Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования

«Карельская государственная педагогическая академия»

# Кафедра безопасности жизнедеятельности и единоборств

**Реферат**

Дыхание по методике К.П.Бутейко и улучшение зрения

по методике А.Н.Стрельниковой.

Выполнила студентка 214 группы ФНО(з) Богачук О.С.

Проверила: Калабина Т.Н.

Петрозаводск 2010

# Содержание

# Введение

# 1. Дыхание по методике К.П. Бутейко.

# 2. Улучшение зрения по методике А.Н. Стрельниковой

# Заключение

# Список литературы

# Введение

Почему человек начинает заболевать?Резко и "на ровном месте" проявляется, например,аллергия...Почему, начиная с безобидной простуды, мысваливаемся вбесконечный бронхит, а аллергия может привести нас к бронхиальной астме? И почему медициначасто бессильна в лечении?

А Вы знаете что врачебныйдевиз "Дышите глубже - Вам полезно!" действует с точностью до наоборот? - чем глубже дыхание, тем меньше кислорода усваивается организмом ичеловек начинает пребывать в состоянии постоянного кислородного голода. Постоянное воздействие глубокого дыхания разрушаетнаш организмдооснования, подвергая наспостояннымциклам нарушений в функциональных системах организма и вызывая одну болезнь за другой...

Приоритетность процесса дыхания для жизни делает способность в совершенстве владеть этим процессом едва ли не главной способностью человека творить чудеса со своим организмом, становиться здоровым, научиться расслаблять себя, помочь организму в восстановлении систем и органов, находящихся в постоянном напряжении.

# Существует много разновидностей дыхательной гимнастики. В настоящее время наиболее популярными и наиболее эффективными являются парадоксальное дыхание по А.Н. Стрельниковой, поверхностное дыхание по К.П. Бутейко. Используя данные методики, можно избавиться от огромного числа болезней, не прилагая особых усилия и не принимая лекарства. Поэтому оба эти метода имеют огромное значение, особенно в нездоровом современном обществе.

# дыхательная гимнастика бутенко стрельникова

# 1. Дыхание по методике К.П. Бутейко

# Открытие метода волевой ликвидации глубокого дыхания было сделано врачом Константином Павловичем Бутейко еще в 1952 году, но вплоть до 1985 года официальная медицина замалчивала его. Согласно его открытию многие болезни, которые считаются неизлечимыми – это всего лишь защитная реакция организма на гипервентиляцию легких. За каждым глубоким вдохом следует глубокий выдох. С каждым глубоким выдохом организм теряет СО2. Чтобы удержать СО2, кровеносные сосуды начинают сужаться. Вследствие этого появляется гипертония, диабет, аллергии и многие другие болезни, нарушается весь обмен веществ. Бутейко разработал способ подъема уровня углекислоты в организме – метод волевой ликвидации глубокого дыхания.

# Организм создает защиту от чрезмерного удаления СО2, уменьшая просвет каналов, по которым выделяется СО2 (нос, бронхи, артериальные сосуды), вызывая спазм гладких мышц кишечника, желчных путей и т. д., склеротические изменения в сосудах, в клеточной ткани вплоть до полного нарушения их функций.

# Дыхательная гимнастика Бутейко или метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД) заключается в постепенном уменьшении глубины дыхания путем расслабления до появления ощущения недостатка воздуха и постоянного сохранения этого ощущения на протяжении всей тренировки.

# И, хотя со времени открытия этого метода прошло более пятидесяти лет, а со времени официального признания больше двадцати, интерес к методу волевой ликвидации глубокого дыхания, не падает.

# Константин Павлович Бутейко создал современный, безопасный и эффективный нелекарственный способ лечения не только бронхиальной астмы или гипертонической болезни, но целого круга заболевания, которые протекают с дефицитом СО2 и которые можно было бы объединить в общую группу «СО2-дефицитных заболеваний»

***Преимущества метода Бутейко***

Преимущества метода Бутейко заключены в двух словах – безопасность и эффективность. А так же секретом успеха является тот факт, что метод Бутейко воздействует непосредственно на причину болезни, то есть метод Бутейко – это «причинно значимое» лечение.

