

«Дыхательная гимнастика –
метод естественного
оздоровления всего
организма»

по А. Н. Стрельниковой

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Это уникальный метод естественного оздоровления всего организма, отличающийся от всех других дыхательных гимнастик тем, что шумный, короткий (как хлопок) вдох носом делается во время движений, сжимающих грудную клетку, а не раскрывающих ее, как рекомендовалось до Стрельниковой. Таким образом тренируется внутренняя скрытая от нас мускулатура органов дыхания.

Так как все упражнения, сочетают короткий и очень активный вдох с движениями частей тела(руки, ноги, голову, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс), то обеспечивается насыщение организма кислородом и активизация обменных процессов на клеточном уровне.

Дыхательная гимнастика способствует:

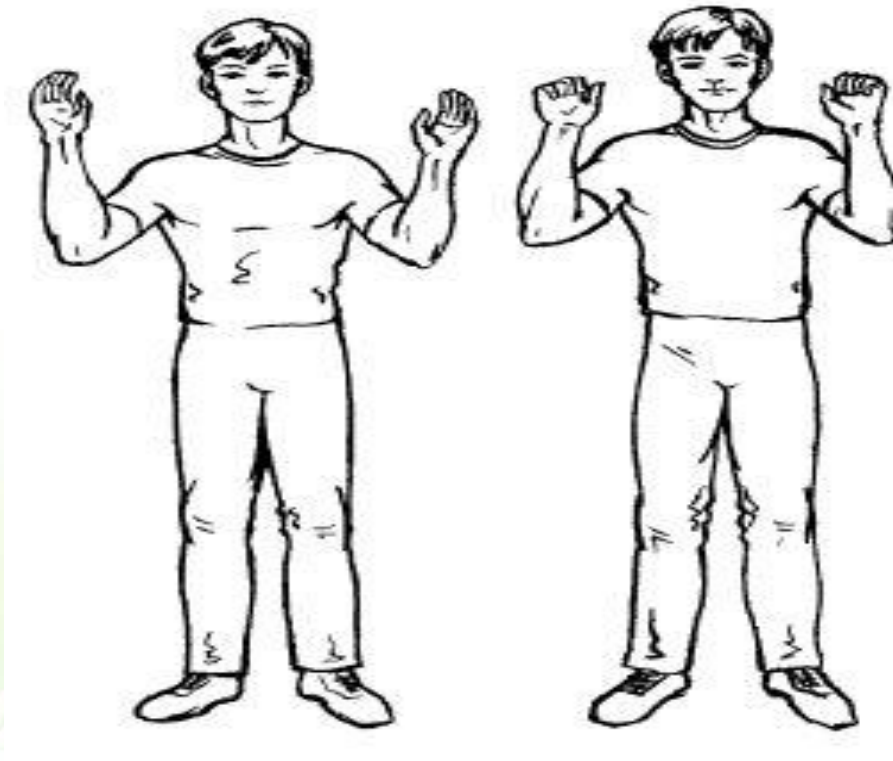
- Улучшению носового дыхания;
- Ликвидации заболеваний верхних дыхательных путей;
- Улучшению состояния сердечно-сосудистой системы;
- Улучшению зрения, памяти;
- Ликвидации различных неврозов (в том числе и логоневроза);
- Улучшению работы системы пищеварения (язвы, колиты);
- Улучшение работы мочеполовой системы;
- Улучшению звучания голоса;
- Укреплению иммунитета, оздоровлению нервно-психическое состояния человека

Правила выполнения гимнастики:

