

Основной комплекс дыхательных упражнений (по А.Н. Стрельниковой)

Основной комплекс упражнений дыхательной гимнастики, разработанной А. Н. Стрельниковой, содержит 12 упражнений. Постепенное их освоение способствует формированию необходимых навыков правильного дыхания.

1. «Ладони»

Исходное положение – стоя на полу, ноги разведены на ширину плеч, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями наружу (так называемая поза экстрасенса).

Начать упражнение следует с очень энергичного, короткого, шумного вдоха, при этом воздух должен резко втягиваться через нос. Одновременно необходимо сжать ладони в плотные кулаки, причем двигаться должны только кисти до запястий.

После завершения вдоха воздух следует легко выпустить через рот или нос, одновременно расслабляя кисти рук, но не разводя пальцев в стороны. Сразу же после завершения выдоха необходимо приступить к выполнению нового вдоха. После 4 дыхательных движений можно отдохнуть 3–5 секунд, затем снова начать выполнение упражнения.

2. «Погонщик»

Исходное положение – стоя на полу, ноги расставлены на ширину плеч, руки согнуты в локтевых суставах и слегка разведены в стороны, кисти рук плотно прижаты к поясу, пальцы сжаты в кулаки (так называемая поза наездника).

Упражнение следует начать с очень энергичного вдоха через нос, при этом руки должны быть быстро выпрямлены и вытянуты вниз с приложением значительного усилия (как будто прижимая к полу тяжелый неустойчивый предмет значительных габаритов). Кулаки при этом должны быть разжаты, пальцы рук широко разведены в стороны.

Во время выдоха следует постепенно вернуться в исходное положение – медленно согнуть расслабленные руки в локтевых суставах, свести пальцы рук вместе, сжать их в кулаки и разместить на талии.

3. «Насос»

Исходное положение – стоя на полу, ноги расставлены на ширину плеч, руки свободно опущены вдоль туловища, их мышцы максимально расслаблены.

Перед выполнением вдоха следует наклониться вперед, выгнуть спину «горбом», затем резко вдохнуть через нос. После вдоха необходимо постепенно выпрямиться (но не до исходного положения), одновременно выдыхая воздух. Как и в описанных выше упражнениях, вдох должен быть очень энергичным, шумным и по возможности непродолжительным по времени.

4. «Кошечка»

Исходное положение – стоя на полу, руки свободно опущены вдоль тела, ноги расставлены на ширину плеч. Перед началом упражнения необходимо присесть, слегка согнув ноги в коленных суставах. Теперь можно сделать резкий непродолжительный вдох через нос, одновременно поворачивая туловище и голову вправо, сгибая руки в локтевых суставах и отводя их в сторону вместе с туловищем. При этом желательно расположить правую руку немного ниже, чем левую.

После вдоха следует медленно вернуться в исходное положение, одновременно выполняя медленный выдох на фоне полного расслабления мышц. Затем необходимо повторить указанную выше последовательность действий, поворачивая туловище и голову в другую сторону.

Приседания следует выполнять легко, упруго, с незначительным напряжением икроножных и бедренных мышц. Спина при этом должна по возможности оставаться прямой, чтобы обеспечить максимальное расправление легких и бронхов и одновременное увеличение их объема.

5. «Обними себя»

Исходное положение – стоя на полу, спина прямая, ноги расставлены на ширину плеч, руки согнуты в локтях и выставлены вперед (горизонтально) на уровне плеч, пальцы сжаты в плотные кулаки.

Выполнение упражнения следует начать с резкого шумного вдоха через нос. Одновременно с поступлением воздуха в легкие необходимо постараться отвести кисти рук как можно дальше за спину, при этом продолжая удерживать руки параллельно друг другу. После завершения вдоха можно сделать медленный расслабленный выдох, одновременно разводя руки в стороны.

Во время выполнения вдоха и выдоха необходимо перемещать руки таким образом, чтобы они оставались параллельными друг другу, нельзя допускать перекрещивания или смещения. Мышцы рук не должны сильно напрягаться, расходуя дополнительную энергию.

6. «Маятник»

Исходное положение – стоя на полу, спина выпрямлена, ноги расставлены на ширину плеч, руки свободно висят вдоль тела. Перед началом упражнения необходимо наклониться вперед, одновременно выгибая спину «горбом», мышцы рук должны оставаться расслабленными. В таком положении следует выполнить резкий короткий вдох через нос, затем выпрямиться, слегка прогнуть спину назад и одновременно согнуть руки в локтевых суставах, отвести кисти за спину и медленно выдохнуть, чувствуя, как мышцы грудной клетки постепенно расслабляются.

Чтобы продолжить выполнение упражнения, необходимо снова наклониться вперед, сгорбив спину, вытянуть руки и опустить их, слегка встряхнув кистями. После этого можно сделать шумный резкий вдох, затем выпрямить спину, снова согнуть руки в локтевых суставах, расположить их параллельно друг другу и отвести как можно дальше за спину, одновременно выполняя расслабленный выдох.