Использование метода Бутейко в качестве самостоятельной лечебной программы или в комплексной терапии различных заболеваний обладает рядом несомненных преимуществ:

1. Безопасность в любом случае, так как не используются лекарственные средства.

2. Безопасность еще раз, так как применение метода Бутейко позволяет немедленно уменьшить объем и продолжительность лекарственного лечения по сравнению с обычными схемами.

3. Повышается общая эффективность лечения, так как несмотря на полную отмену или существенное сокращение объема лекарственной терапии, удается достичь более значимых успехов.

Метод доктора Бутейко – это «причинно значимое» лечение, то есть лечение, которое воздействует на причину болезни, что позволяет добитьсяэффективных результатов, не достижимых при стандартной лекарственной терапии :

1. Не только успешно бороться с симптомами болезни, но и полностью излечить ее, или же достигнуть продолжительной ремиссии, сопоставимой с понятием «выздоровление».

2. При возникновении [обострений](http://www.buteykomoscow.ru/pages_29.html) значительно сокращается их продолжительность и острота протекания.

3. Применение метода Бутейко является надежной профилактикой развития периодических обострений в период лечения.

Метод Бутейко позволяет вплотную подойти к пониманию [первопричины болезни](http://www.buteykomoscow.ru/lector.html) и нарушений в организме человека, в результате чего медицинская помощь оказывается пациенту комплексно и максимально эффективно.

Метод Бутейко - нелекарственный способ лечения, который позволяет избавить пациента от избыточной лекарственной терапии и травмирующих операций. Благодаря грамотному подходу к пониманию причины заболеваний, мы смогли добиться высоких результатов при лечении широкого спектра болезней, в том числе таких тяжелыхкак бронхиальная астма, бронхит, аллергия, гипертония, храп и др.

Дыхательные упражнения метода Бутейко

Дыхательные упражнения метода Бутейко являются частью метода Бутейко и представляют собой набор простых дыхательных техник (упражнений), задачей выполнения которых является стабилизация дыхательного гомеостаза, что может оцениваться по нормализации некоторых показателей функции внешнего дыхания (ФВД).

Выполнение упражнений в игровой форме доступно детям с 3-х летнего возраста.

У больных бронхиальной астмой (БА) любой этиологии и формы течения, особенно в период обострения, имеет место увеличение общей вентиляции легких по отношению к потребностям метаболизма с последующим развитием дефицита СО2 в альвеолярном воздухе (гипервентиляция) и артериальной крови (гипервентиляционный синдром) за исключением некоторых случаев тяжелой БА. Тяжелая форма течения БА с нарушением диффузии газов между легкими и кровью показывает артериальную гиперкапнию при неизменной альвеолярной гипокапнии, которая и оказывает решающее влияние на регуляцию просвета воздухоносных путей (отек, гиперсекреция слизистой, бронхоспазм).

Увеличение минутного объема дыхания (МОД) с последующим уменьшением рСО2А ниже 31 мм рт ст вызывает клинически значимый отек, гиперсекрецию слизистой оболочки бронхов и гипертонус гладких мышц стенки бронхов, что все вместе формирует картину приступа удушья. Преобладание какого-либо компонента формирует клиническую картину заболевания в целом. Дальнейшее уменьшение рСО2А до 28 мм рт ст и менее вызывает спазм гладких мышц стенки бронхов и приступ удушья.

Уменьшение избыточности легочной вентиляции и устранение дефицита рСО2А позволяет устранить отек, гиперсекрецию слизистой оболочки бронхов и сам брохоспазм как наиболее яркий механизм поддержания дыхательного гомеостаза.

Выполнение дыхательных упражнений метода Бутейко направлено на нормализацию именно этих параметров ФВД и, прежде всего - на нормализацию рСО2А.

Устранение дефицита рСО2А возможно следующими способами:

* применение только дыхательных упражнений, направленных на уменьшение избыточности общей вентиляции легких (в случаях тяжелой БА с артериальной гиперкапнией),
* применение дыхательных упражнений в сочетании с дозированной физической нагрузкой (под контролем прироста общей вентиляции легких) с целью повышения общей активности метаболизма и производства СО2 в целом как конечного продукта обмена веществ (при лечении БА с альвеолярной и артериальной гипокапнией).

