

ГЛАВНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

**ОТ ДЫХАТЕЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ
ДО БУТЕЙКО**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дыхание пронизывает всю Вселенную

Дыхательные практики зародились много тысяч лет назад на Востоке: в Индии — Пранаяма, в Китае — цигун, в Средней Азии — суфийская система упражнений, в Тибете — дыхательные практики буддизма Ваджраяны. На Запад восточные учения проникли только в начале XX века. А уже в середине прошлого века накопленный опыт предков стал необходим всему миру. Ведь мудрецы во все времена говорили: для того чтобы познать Бога, человек в первую очередь должен... научиться дышать! А точнее — совершенствовать свое дыхание. Только в этом случае он сможет уверенно управлять не только своими словами и эмоциями, но и здоровьем и даже судьбой. Поэтому в истории человечества процессу дыхания и осознанной работе с ним уделялось внимание всеми без исключения религиозными традициями и системами духовных практик.

Так, Тора повествует, как Бог вдохнул жизнь в Адама, тем самым оживив его. Там также говорится, что дыхание возвращается к Богу после смерти человека. Во многих мировых культурах концепции дыхания также являются ключевыми. Ведь во многих языках слова «дух», «душа» и «дыхание» имеют общее происхождение. Люди издавна выделяли дыхание как основное свойство всего живого и одушевленного.

В китайской философии одна из основных категорий — «ци» — определяется как «воздух», «дыхание», «энергия». Древние китайцы верили, что ци пронизывает все в этом мире и связывает все между собой. В индийской медицине понятие «прана» буквально на санскрите означает «жизнь», «дыхание». И йоги уверены, что прана пронизывает всю Вселенную. А из древнегреческой мифологии в арсенал мировой философии, психологии и медицины перекочевало слово «психе», которое переводится как «душа», «дыхание». Земля и все, кто на ней живет, — всё ДЫШИТ!

СТРЕЛЬНИКОВА

СТРЕЛЬНИКОВА: «Короткий, шумный, резкий вдох – как выстрел из пистолета!»

Дыхательную практику создала оперная певица Александра Стрельникова в 1940-е годы. Родилась она в 1912 году. Ее мать, Александра Северовна, была учителем пения. Дочь пошла по стопам матери, став оперной певицей. «Будучи молодой, я потеряла голос. И мама стала для меня искать способ его восстановить. Так постепенно была изобретена гимнастика» (из книги М.Н. Щетинина). В апреле 1941 года Александра Северовна подала в патентное бюро свой труд: «Метод лечения астмы дыхательной гимнастикой», но началась война... В 1950-е годы о Стрельниковых знали лишь в узких кругах. Изначально метод применяли для восстановления голоса у певцов. Но практика показала, что регулярные упражнения успешно излечивают заболевания органов дыхания.

Суть метода

Короткий, шумный, резкий вдох во время упражнений. Эффект достигается за счет сочетания резких вдохов и физических нагрузок. В крови резко увеличивается концентрация

кислорода, что приводит к снятию спазмов дыхательных органов и нормализации артериального давления.

Результат: полное оздоровление органов дыхания или существенное смягчение симптомов заболеваний.

Учитесь заполнять легкие снизу доверху, а не наоборот

Рассмотрите любую, даже самую простую схему легких в школьном учебнике анатомии. И вы увидите, что легкие имеют конусообразную форму: узкие вверху, они расширяются книзу и сзади. Легкие должны заполняться воздухом полностью. Спросите у любого врача (не только у пульмонолога или фтизиатра), хорошо это или плохо, когда нижние сегменты легких не заполняются воздухом. Что он вам ответит?

Например, человек с астмой задыхается в приступе удушья. При каждом вдохе у него поднимаются кверху плечи. Он дышит только узкими верхушками легких. В широкие нижние основания легких воздух не поступает. Его нужно послать туда. Послать быстрым, мгновенным толчком. Каждый вдох осуществляется носом. Нос — начальное звено дыхательных путей, входные ворота нашего организма. Вдумайтесь: человек вдыхает воздух носом. Послать воздух в легкие на предельную их глубину, заполнить легкие снизу доверху. Не сверху донизу, а снизу доверху. Когда вы вливаете воду в пустой кувшин, она попадает вначале на дно! Так же нужно поступать в отношении легких. С древних времен люди искали способ задействовать нижние отделы легких. Техника йоговского дыхания позволяет заполнять легкие снизу доверху. Однако требуются длительные тренировки, чтобы ее освоить.

В отношении дыхательной гимнастики Стрельниковой все гораздо проще. Короткий шумный вдох носом сразу же задействует диафрагму, в процессе регулярных занятий Стрельниковской дыхательной гимнастикой происходит тренировка

этой мышцы. Активно работает диафрагма — значит, активно работают и нижние отделы легких.

А поднимая плечи в момент вдоха, мы направляем воздух в верхние отделы легких. Постарайтесь в момент вдоха плечи не поднимать. Наоборот, слегка наклонитесь вперед, — сожмитесь. Помогите воздуху опуститься вниз. В момент легкого, но быстрого наклона вперед посмотрите на ступни своих ног, слегка опустив голову и округлив спину. Кистями опущенных рук в мгновение наклона можно сделать встречное движение на уровне живота. И в этот же момент сделайте быстрый шумный вдох носом. Ваши легкие заполнятся воздухом снизу доверху.

Как действует метод

- Делая Стрельниковскую дыхательную гимнастику, одним ударом убиваешь двух зайцев — обеспечиваешь и внешнее развитие всех частей тела, начиная с головы и кончая ногами, и внутреннюю «чистку», т.е. внутренний массаж практически всех органов.

