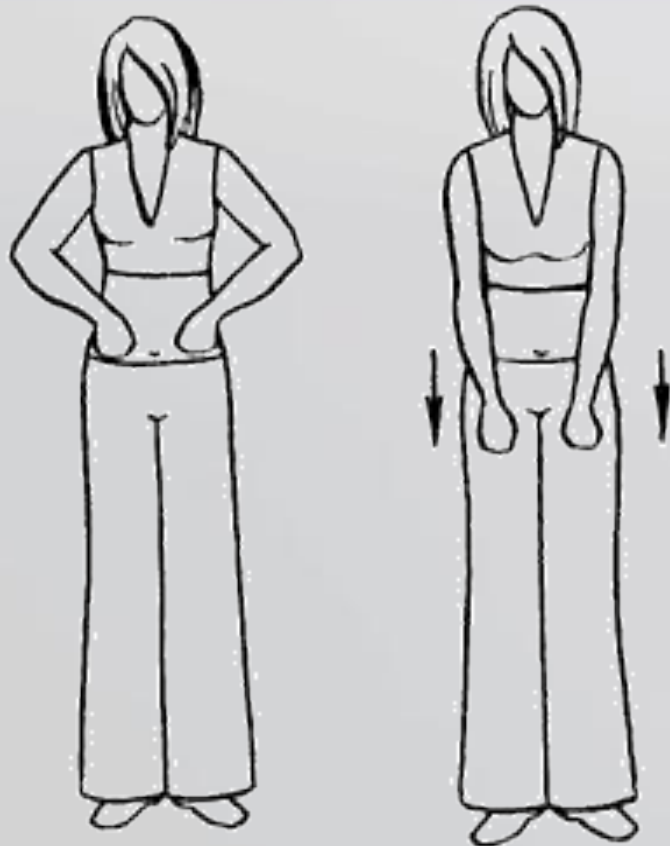
Упражнение «Ладочки»



Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз.

Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.

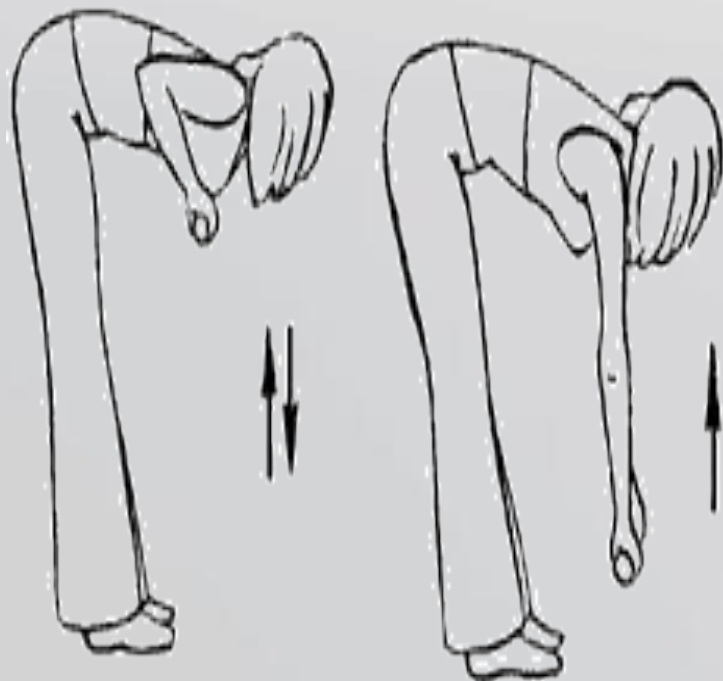
Упражнение «Погончики»



Исходное положение:
встать прямо, кисти рук
сжать в кулаки и прижать к
животу на уровне пояса.
При вдохе резко толкать
кулаки к полу, как бы
отжимаясь от него. Во
время толчка кулаки
разжимаются.

Плечи при этом должны
быть напряжены, руки
прямые, тянущиеся к полу,
пальцы широко
растопырить.

Упражнение «Насос»



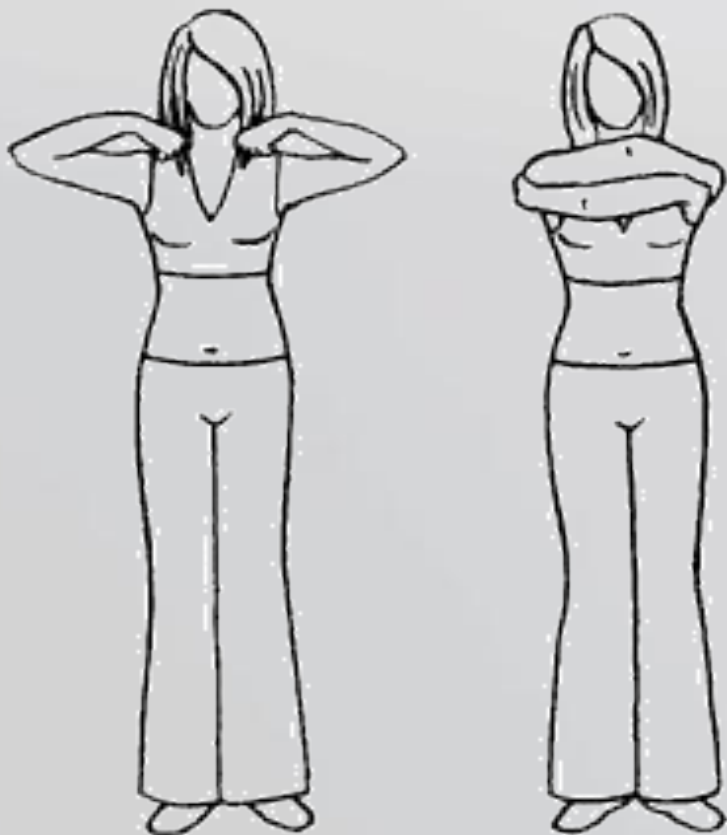
Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона.