Лечебный эффект дыхательных упражнений метода Бутейко осуществляется за счет:

* устранения хронической альвеолярной гипервентиляции,
* устранения дефицита рСО2А.

Упражнения, направленные на устранение гипервентиляции легких с помощью различных дыхательных техник.

Общая характеристика этой группы упражнений:

Легочная гипервентиляция осуществляется преимущественно за счет увеличения амплитуды («глубины») каждого вдоха при незначительном увеличении частоты дыханий в минуту. Пациенту предлагается постепенно уменьшить «глубину» вдоха до нормы с помощью различных дыхательных техник.

Упражнения, направленные на устранение гипервентиляции с помощью различных дыхательных техник в сочетании с дозированной физической нагрузкой (с целью повышения активности общего обмена веществ).

Общая характеристика этой группы упражнений:

Альвеолярная гипокапния (снижение рСО2А) является результатом не только легочной гипервентиляции, но в большей степени - следствием гиподинамии и снижения активности общего обмена веществ. Данная группа упражнений позволяет не только устранить избыточность общей вентиляции легких, но и повысить активность метаболизма, что значительно ускоряет процесс устранения дефицита альвеолярного СО2. Применение физической нагрузки под контролем прироста общей вентиляции легких позволяет значительно быстрее нормализовать рСО2А. Ограничение по применению этой группы упражнений имеют на первом этапе лечения пациенты с тяжелой формой БА с артериальной гиперкапнией.

Система контроля лечебного процесса и действий пациента

Контроль за точностью выполнения упражнений производится по двум направлениям:

1. Клинические показатели.

Уменьшение или устранение хронической альвеолярной гипервентиляции и дефицита альвеолярного СО2 практически сразу же приводит к значительному улучшению состояния здоровья за счет уменьшения выраженности или устранения наиболее ярких симптомов болезни: восстанавливается носовое дыхание, прекращается кашель, улучшается дренажная функция бронхов и отделение мокроты и т.д.

1. «Инструментальные» показатели.

В обязательном порядке производится измерение рСО2А до и после окончания каждого занятия с пациентом.

[А что еще лечится](http://www.buteykomoscow.ru/pages_29.html) с помощью методики Бутейко?

Прежде всего, [заболевания](http://www.buteykomoscow.ru/pages_29.html), часто протекающие с бронхиальной астмой: хронический ринит (насморк), бронхиты (болезни бронхов), пневмонии, гипертония, стенокардия. Бронхиальная астма и гипертония – это всего лишь две яркие модели, на которых можно с эффектом продемонстрировать действие «метода Бутейко», но это далеко не первые болезни, которые можно с успехом лечить, используя метод Бутейко.

Лечат одну из самых «частовозникающих» проблем у всех детей - аденоиды. Нормализация параметров функции дыхания позволяетв кратчайшие срокиустранить отек слизистой, восстановить носовое дыхание - вопрос об операции снимается практически мгновенно. Не секрет, что оперативное вмешательство - аденотомия - ничего, кроме небольшого временного эффекта и большой психологической травмы, не приносит ребенку. Рецидив, повторное разрастание аденоидной ткани, возможен уже в течение 3-6 месяцев после операции. Эффективного лекарственного лечения аденоидов на сегодняшний день не существует, т.к. все лекарственное лечениенаправлено лишь на снятие симптомов, но не причиныразрастания аденоидов. Метод Бутейко впервые в медицинской практике позволилвылечить аденоиды без операции.

Наиболее важным при использовании «метода Бутейко» является следующее:

* устранение клинических проявлений бронхиальной астмы начинается с первого для лечения, эффективность которого в целом зависит от [скорости прироста СО2](http://www.buteykomoscow.ru/lector.html) в легких до определенных величин,
* умение пациентом самостоятельно без лекарств устранить начинающийся приступ удушья освобождает от страха перед болезнью, повышает «качество жизни», помогает решить вопрос социальной адаптации,
* в случае легкой и среднетяжелой форм течения болезни имеется возможность практически сразу же отказаться от лекарственного лечения,
* в случае тяжелой формы течения астмы имеется возможность значительно снизить количество применяемых лекарственных препаратов, сделать более простым способ их применения, а так же использовать при необходимости очень непродолжительные с низкой суммарной дозой, а потому практически безопасные курсы гормонального лечения.