7. «Поворачиваем голову»

Исходное положение – стоя на полу, спина прямая, руки свободно свисают вдоль туловища. Одновременно с поворотом головы вправо необходимо выполнить резкий короткий вдох, затем повернуть голову влево, продолжая вдыхать воздух, вернуться в первоначальную позицию и сделать плавный пассивный выдох. Не делая перерыва, необходимо повторить указанную последовательность действий слева направо.

Необходимо помнить также и о том, что двигаться должна только голова, туловище и ноги должны оставаться неподвижными.

8. «Болванчик»

Исходное положение – стоя на полу, руки свободно свисают вдоль тела, спина выпрямлена, ноги расставлены на ширину плеч. Медленно наклонить голову к правому плечу, одновременно выполнить резкий короткий вдох, затем поднять голову, медленно выдохнуть воздух, расслабив мышцы, и аналогичным образом наклонить ее к левому плечу. Сделать шумный резкий вдох через нос, затем вернуться в исходное положение и выполнить расслабленный выдох.

Необходимо обратить внимание на то, что во время выполнения данного упражнения должна двигаться только голова, а туловище, плечи, ноги и руки оставаться в покое.

9. «Наклоны головы вперед-назад»

Исходное положение – стоя на полу, спина прямая, руки свободно опущены вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Медленно наклонить голову вперед, одновременно выполняя короткий шумный вдох через нос, затем вернуться в исходное положение (на выдохе), откинуть голову назад, насколько это возможно, снова сделать резкий шумный вдох и выдохнуть, выпрямляя шею. Выдох должен быть расслабленным, пассивным, без напряжения мышц шеи и плечевого пояса.

Во время выполнения данного упражнения необходимо следить за тем, чтобы плечи, туловище, руки и ноги оставались неподвижными – двигаться

должна только голова. Темп необходимо выбрать средний, чтобы не допустить травмирования шейных позвонков.

10. «Перекаты вперед-назад»

Исходное положение – стоя на полу, спина прямая, правая нога отведена назад на полшага, левая слегка выдвинута вперед, руки полусогнуты в локтевых суставах, локти отведены в стороны, шея выпрямлена. Принятая поза должна быть устойчивой, с распределением веса тела равномерно на обе ступни.

В начале упражнения масса тела полностью переносится на левую ногу, правую ногу при этом необходимо поставить на носок, слегка согнув в колене. После следует присесть на левую ногу, одновременно выполнив резкий вдох через нос. Затем, выполняя расслабленный постепенный выдох, можно выпрямить левую ногу и поставить ее на носок, одновременно отводя назад правую ногу и перенося на нее массу тела. Теперь можно выполнить присед уже на правую ногу одновременно с резким шумным вдохом через нос.

Все производимые движения должны быть очень медленными, постепенными. Вдох выполняется резко, с шумом, выдох же – в полурасслабленном состоянии, без напряжения мышц.

11. «Шагаем вперед»

Исходное положение – стоя на полу, взгляд направлен вперед, руки опущены вдоль тела, спина выпрямлена. После установления устойчивого равновесия необходимо согнуть правую ногу в колене и приподнять ее таким образом, чтобы коленный сустав оказался на уровне линии талии. Руки при этом следует согнуть в локтевых суставах, кисти сблизить, а локти, наоборот, как можно шире развести. Теперь можно начинать выполнение упражнения.

Сначала необходимо присесть на левую ногу, одновременно выполняя резкий, короткий и шумный вдох через нос. Затем следует опустить правую ногу и выпрямить левую, одновременно осуществляя расслабленный выдох через нос и рот. Теперь можно повторить всю последовательность действий с другой ногой:

согнуть в коленном суставе левую ногу, присесть на правую и сделать шумный вдох, затем, на выдохе, вернуться в исходное положение.

Все рекомендованные движения необходимо выполнять в медленном темпе, очень плавно, без перенапряжения мышц и приложения значительных усилий. Следует также обращать внимание на осанку: спина должна все время оставаться выпрямленной, иначе увеличение объема легких и бронхов не будет достигнуто. Если выполнение полной последовательности действий первое время вызывает затруднение, можно упростить упражнение, свободно опустив руки вдоль туловища.

12. «Шагаем назад»

Исходное положение – стоя на полу, ноги вместе, голова слегка запрокинута. Для выполнения упражнения необходимо согнуть правую ногу в колене, отвести ее назад, насколько это возможно, и одновременно присесть на левую ногу, придерживаясь одной или обеими руками за удобную опору.

Одновременно с приседом следует сделать короткий шумный вдох через нос, затем опустить правую ногу, выполняя расслабленный продолжительный выдох.

После завершения указанной последовательности действий необходимо поднять согнутую в коленном суставе левую ногу, затем отвести ее назад и присесть на правую ногу, выполняя короткий резкий вдох и придерживаясь руками за удобную опору. Если достижение равновесия возможно без дополнительной поддержки, руки можно свободно опустить вдоль туловища или плотно разместить ладонные поверхности кистей на талии.