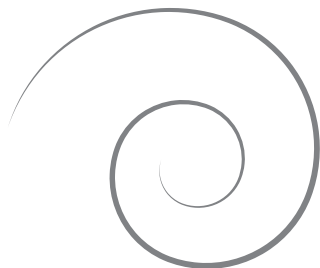


# Содержание

Предисловие .....	7
История разработки метода .....	10
Преимущества данного метода .....	13
В чем суть дыхательной гимнастики Стрельниковой и ее принципиальное отличие от других методик?.....	17
Комплекс упражнений .....	21
Техника дыхания по А. Н. Стрельниковой ....	23
Приступаем к делу .....	25
Основной комплекс упражнений.....	31
Особенности методики А. Н. Стрельниковой .....	46
Лечение заикания .....	46
Лечение бронхиальной астмы.....	51
Противопоказания к выполнению гимнастики по методу Стрельниковой.....	54
Краткий обзор некоторых других российских дыхательных практик.....	56
Волевая ликвидация глубокого дыхания — метод К. П. Бутейко .....	56
Метод В. Ф. Фролова — эндогенное дыхание.....	69

Метод биологической обратной связи (БОС) .....	86
Рыдающее дыхание по методу Ю. Г. Вилунаса .....	96
Концепция восстановления естественного типа дыхания, предложенная К. В. Динейкой .....	107
Методика условно-рефлекторного дыхания В. К. Дурыманова .....	113
Дыхательные упражнения по Г. С. Шаталовой .....	115
Заключение .....	119

# 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 начало 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, который 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 практи-

коваться 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.

# Комплекс упражнений



Гимнастика Стрельниковой прекрасно подходит для занятий в домашних условиях. Однако, прежде чем приступить к выполнению упражнений, вам необходимо ознакомиться с основными правилами.

- *Правило 1*

Учимся принимать. Скажите себе: «Гарью пахнет! Тревога!» Резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественнее, тем лучше.

Самая грубая ошибка, которую делают новички, — тянуть воздух, чтобы набрать его побольше. В парадоксальной гимнастике такой вдох недопустим. Вдох должен быть короткий, резкий, шумный, активный: чем естественнее, тем лучше. Думайте только о вдохе.

- *Правило 2*

Выдох не самоцель гимнастики, это всего лишь результат вдоха. Пусть отработанный воздух уходит после каждого вдоха как угодно, сколько угодно.

Не мешайте процессу. Но лучше выдыхать ртом, чем носом. Не напрягайтесь, не помогайте выдоху. Говорите себе только: «Гарью пахнет! Тревога!» И следите, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох произойдет сам по себе. Внутри воздух все равно не останется. Запомните, во время гимнастики рот нужно слегка приоткрыть. Попробуйте почувствовать радость от дыхания, активно двигайтесь, не выполняйте движения со скукой и как бы по обязанности.

Представьте, что вам дан уникальный шанс вернуться в детство: вы снова ребенок, и вам нравится играть. Сегодня вы дикарь, папуас, туземец: играйте как маленькие дети, и все получится. Движения придают короткому вдоху вполне достаточный объем и глубину, от вас не требуется особых, чрезмерных усилий.

- *Правило 3*

Научитесь делать быстрые и короткие циклы вдохов. Выполняйте эти циклы так, словно накачиваете шину, постарайтесь сохранять одинаковый темп. Тренировать движения и вдохи начинайте со счета 2, 4 и 8. Темп — 60–72 вдоха в минуту (частота пульса). Вдохи должны быть громче выдохов. Обычная норма задания — 1000–1200 вдохов, можно и больше — 2 тыс. вдохов. Паузы между дозами вдохов — 1–3 с.

- *Правило 4*

Никогда не выполняйте задание через силу, делайте подряд столько вдохов, сколько в данный момент

сможете сделать без напряжения. Основная ошибка: стараться сделать упражнение любой ценой. Именно этого и нельзя допускать. Если ваше тело страдает при выполнении вдохов, значит, оно еще не готово. Дайте ему постепенно войти в ритм, не насилуйте себя.

## *Техника дыхания по А. Ю. Стрельниковой*

- *Разминка*

- 1 Станьте прямо, руки по швам. Начинайте шумно нюхать воздух. Вдохи повторяйте в темпе прогулочного шага. Не забывайте спрашивать себя: «Гарью пахнет! Откуда?» Делайте шаг на месте и одновременно с каждым шагом — вдох. Правой — левой, правой — левой, вдох — вдох, вдох — вдох. И ни в коем случае после первого вдоха не выдыхайте воздух! Вдох требует продолжения! И так 4 раза подряд! Вдох-выдох делается в обычной гимнастике, а вы осваиваете парадоксальную.
- 2 Итак: шаг на месте и одновременно с каждым шагом — вдох. Правой — левой, правой — левой, вдох — вдох, вдох — вдох.
- 3 Теперь поставьте одну ногу вперед, другую — назад и переминайтесь с ноги на ногу, повторяя одновременно с каждым шагом короткие шумные вдохи. Обратите внимание, что вдох должен быть коротким



и резким, вы должны ощутить его только в крыльях носа, которые двигаются очень активно. Следите, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Вдох должен быть «пробивным», словно воздух проходит через голову насквозь, прочищает не только нос, но и мозг. Делайте подряд столько вдохов, сколько сможете сделать без особого напряжения (30–50). Между сериями вдохов отдыхайте, закрыв глаза и по возможности расслабившись (лучше — совсем не дыша), в течение 10–15 с.