А как же диета, «не пить – не курить» и т.д.?

Перед началом лечения применение «метода Бутейко» не требует специальных диет или ограничений в питании. В процессе лечения изменение показателей функции внешнего дыхания влечет за собой значительное улучшение кислородного снабжения организма, кровотока в целом, что улучшает обменные процессы, повышает иммунитет и является основанием для изменения отношения к питанию самым естественным образом без какого-либо насилия над собой. Прежде всего – уменьшается количество съедаемых продуктов, изменяется вкусовая гамма. «Побочным» результатом лечения может явиться устранение избыточного веса, естественный постепенный отказ от курения и алкоголя.

# 2. Улучшение зрения по методике А.Н. Стрельниковой

Создавая дыхательную гимнастику для певцов, разве думали Александра Северовна и Александра Николаевна Стрельниковы о том, что их творение будет излечивать многие болезни и в том числе улучшать зрение?.. Конечно, нет. Правда, в последние годы своей жизни на лекциях для широкой аудитории, которые Александра Николаевна читала в различных организациях, среди массы вопросов она слышала и такой: «А как влияет Ваша гимнастика на зрение?» Она отвечала кратко: «Обостряется слух, улучшается зрение...» Как? Насколько? Она не могла ответить на эти вопросы более конкретно, т.к. никто из врачей-офтальмологов серьезных обследований больных, занимающихся стрельниковской гимнастикой, не проводил (да и сейчас такие исследования, к сожалению, не проводятся).

О влиянии дыхательной гимнастики на зрение Александра Николаевна узнавала от самих больных, которые приходили к нам с надеждой избавиться от бронхиальной астмы, от вегетососудистой дистонии, от заикания, от неврозов... Шла борьба с астмой, и Стрельникова всеми силами пыталась доказать Минздраву, что при этом заболевании ее гимнастика эффективна. Тут уж было «не до жиру», не до зрения.

Тем не менее поговорим немного о зрении. В интересах тех, кому это действительно нужно, кто хочет хоть чуточку его улучшить.

Органом зрения является человеческий глаз. С его помощью мы воспринимаем окружающий мир. Быть слепым— это страшно. И да помоги Бог слепым людям хоть когда-нибудь что-то увидеть, хотя бы самую малость! Низкий поклон врачам-офтальмологам, которые помогают своим пациентам обрести такую возможность.

Оптическая система глаза весьма сложная. Хрусталик, роговица, стекловидное тело обладают способностью собирать и преломлять проходящие через них лучи. Преломляющую силу как отдельных частей, так и всей оптической системы глаза измеряют в диоптриях. На сетчатке изображение предметов получается перевернутое и уменьшенное.

Глаз человека часто сравнивают с фотоаппаратом. Чтобы мы ясно видели окружающие нас предметы, нужно, чтобы их изображения фокусировались на сетчатке. А так как предметы находятся от нас на разном расстоянии, то наши глаза вынуждены приспосабливаться к получению отчетливых изображений от этих предметов. Такое приспособление называется аккомодацией. Когда человек рассматривает близкие предметы, хрусталик его глаза делается более выпуклым, а когда он смотрит на предметы, находящиеся вдали от него — хрусталик становится более плоским.

Хрусталик человеческого глаза находится в специальной прозрачной сумке, которая натягивается при помощи специальной круговой аккомодационной мышцы. От степени натяжения этой сумки и зависит кривизна хрусталика. С возрастом эластичность хрусталика постепенно уменьшается, и в результате ослабевает способность глаза к аккомодации.

При близорукости главный фокус располагается ближе сетчатки. В результате чего изображение окружающих предметов получается расплывчатым, неясным. Поэтому, чтобы ясно рассмотреть предмет, близорукие люди приближают его к глазам. Для исправления близорукости носят двояковогнутые очки.