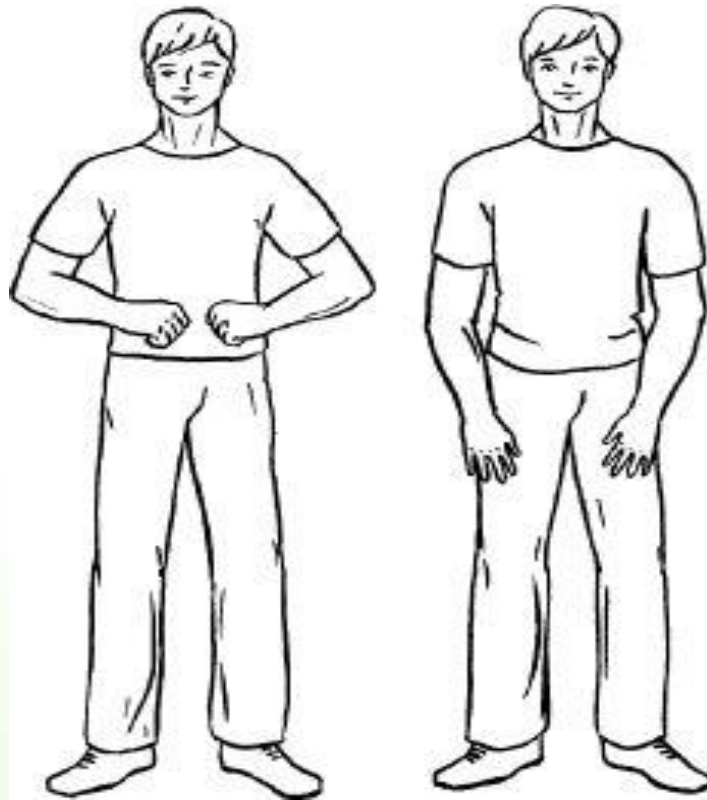
- Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
- Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный. Шумного выдоха не должно быть!
- Вдох делается одновременно с движениями.
- Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
- Счет в стрельниковской гимнастике – только на 8, считать мысленно, не вслух.
- Все упражнение можно выполнять, как стоя, так и сидя, и лёжа.

Основной комплекс упражнений

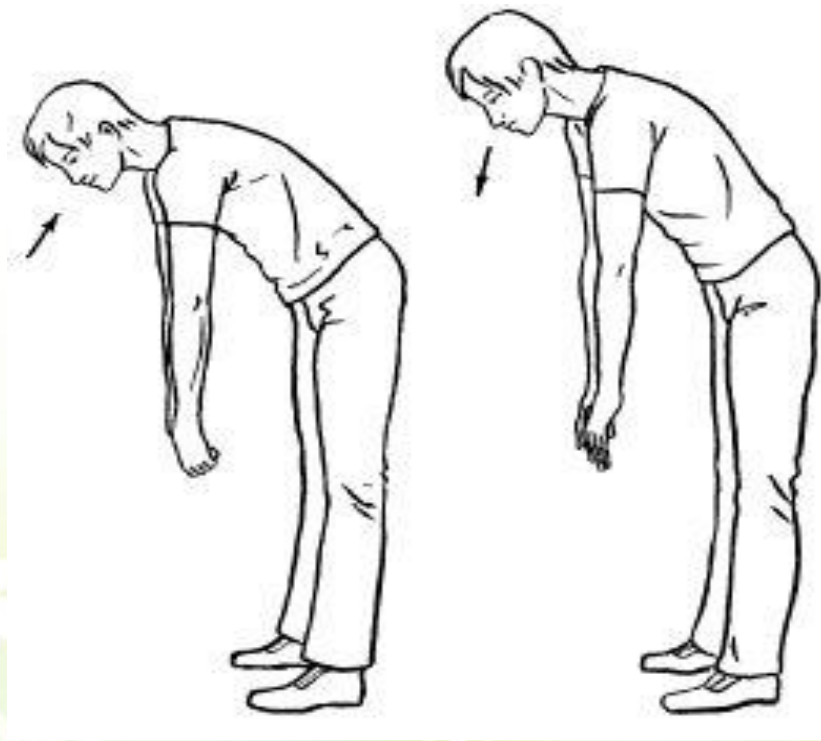
Упражнение «Ладони» - встать прямо, показать ладони «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не вводить. Делать активный короткий, шумный вдох носом и одновременно сжимать ладони в кулаки



