**Введение**

Официальная отечественная медицина признала дыхательную методику А.Н. Стрельниковой только в 70-е годы прошлого столетия. Именно тогда Александра Николаевна получила авторское свидетельство, выданное на разработку новой методики лечения различных болезней. Тогда же Стрельникова-младшая заметила, что посредством дыхательной гимнастики можно не только восстановить голос, но и избавиться от астмы, которая нередко и становится причиной хрипоты.

Стоит сказать о том, что история признания представителями официальной медицины методики дыхательной гимнастики не была столь безоблачной, как это может показаться на первый взгляд. Результат эксперимента не был очень высоким. Лишь несколько человек в группе смогли вылечиться. В итоге метод оздоровления организма по Стрельниковой А.Н. был признан бесполезным и малоэффективным. В течение длительного времени, затем Александра Николаевна доказывала свою правоту и правомерность существования и использования в медицинской практике метода дыхательной гимнастики.

Цель занятий дыхательной гимнастикой по методу Стрельниковой заключается, следовательно, в первую очередь в том, чтобы сбросить груз болезни и навсегда изгнать ее из своего тела. Выполняя упражнения, следует воображать себя на ринге, где вашим противником является недуг. Его-то вы и должны победить с помощью специальных движений, проводимых в определенном темпе и с заданным ритмом.

**МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ И ЕЕ ЛЕЧЕБНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы - диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот (о выдохе в стрельниковской гимнастике думать запрещено, организм сам выбрасывает ненужное и оставляет необходимое!). Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки.

Основные требования при выполнении стрельниковской гимнастики:

• Думать только о вдохе!

• Тренировать только вдохи!

• Считать только вдохи!

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге жизненная емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1-0,3 л и нормализуется газовый состав крови, причем количество кислорода в артериальной крови резко повышается.

При выполнении стрельниковских дыхательных упражнений кора головного мозга насыщается кислородом, за счет чего улучшается работа всех центров и происходит саморегуляция обменных процессов.

Большое число повторений упражнений (от 1 до 5 тысяч вдохов-движений за час) и систематическая ежедневная тренировка (2 раза в день - утром и вечером) на протяжении 6-12 занятий способствуют укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры (вдох на сжатии грудной клетки тренирует скрытую от наших глаз мускулатуру органов дыхания).

Дыхательная гимнастика с сопротивлением на вдохе способствует восстановлению дыхательной функции, развитию мышц грудной клетки, исправлению деформаций позвоночника.

При выполнении нагрузки (3000 движений за 45 минут) болей в мышцах не возникает из-за адекватной величины нагрузки и отсутствия накопления молочной кислоты в тканях. При интенсивном вдохе через нос стимулируется обширная рефлексогенная зона, локализованная на слизистой оболочке носа (в хоанах), и улучшается рефлекторная связь слизистой полости носа с обонятельным центром. При этом пациенты отмечают обострение обоняния и улучшение самочувствия.

При выполнении стрельниковской дыхательной гимнастики во время резких вдохов носом происходит диафрагмальный массаж практически всех органов брюшной полости.

Увеличение экскурсии грудной клетки вызывает увеличение ее присасывающего действия, что улучшает кровообращение и лимфоток. Усиленная вентиляция легких вызывает механическое растяжение бронхо-альвеолярного звена, что способствует рассасыванию экссудата в нем, приостанавливает развитие спаечного процесса, расправляет ателектазы.

Рассасывание инфильтративных изменений в легких и закрытие полостей распада подтверждены многолетними исследованиями в ЦНИИ туберкулеза РАМН. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой перестраивает стереотип дыхательных движений, восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании и фонации, но и укрепляет весь опорно-двигательный аппарат в целом. Упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела - руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д., повышая общий мышечный тонус.

Применение гимнастики Стрельниковой в комплексе медикаментозного лечения у больных с различными формами туберкулеза, бронхиальной астмой разной степени тяжести, пневмониями, острым и хроническим бронхитом, а также вазомоторным ринитом в острой и хронической формах (было обследовано более 560 больных в возрасте от 10 до 80 лет) позволило получить положительные результаты в 92,5% случаев. У 7,5% больных использование гимнастики Стрельниковой не дало ярко выраженного положительного эффекта главным образом из-за негативного отношения пациентов к данному методу лечения.

Ухудшений или осложнений со стороны основного заболевания или со стороны других органов и систем не было отмечено ни у одного пациента.