Упражнение «Кошка»



Исходное положение:
встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы ступни ног не отрывались от пола.

Упражнение «Обхваты плечи»



Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест.

Упражнение «Большой маятник»



Исходное положение:
встать прямо, ноги
чуть уже ширины плеч.
Слегка наклониться к
полу, руки при этом
тянуть к коленям, но
не опускать ниже –
вдох.

Упражнение «Повороты головы»



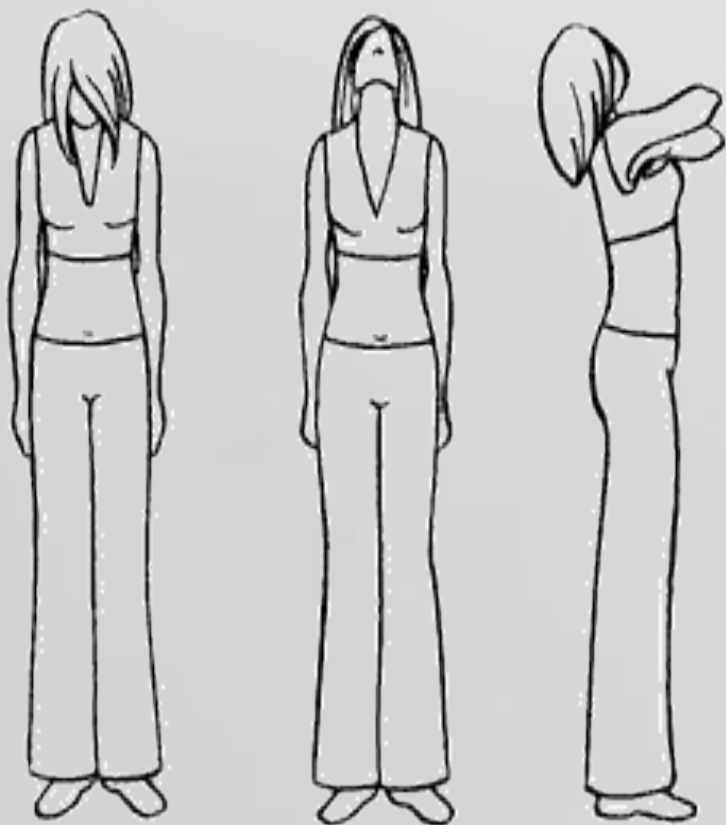
Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким.

Упражнение «Ушки»



Исходное положение:
встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.

Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается посередине. Ни в коем случае нельзя напрягать шею.

Упражнение «Перекаты»



Исходное положение: встать таким образом, чтобы правая нога была впереди, а левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела распределить на обе ноги. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу, левая при этом согнута в колене и отставлена назад на носок для равновесия (на нее не опираться). Выполнить легкое танцевальное приседание на правой ноге – шумный короткий вдох. Затем правое колено выпрямить и перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу.

Упражнение «Передний шаг» (рок-н-ролл)



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вдоль тела. Поднять вверх на уровень живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание – короткий шумный вдох носом.

Упражнение «Задний шаг»

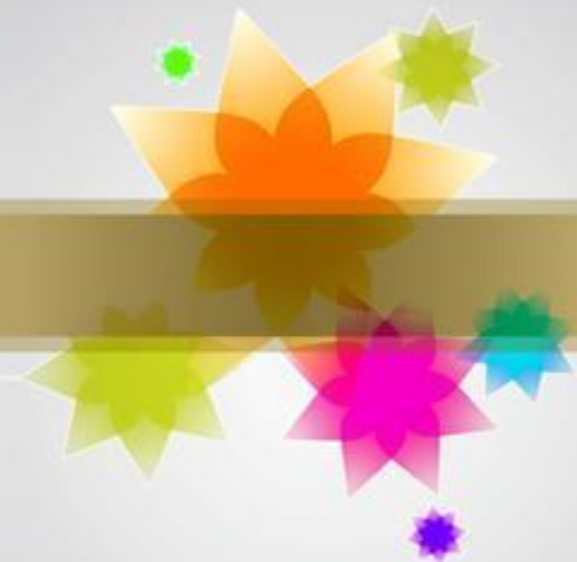


Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На левой ноге в этот момент слегка присесть, одновременно шумно вдыхая носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в исходное положение – выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

Список использованной литературы:

- Бойко Е.А. Энциклопедия дыхательной гимнастики. – М.: Вече, 2007. – 176 с. ;
- <http://lib.rus.ec/b/180845/read>





Спасибо за внимание!