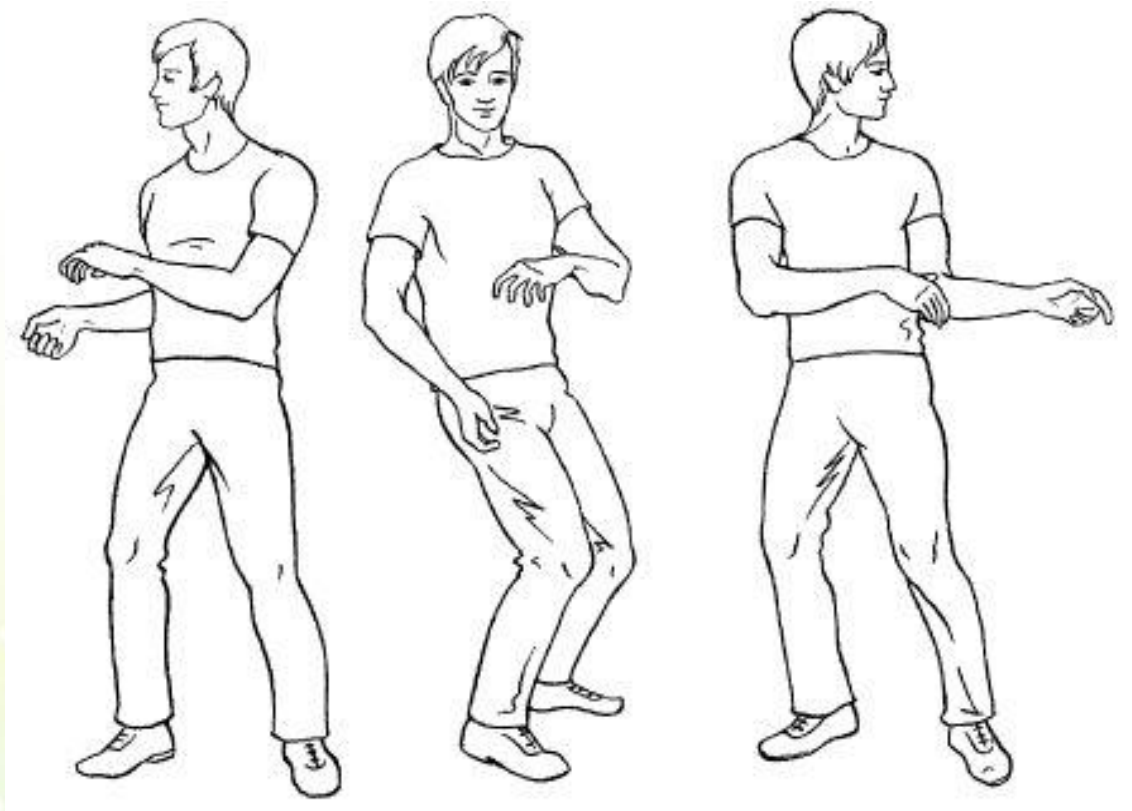
Упражнение «Погончики» – встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка руки разжимаются. На пассивном выдохе вернуться в исходное положение.