Лечение больных в Центре дыхательной гимнастики им. А.Н. Стрельниковой, проводимое с периодичностью 3 раза в неделю и продолжительностью по 1,5-2 часа в течение 12 сеансов позволяет либо полностью отменить прием медикаментов уже в течение курса лечения, либо существенно снизить объем лекарственной терапии с последующей ее отменой в процессе тренировок на дому. Исключение составляют гормонозависимые больные с тяжелой бронхиальной астмой, постоянно принимающие препараты, содержащие кортикостероиды. Однако и у таких больных, у которых за 1-3 месяца занятий в центре не удавалось полностью отменить гормоны, всегда достигалось уменьшение их дозировки на фоне применения дыхательной гимнастики.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой эффективна для профилактики заболеваний дыхательной системы. Профилактическое применение дыхательной гимнастики у детей школьного возраста позволяет снизить частоту OP3 в 2-4 раза по сравнению с детьми, не занимающимися этой гимнастикой.

Противопоказаниями для применения дыхательной гимнастики, выявленными в ходе исследований, являются острое лихорадочное состояние с СОЭ выше 30 мм в час, кровотечения, острые тромбофлебиты.

Полученный положительный эффект данного метода позволяет широко применять его не только в комплексном лечении больных с любыми (специфическими и неспецифическими) заболеваниями органов дыхания, но и использовать его как самостоятельное лечебное средство, улучшающее обменные процессы, нормализующее снабжение организма кислородом, повышающее иммунитет и мышечный тонус, уменьшающее последствия гиподинамии.

**КАК НУЖНО ОСВАИВАТЬ СТРЕЛЬНИКОВСКУЮ ГИМНАСТИКУ**

дыхательный гимнастика стрельникова

Если вы решили освоить комплекс упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики, начните с первых трех упражнений. Это «Ладошки», «Погончики», и «Насос». Все упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики выполняются в ритме строевого армейского шага.

«Ладошки» - разминочное упражнение нашей гимнастики. На первом занятии при выполнении этого упражнения следует делать только по 4 шумных коротких вдоха носом. Затем - отдых, (пауза) 3-5 секунд и снова подряд без остановки 4 шумных вдоха носом. И так нужно сделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Всего 96 вдохов-движений (по-нашему «сотня»). Выдох должен уходить через нос или через рот после каждого вдоха носом. Ни в коем случае не задерживайте и, наоборот, не выталкивайте воздух. Вдох - предельно активный, выдох - абсолютно пассивный. Просто шумно, на всю квартиру как бы нюхайте воздух. Думайте только о вдохе. Если будете думать о выдохе, вы сразу же собьетесь! А.Н. Стрельникова часто говорила на уроках: «Сыграйте актерский этюд: гарью пахнет, тревога!» Ведь на пожаре, нюхая запах дыма, никто не думает о выдохе. Все тревожно нюхают воздух, а выдох уходит самостоятельно (без нашей помощи) через нос или через рот после каждого вдоха.

В то мгновение, когда вы делаете вдох, губы слегка смыкаются. У некоторых пациентов все время плотно сомкнуты губы, поэтому выдох тоже уходит через нос. Другие, наоборот, все время напряженно держат рот слегка приоткрытым (вдох делается носом, но со слегка приоткрытым ртом). Это неправильно.

Шумный короткий вдох носом в нашей гимнастике делается при сомкнутых губах. Специально плотно сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. При выдохе воздух пусть уходит тоже через нос. Но если для вас это затруднительно и вы «раздуваетесь» от остаточного воздуха, выпускайте отработанный воздух через рот.

В этом случае, после короткого шумного вдоха носом губы (опять-таки сами, без нашей помощи) слегка разжимаются, и выдох уходит самостоятельно через рот, не видно и не слышно. Помогать вдоху мышцами лица (гримасничать) категорически запрещается.

Нельзя также в момент вдоха поднимать небную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот, и т.д. Не думайте о том, куда идет воздух. Думайте только о том, что вы шумно и коротко (как хлопок в ладоши) нюхаете воздух. Плечи в акте дыхания не участвуют, следовательно, ни в коем случае нельзя в момент вдоха поднимать плечи. Строго следите за этим. И если в момент вдоха у вас плечи все-таки поднимаются, а грудь выпячивается, встаньте перед зеркалом и, делая подряд 4 шумных коротких вдоха носом, постарайтесь насильственно удержать плечи в спокойном состоянии, держась по бокам руками за брюки.

В самом начале тренировки возможно легкое головокружение. Не пугайтесь. Сделайте упражнение «Ладошки» сидя. По всей видимости, у вас не в порядке сосуды коры головного мозга (смотрите рекомендации при вегетососудистой дистонии).

Выполняя второе упражнение - «Погончики», - делайте подряд уже не по 4, а по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8, то есть 96 («сотня»).