При дальнозоркости лучи фокусируются позади сетчатки, и человек так же, как и в предыдущем случае, видит предметы неясно. Люди, страдающие дальнозоркостью, носят двояковыпуклые очки. Врожденная и старческая дальнозоркость имеют каждая свою особенность.

Ухудшение зрения происходит по многим причинам. Это не только возрастные изменения и травмы глаз. Различные инфекционные заболевания, гормональные нарушения в организме человека, ослабление иммунитета, повышенная утомляемость, различные стрессовые ситуации, чрезмерная зрительная нагрузка на глаза и многое-многое другое часто приводят к ослаблению зрения.

Стрельниковская дыхательная гимнастика, комплексно воздействуя на весь организм, оказывает положительное влияние и на глаза тоже. Учеными-офтальмологами доказано, что глазам для поддержания остроты зрения необходима примерно третья часть того количества кислорода, в котором нуждается сердце. Стрельниковские дыхательные упражнения вызывают резкий прилив крови в глазное яблоко, что улучшает, прежде всего, эластичность стенок находящихся в нем кровеносных сосудов. Усиливается микроциркуляция и лимфатический дренаж в тканях глаза, происходит активный массаж слезных желез и их выводящих каналов, а также усиление работы всех глазных мышц. Тем самым снимается напряжение глаз при чрезмерных зрительных нагрузках и на длительный срок приостанавливаются дистрофические изменения в тканях глаза.

Пациентами довольно часто бывают подростки с прогрессирующей близорукостью. Во всех случаях наша дыхательная гимнастика укрепляет склеру глаза. Даже в тех случаях, когда дома пациент занимается «спустя рукава», дальнейшее ухудшение зрения удается предотвратить. При серьезном и добросовестном отношении к лечению (ежедневные домашние тренировки) зрение удается улучшить на 1,0 или даже 2,5 диоптрии.

Глаукома — заболевание, которое является частой причиной слепоты. Характеризуется нарушением зрительных функций глаза (сужением поля зрения и понижением его остроты), а также повышением внутриглазного давления и развитием атрофии зрительного нерва. Причины возникновения глаукомы окончательно до сих пор не выявлены.

Катаракта — помутнение хрусталика. Различают катаракты врожденные и приобретенные. При этом заболевании чаще поражаются оба глаза. Существует несколько разновидностей этого заболевания. Лечение при зрелой или почти зрелой катаракте только хирургическое — удаление мутного хрусталика и замена его искусственным.

Применение стрельниковской дыхательной гимнастики дает положительные результаты при следующих заболеваниях глаз: • прогрессирующая близорукость • астигматизм • дистрофия сетчатки• глаукома • катаракта • воспалительные заболевания слизистой оболочки глаз • заболевания зрительного нерва • послеоперационный и посттравматический синдромы.

В некоторых случаях занятия придется проводить на фоне медикаментозной терапии и приема витаминов, улучшающих зрение. К сожалению, не возможно уверенно утверждать, что полностью можно вылечить вашу глаукому или катаракту и снизить близорукость на 3 диоптрии. Да, зрение при систематических занятиях стрельниковской гимнастикой, как правило, улучшается. Но «на копейку» или «на рубль» — зависит от самого пациента, от того, насколько добросовестно он будет заниматься нашей гимнастикой. Д также от степени тяжести проходящих в его организме патологических процессов. Проконсультируйтесь с квалг. лифицированным офтальмологом, особенно при остслойке» сетчатки!

В любом случае вы можете начать делать гимнастику сидя и выполнять только одно, первое в основном комплексе упражнение— «Ладошки». Сделайте 4 коротких шумных вдоха носом подряд (пассивный выдох после каждого вдоха уходит без вашей помощи) и отдохните 3-5 секунд, дыша свободно, произвольно. Затем выполните снова 4 таких вдоха с последующим отдыхом, и продолжайте так делать в течение 10-15 минут. Сколько «четверок» за это время вы нашмыгаете — не имеет значения. Считать их не надо.

В течение дня выполните несколько таких уроков по 10-15 минут. На второй день вы можете делать уже по 8 вдохов-движений подряд и добавить второе упражнение основного комплекса — «Погончики». Отдых после 8 вдохов-движений («восьмерки») — 3-10 секунд в зависимости от вашего самочувствия.