4 Сделайте 96 (12 раз по 8) шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно делать вдохи стоя на месте, при ходьбе по комнате, переминаясь с ноги на ногу: вперед — назад, вперед —назад, тяжесть тела то на ноге, стоящей впереди, то на ноге, стоящей сзади. В темпе шагов делать длинные вдохи невозможно. Думайте: «Ноги накачивают в меня воздух». Это помогает. С каждым шагом — вдох, короткий, резкий и шумный.

5 Освоив движение, поднимите правую ногу, чуть-чуть присядьте на левой, затем поднимите левую, присядьте на правой. Получится легкое танцевальное движение. Следите за тем, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Не мешайте и не помогайте выдохам после каждого вдоха. Не выпячивайте живот, не надавливайте на грудную клетку, не сутультесь. Повторяйте вдохи ритмично и часто. Делайте их столько, сколько сможете сделать без труда.

## *Приступаем к делу*

Первые уроки — самые трудные. Вы учитесь дышать по новой системе, не так, как привыкли раньше. Поэтому основное внимание — на качество дыхания. Чтобы получить удовольствие от нового занятия, обязательно хорошо проветрите помещение, а лучше — откройте форточку или сделайте комплекс упражнений на улице. Начинать занятия надо с изучения первых трех упражнений комплекса: «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Упражнение «Ладошки» выполняете 24 раза по 4 вдоха-движения; упражнение «Погончики» — 12 раз по 8 вдохов-движений; упражнение «Насос» — 12 раз по 8 вдохов-движений. На эти упражнения вы затратите от 10 до 20 мин. Повторяйте их 2 раза в день (утром и вечером). Утром лучше заниматься сразу после сна, а вечером — за некоторое время до отхода ко сну.

Внимание! Занимаясь вечером, сделайте самое первое упражнение — «Ладошки» — не с 4, а с 8 вдохами-движениями подряд без остановки. Повторите 12 раз по 8 вдохов-движений. Не пытайтесь прикладывать больше усилий, чем требуется. Отдыхайте после каждых 8 вдохов 3–5 с.

Каждый день вы будете добавлять по одному новому упражнению. Запомните: только по одному! Некоторые люди спешат и начинают делать все упражнения на первый или второй день занятий. Не делайте этого ни в коем случае! Вашему телу нужно привыкнуть к новым требованиям! Количество упражнений

так невелико, что вы все равно осилите их все за неделю. Зачем же тогда спешить? Повторяйте упражнения 2 раза в день. Скоро у вас не будет проблем ни с соблюдением ритма, ни с движениями. Тело само их запомнит на мышечном уровне.

Вот как выполняются три первых упражнения в самом начале занятий.

- *«Ладони»*

Стали прямо, руки согнули в локтях, ладони повернули от себя (рис. 1а). Держите руки так, чтобы локти были направлены вниз, а не «гуляли» свободно из стороны в сторону. Начинайте делать шумные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (рис. 1б). словно схватили воздух и зажали, схватили и зажали. Запомните: вы делаете подряд 4 вдоха, обязательно резких и ритмичных. Можете даже включить маршевую музыку, это очень помогает во время занятий. Выполнили один цикл, руки опустили, отдохнули 3–4 с. Снова работаем. Снова делаем 4 циклических вдоха носом.

Обратите внимание, что выдох вы не должны слышать. Слушаете только вдох. Плечи при выполнении упражнения неподвижны. Ладони расположены на уровне груди. Никаких отступлений от схемы не допускается. Занимайтесь в том положении, как вам удобно. Можно сидеть, стоять или даже лежать.

Выполните 24 цикла вдохов (по 4 вдоха за один раз).



Рис. 1



**В н и м а н и е!** Во время выполнения упражнения в первые дни у вас может закружиться голова. В этом нет ничего страшного, просто изменился ритм дыхания. Это реакция на прочистку энергетических каналов вашего тела. Когда тело привыкнет – головокружения пройдут. Но пока они есть, позвольте телу работать не в полную силу. Для этого вместо выполнения упражнения стоя делайте его сидя. Дайте больше времени на отдых: не 3–4 с, а 5–10 с между циклами.