На первом занятии нужно сделать еще одно упражнение. Это упражнение «Насос» (ограничения при выполнении этого упражнения есть в описании основного комплекса). «Насос» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки».

Итак, на первом занятии вы сделали упражнение «Ладошки»- 24 раза по 4 вдоха-движения, упражнение «Погончики»- 12 раз по 8 вдохов-движений и упражнение «Насос»-12 раз по 8 вдохов-движений. Всего получилось 3 «сотни». На эти 3 упражнения затрачивается, как правило, от 10 до 20 минут времени.

Занятия вы должны проводить 2 раза в день (утром и вечером). Повторяя урок вечером, сделайте самое первое упражнение - «Ладошки» - не по 4, а по 8 вдохов-движений подряд без остановки. И так 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая после каждой «восьмерки» 3-5 секунд. Получится так: «Ладошки» - 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «Погончики» - 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «Насос» - 96 (12 раз по 8 вдохов-движений).

Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. На другой день к этим трем упражнениям добавьте еще одно упражнение - «Кошка». Упражнение «Кошка» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. Повторите занятие вечером.

И так с каждым днем вы должны осваивать постепенно по одному новому упражнению: после «Кошки» включите упражнение «Обними плечи», затем «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты», наконец, «Шаги».

Вновь осваиваемое упражнение нужно делать также по 8 раз за 12 подходов, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки». Если предыдущие упражнения вы уже освоили довольно хорошо и делать их вам достаточно легко, выполняйте их уже не по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки», а по 16 (2 раза по 8 вдохов-движений) или даже по 32 (4 раза по 8 вдохов-движений). Выполнив 16 или 32 вдоха-движения без остановки, сделайте паузу. То есть отдыхайте теперь не после каждой «восьмерки», а после 16 или 32 вдохов-движений.

И после 16 и после 32 вдохов-движений нужно отдыхать от 3 до 5 секунд. Если вам этого мало, можно продлить отдых до 10 секунд, но не дольше.

Помните, что если первые несколько упражнений вы уже хорошо освоили и делаете их, к примеру, по 32 вдоха- В движения без остановки, то каждое новое упражнением нужно делать подряд все равно только по 8 вдохов - движений, обязательно отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки». И только через несколько дней тренировки это упражнение можно делать уже по 16 или по 32 вдоха-движения без остановки.

Если вы делаете упражнение уже не по 8, а по 32 вдоха-движения без остановки, то все равно мысленно вы должны считать только «восьмерками»!

**Правила методики дыхания**

Правило 1. Первооснову дыхательной гимнастики Стрельниковой, как известно, составляет вдох. Именно данный элемент следует тренировать в первую очередь. При выполнении упражнений рекомендуется резко и энергично вдыхать. При этом вдох должен быть коротким, но достаточно сильным. Вдыхать следует, втягивая воздух через нос шумно и активно.

Правило 2. Другой составляющей комплекса дыхательных упражнений Стрельниковой считается выдох. Его следует воспринимать как противоположность вдоха. А потому выдыхать нужно медленно и плавно, выводя воздух через рот. Если вдох требует усилий и определенных энергетических затрат, то выдох характеризуется произвольностью. При этом нет необходимости выталкивать из себя воздух, он должен выходить свободно и беспрепятственно. Нередко стремление сделать выдох активным и энергичным приводит к сбою ритма дыхания.

Правило 3. Все упражнения, направленные на отрабатывание техники правильного дыхания, нужно выполнять, производя счет. Это поможет не сбиться с ритма и к тому же последовательно и правильно сделать все требующиеся элементы.

Правило 4. Ритм, который является еще одной важной составляющей комплекса упражнений дыхательной гимнастики, должен соответствовать ритму маршевого шага. Все упражнения следует проводить в определенном темпе. Это важно для сохранения ритма и достижения максимального эффекта. Каждый элемент дыхательной гимнастики рекомендуется выполнять менее чем за секунду. Это достигается путем упорных и регулярных тренировок.

Правило 5. В методике дыхания по Стрельниковой. вдох и выполняемое движение составляют единое целое. Их нужно проводить одновременно, а не поочередно. -

Правило 6. Все упражнения, составляющие дыхательную гимнастику Стрельниковой, можно выполнять в положении как стоя, так сидя или лежа. Это определяется состоянием пациента и степенью тяжести заболевания.

Правило 7. Количество повторений того или иного упражнения должно быть кратно четырем. Как известно, четверка - это величина одного музыкального размера, наиболее удобного для проведения гимнастических упражнений. По мере освоения дыхательных элементов данную величину повышают в 2 раза. И это происходит вовсе не случайно. Считается, что восьмерка является символом бесконечности и вечности.