Потренируйтесь так в течение недели, делая только эти 2 упражнения, и лишь после этого, не раньше, добавьте следующее по порядку упражнение — «Насос». Одновременно сократите продолжительность выполнения каждого упражнения до 5 минут. Таким образом, надо в течение 5 минут делать упражнение «Ладошки», затем 5 минут — «Погончики» и еще 5 минут—«Насос». Всего на 1 урок уйдет 15 минут — не так уж много, не правда ли?

Ограничения

Теперь пора сказать и об ограничениях, которые в обязательном порядке следует соблюдать при ряде заболеваний. При травмах головы и позвоночника, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, при близорукости более 5 диоптрий, на седьмом месяце беременности, при повышенном кровяном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при глаукоме и катаракте ни в коем случае не наклоняйтесь низко! Только чуть-чуть, слегка.

Перед началом упражнения опустите голову вниз (посмотрите на пол). Затем чуть-чуть наклонитесь, включите в работу поясницу. Руки опустите перед собой вниз, плечи абсолютно расслаблены, спина не прямая, а круглая. Шею ни в коем случае не вытягивайте, все время смотрите в пол, кисти рук в нижней точке поклона не достают до колен. Поясницу ни в коем случае не напрягайте, она должна быть абсолютно «резиновой». Поклон должен быть легким, едва заметным, без усилий и напряжения.

На следующий день после добавления «Насоса» включите упражнение «Кошка». Выполняйте его после «Насоса» в течение 5 минут «восьмерками». С каждым последующим днем добавляйте по одному очередному упражнению основного комплекса: «Обними плечи», «Большой маятник». Выполняйте их тоже по 5 минут «восьмерками» с отдыхом 3-10 секунд после каждой «восьмерки».

Только после хорошего освоения упражнения «Большой маятник» начинайте считать «восьмерки». Норма— 12 «восьмерок» (стрельниковская «сотня») на каждое упражнение. Таким образом, к этому моменту урок состоит из 6 перечисленных выше упражнений, каждое из которых состоит из «сотни» вдохов-движений.

Если к этому времени вы настолько натренированы, что можете делать без остановки не 8, а 16 или даже 32 вдоха-движения, делайте так, как вам удобно, но сохраняйте общее число вдохов-движений на каждое упражнение, т.е. действуйте по схеме 16x6 или 32 х 3.

Освоив «Большой маятник», приступайте к «Перекатам», а на следующий день к «Шагам», выполняя без остановки сначала по 8 вдохов-движений, затем по 16, а потом и по 32 вдоха-движения. И только после полного освоения «Шагов» начинайте осваивать 3 упражнения головой: «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой».

Упражнения головой начинайте выполнять сидя, очень осторожно, не делая резких движений и ни в коем случае не напрягая шею. Голову поворачивайте в сторону слегка, чуть-чуть, лишь обозначая движение, делая «полуповорот», и едва-едва опускайте вниз и откидывайте назад. И обязательно с каждым движением коротко и шумно «нюхайте» воздух.

Боже вас упаси при болезнях глаз начинать стрельниковскую гимнастику с упражнений головой! Может не только усилиться головокружение, но и лопнуть сосуд в сосудистой оболочке глаза, что приведет к кровоизлиянию в склеру. Риск кровоизлияния повышается, если в вашем анамнезе атеросклероз сосудов, гипертоническая болезнь II степени, сахарный диабет и т.п.

Когда-то, в публикациях 70-80-х годов теперь уже прошлого века стрельниковская гимнастика начиналась как раз с этих упражнений головой — тогда они считались разминочными. Но с годами гимнастика совершенствовалась, менее эффективное отбрасывалось, более эффективное оставалось. Мать и дочь Стрельниковы начинали лечить своей гимнастикой артистов, а в последние годы жизни Александры Николаевны у нас на занятиях было уже много сердечников и гипертоников, все чаще приходили больные с эпилепсией, сахарным диабетом, инвалиды по зрению. А тогда в начале 80-х годов моя учительница могла лишь догадываться, что ее гимнастика улучшает зрение. А то, что она сокращает количество эпилептических припадков, Александра Николаевна и представить себе не могла!