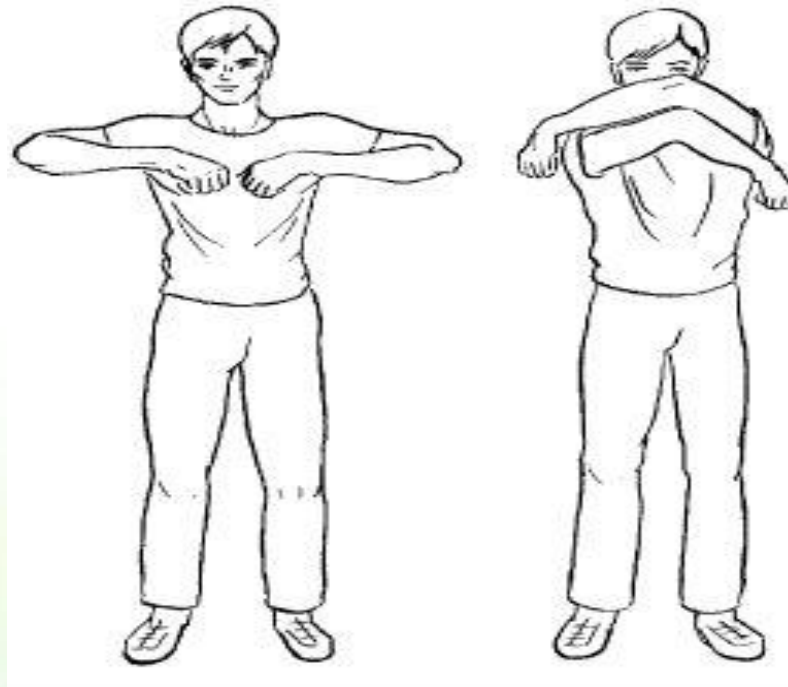
Упражнение «Насос» - встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вниз, к полу: спину круглая, голова опущена (смотри вниз, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз) Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона. Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или рот.



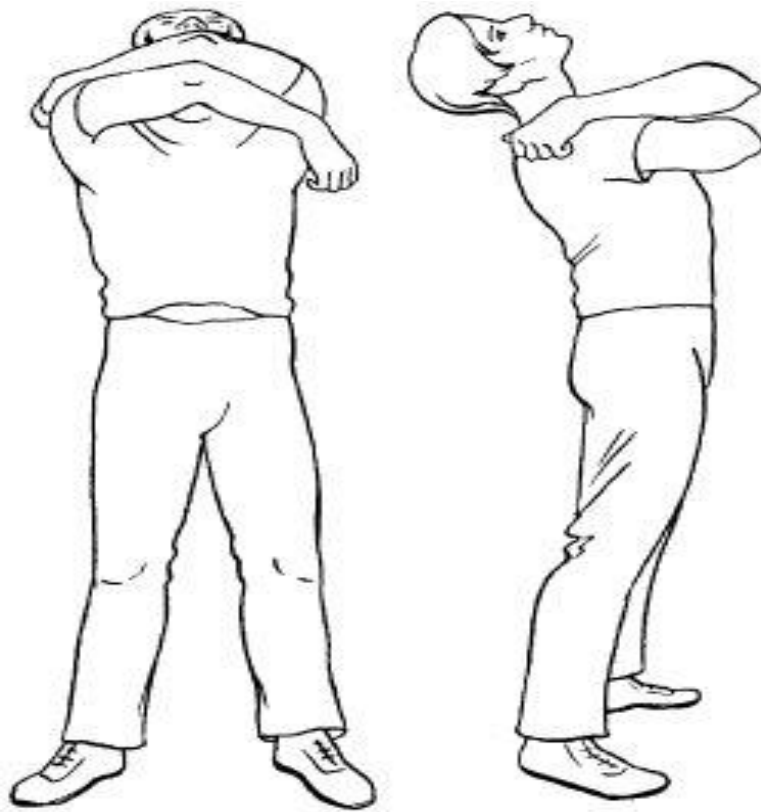
Упражнение «Кошка» - встать прямо, руки опущены. Делаем лёгкие, пружинистые приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое хватательное движение. Голова поворачивается вместе с туловищем. Выдох происходит пассивно при выпрямлении колен.



Упражнение «Обними плечи» - встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, при чем какая над какой – все равно. Главное - помнить, что положение рук в течение всего упражнения менять не следует. Сразу же после короткого вдоха руки расходятся в стороны, но не до исходного положения, выдох происходит пассивно.



Упражнение «Большой маятник» - встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже их)– вдох. И с разу же без остановки слегка отклонитесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.



Регулярные занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой А.Н., эффективно помогают избавиться от многих хронических заболеваний, сохранить **молодость, здоровье и красоту.**

Спасибо за внимание

The background is a soft, light green gradient with a bokeh effect. It is decorated with various white floral and leaf motifs, including starburst-like flowers, maple leaves, and simple leaves, scattered across the frame.