Для выполнения упражнений дыхательной гимнастики на три и пять счетов, по мнению последователей представленного метода, требуются значительные физические усилия. А это возможно только при условии специальной предварительной подготовки.

Увеличивать число вдохов до восьми за серию рекомендуется уже на второй день занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой А.Н. На четвертый день это число увеличивают до шестнадцати повторений, в дальнейшем - до двадцати четырех и до тридцати двух. Максимальное число вдохов на одном занятии может достигать девяноста шести. Таким образом, последняя цифра считается своеобразным рекордом, преодолеть который должен стремиться каждый занимающийся.

Во время занятий после выполнения каждой серии элементов дыхательной гимнастики следует прерваться и сделать кратковременный перерыв. Его продолжительность составляет не более десяти секунд. Таким образом, расписание занятий выглядит следующим образом.

Первый-второй день: двадцать четыре подхода-повторения по четыре вдоха с отдыхом между сериями по семь-десять секунд.

Третий-четвертый день: двенадцать повторений по восемь вдохов с перерывом до десять секунд после каждой серии.

Пятый-шестой день: шесть повторений по шестнадцать вдохов с отдыхом после каждой серии не более десяти секунд.

Седьмой-восьмой день и т. д.: три подхода по тридцать два вдоха с перерывом после каждой серии по десять секунд.

Правило 8. К занятиям следует приступать, находясь в радостном и бодром настроении. Это поможет повысить эффект, оказываемый гимнастикой.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОСНОВНОГО КОМПЛЕКСА**

Основной комплекс состоит из следующих упражнений:

«Ладошки»; «Кошка»; «Обними плечи»; «Погончики»; «Повороты головы»; «Ушки»; «Маятник головой»; «Перекаты» с правой ногой впереди: «Перекаты» с левой ногой впереди; «Передний шаг»; «Насос»; «Большой маятник»; «Задний шаг».

Норма каждого упражнения - 3 «тридцатки», т.е. 3 раза по 32 вдоха-движения. Это составляет 96 вдохов-движений, или стрельниковскую «сотню».

Но делать по 3 «тридцатки» подряд тяжеловато и довольно утомительно. Поэтому я предлагаю читателям делать все упражнения в той же последовательности, но по одной «тридцатке» и трижды повторить всю последовательность. То есть сначала выполнить упражнения, начиная с «Ладошек» и кончая «Задним шагом» по 32 вдоха-движения на каждое упражнение. Поскольку всего упражнений 13, а это - цифра «нехорошая», добавим еще «тридцатку» упражнения «Насос». Итого 14 упражнений - это один заход, один «круг». Отдохнув 3-5 секунд (можно продлить паузу до 10 секунд), повторить заход (это те же 14 упражнений), снова отдохнуть 3-10 секунд и третий раз повторить заход по 32 вдоха-движения каждое упражнение.

Все, достаточно. Это норма одного урока, например утреннего. Всего получилось 3 захода по одной «тридцатке» каждого упражнения. Выполнять урок в 3 захода гораздо легче, чем в один заход, но по «сотне» вдохов-движений каждого упражнения. Мышцы в течение 32 вдохов-движений не успевают уставать, а следующее упражнение нагружает уже другую группу мышц.

Если вы еще недостаточно натренированы, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 16 или даже 8 вдохов-движений. То же самое следует делать, если вы, начав делать по 32 вдоха-движения, устали, и вам стало тяжело продолжать тренировку в том же режиме.

**Вывод**

В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой получила особенное распространение во многих странах. Она популярна не только как методика оздоровления, но и в качестве способа профилактики различных заболеваний. Нужно отметить, что высокая эффективность методики известна и за рубежом. Иностранные специалисты также сегодня включают в терапевтические комплексы упражнения на дыхание, разработанные Стрельниковой Александрой Николаевной.

Диапазон заболеваний, от которых можно избавиться в течение сравнительно короткого периода времени, обширен. Существуют свидетельства того, как люди выздоравливали, излечиваясь от таких серьезных патологий, как ожирение, заикание, астма, хронический бронхит, тонзиллит, гайморит. Кроме того, с помощью представленной методики можно преодолеть никотиновую зависимость.

**Список использованной литературы**

1. Схемы лечения внутренних болезней и синдромов - Ижевск, 1995.

. Чиркин А.А., Окороков А.Н., Гончарик Н.А. Диагностический справочник терапевта. - Минск, 1992.

. Бормаш Ю.М "Человек" - Москва, 1989.