Гимнастика может помочь, и довольно существенно, а при правильном ее выполнении, возможно, даже избавить вас от многих ваших проблем со здоровьем, в том числе со зрением. Человеку с плохим зрением, впервые осваивающему стрельниковскую гимнастику, комплекс упражнений нужно выполнять в следующей последовательности.

• «Ладошки» , «Погончики», «Насос» , «Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», правая нога впереди., «Перекаты», левая нога впереди., «Шаги» (передний шаг, задний шаг, передний шаг)., «Повороты головы»., «Ушки», «Маятник головой».

На каждое упражнение должно приходиться по «сотне» вдохов-движений.

Этот комплекс упражнений нужно делать 2 раза в день, (утром и вечером), до еды или через 1,5-2 часа после еды.

Напоминаю: если вы простудились, заболели, у вас кашель, высокая температура, слабость,— делайте нашу гимнастику несколько раз в день. И вам станет гораздо легче.

Предположим, вы уже хорошо тренированы, т.к. делаете гимнастику уже 2-3 месяца, а может быть и больше. У вас нормальное давление, при выполнении упражнений уже давно не кружится голова, нет неприятных болевых ощущений в области шеи, тело двигается легко, нигде не возникает никакого напряжения, а стрельниковскую гимнастику вы делаете с конкретной целью — улучшить свое зрение. Только теперь вы можете начинать тренировку с упражнений головой и заканчивать ими. Последовательность упражнений может быть следующей:

«Повороты головы», «Ушки» («Ай-ай»), «Маятник головой», «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки» («Ай-ай»), «Маятник головой», «Перекаты», правая нога впереди., «Перекаты», левая нога впереди., «Шаги» (передний шаг, задний шаг, передний шаг)., «Повороты головы».,«Ушки», «Маятник головой».

Стрельниковскую гимнастику следует выполнять только с открытыми глазами. Особенно это касается тех, кто хочет улучшить свое зрение. Закрытые веки изолируют сетчатку от действия света, и глаз вынужден отдыхать. А ведь во время упражнений головой происходит особенно резкий прилив крови в глазное яблоко. Таким образом, вместо оздоровительной нагрузки глаз отдыхает. Лечебный эффект гимнастики снижается.

Рекомендуется при выполнении упражнения «Повороты головы» посмотреть глазами вправо при повороте головы вправо и налево при повороте головы налево, а при выполнении упражнения «Маятник головой» соответственно вниз и вверх. Тренируйтесь увлеченно, самозабвенно, и результаты не замедлят сказаться, вот увидите!

## Заключение

Статистическая обработка результатов лечения с помощью метода Бутейко различных групп заболеваний, а так же наблюдение отдаленных результатов показали высокую эффективность (до 96%) применения метода Бутейко.

Метод Бутейко, безусловно, не является панацеей. Неправильное применение методики может принести вред, поэтому все наши пациенты находятся под наблюдением методистов не менее года. Метод Бутейко - не чудодейственное средство, это трудная, но в то же время творческая и интересная работа...

Методика А.Н.Стрельниковой также широко используется в мире. Дыхательная гимнастика, комплексно воздействуя на весь организм, оказывает положительное влияние и на глаза. Стрельниковские дыхательные упражнения вызывают резкий прилив крови в глазное яблоко, что улучшает, прежде всего, эластичность стенок находящихся в нем кровеносных сосудов. Усиливается микроциркуляция и лимфатический дренаж в тканях глаза, происходит активный массаж слезных желез и их выводящих каналов, а также усиление работы всех глазных мышц. Тем самым снимается напряжение глаз при чрезмерных зрительных нагрузках и на длительный срок приостанавливаются дистрофические изменения в тканях глаза.

**Список литературы**

1. С. Алтухов Открытие доктора Бутейко. Новосибирск, 1990.

2. Н.Н. Лавров «Дыхание по Стрельниковой», изд-во «Феникс», 2003

3. И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова Лечебная физкультура. Новейший справочник, «Сова» Санкт-Петербург, «Эксмо» Москва, 2003

/