

# 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



**Олег Игоревич Асташенко**  
**Дыхательная гимнастика**  
**по А. Н. Стрельниковой для**  
**оздоровления организма**

*еrиb предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28058534](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28058534)*  
*«Издательская группа »; 2017*  
*ISBN 978-5-9573-3254-1*

### **Аннотация**

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. Для широкого круга читателей.

# Содержание

Предисловие	6
История разработки метода	9
Преимущества данного метода	12
В чем суть дыхательной гимнастики Стрельниковой и ее принципиальное отличие от других методик?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Олег Асташенко**

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

Оформление обложки Ирины Орловой

ИГ «Весь», 2017. – 128 с.

\* \* \*

# 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 на-

чало 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, кото-

рый 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 ме-

тодов 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 подростков, 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, улуч-

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

# 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.