- Гимнастика универсальна: ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа, детям от 3–4 лет и пожилым людям, которым далеко за 80.

Ребенку она поможет расти максимально здоровым и правильно формироваться, а пожилому человеку — продлит жизнь и сделает старость не дряхлой, немощной, а активной и работоспособной!

В идеальном варианте гимнастику нужно выполнять 2 раза в день. Утром — до завтрака или через час-полтора после него. Если завтрак не слишком плотный, можно «подышать» уже через 40 минут или даже через полчаса. Вечером — до ужина или через час-полтора после него. Если вы делаете гимнастику до еды, то приступить к трапезе можно уже через 10 минут после дыхания по Стрельниковой, если же вы стали

заниматься через час-полтора после ужина, то не торопитесь ложиться спать сразу после тренировки. Примите теплый душ и, не торопясь, начинайте готовиться ко сну.

Бывает так, что эта гимнастика взбадривает организм очень сильно и человек не может заснуть. В этом случае сделайте ее до ужина, чтобы затем не спеша поесть и спокойно подготовиться ко сну.

Условия

Начинать тренировку нужно с безобидных разминочных упражнений типа «Ладошки» и «Погончики».

В гимнастике имеет большое значение счет: во время выполнения дыхательных упражнений нужно мысленно считать только по 8. Это может показаться странным, но если вы будете считать по 5 и 10, то Стрельниковская дыхательная гимнастика не будет вам помогать.

Прежде всего, поговорим о качестве вдоха. Вдох в Стрельниковской дыхательной гимнастике шумный, резкий, короткий, активный, как выстрел, как укол. Прямо сейчас, читая эти строки, хлопните в ладоши 2 раза. И одновременно с каждым хлопком громко, на всю квартиру шмыгайте носом, делая короткие активные вдохи. Стих хлопок — закончился вдох.

Потренируйтесь, сидя на стуле. В течение нескольких минут хлопайте в ладоши по 4 раза и, подчиняясь этому ритму, так же коротко и резко вдыхайте носом воздух. Сделали 4 коротких шумных вдоха одновременно с хлопками в ладоши — отдохните в течение 2–3 секунд, после чего снова повторите упражнение.

Помните: с окончанием хлопка заканчивается и вдох. В противном случае гимнастика не будет помогать. Если у вас вдох получается тихий и вы сами не слышите своего носа — значит, вдох недостаточно активен. Вдыхайте резко, с удвоенной силой!

Это правило — панацея для страдающих бронхиальной астмой. Даже если ваш нос был оперирован (а после хирургического вмешательства восстановить носовое дыхание гораздо труднее), все равно сражайтесь за шумный вдох. Как только ваш нос начнет шумно и активно работать, появится шанс избавиться от приступов удушья.

Следующая типичная ошибка при выполнении дыхательной гимнастики Стрельниковой — концентрация внимания на выдохе. Чаще всего его задерживают, то есть делают подряд 4 или 8 шумных коротких вдохов через нос, раздуваясь, как барабан, после чего следует один-единственный выдох, словно из спущенной шины.

«Выдох — это уходящий вдох!» Не думайте о выдохе! Это использованный воздух, отработанный шлак. Не нужно его задерживать, не нужно его выталкивать. Он должен свободно уходить после каждого вдоха сам, без вашей помощи — через нос или через рот (кому как удобней). Делая гимнастику, думайте только о вдохах и считайте их мысленно.

Подытожим

- На одно занятие должно уходить приблизительно 30 минут (постарайтесь уложиться в это время).
- Делайте по 3 «тридцатки» каждого упражнения. Отдыхайте от 3 до 10 секунд после каждых 32 вдохов-движений. Если 32 вдоха без остановки делать тяжело, отдыхайте 3–5 секунд после каждых 8 или 16 вдохов-движений.
- Делайте на каждом занятии весь комплекс (а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения). Занимайтесь утром в среднем 30 минут и вечером 30 минут. При плохом самочувствии делайте Стрельниковскую дыхательную гимнастику несколько раз в день. И вам станет легче.
- Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс нашей гимнастики не по 3 «тридцатки», а по одной «тридцатке» каж-

дого упражнения, начиная с «Ладшек» и заканчивая «Шагами». На это уйдет 5–6 минут.

- Считайте мысленно только «восьмерками». Если сбиваетесь, отдыхайте 3–5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. С каждой «восьмеркой» откладывайте по спичке (12 спичек).

- Стрельниковской гимнастикой можно заниматься детям с 3–4 лет и людям преклонного возраста. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа! Она универсальна!

- В среднем нужен месяц ежедневных занятий по 2 раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

Никогда не бросайте эту гимнастику. Занимайтесь всю жизнь хотя бы 1 раз в день по 30 или даже по 15 минут, и вам не понадобятся лекарства. Эту гимнастику можно выполнять как с лечебной целью, так и для профилактики очень многих заболеваний.

ОСНОВА КОМПЛЕКСА

«Основной» комплекс состоит из следующих упражнений:

- «Ладшки»;
- «Погончики»;
- «Насос»;
- «Кошка»;
- «Обними плечи»;
- «Большой маятник»;
- «Повороты головы»;
- «Китайский болванчик», или «Ушки»;
- «Маятник головой», или «Малый маятник»;
- «Перекаты», или «Вперед-назад»
- «Шаги: передний и задний».

Норма каждого упражнения — три «тридцатки», то есть 3 раза по 32 вдоха-движения. Это составляет 96 вдохов-движений, или Стрельниковскую «сотню».

Но делать по 3 «тридцатки» подряд тяжело и довольно утомительно. Поэтому лучше делать все упражнения в той же последовательности, но по одной «тридцатке» и трижды повторить всю последовательность. То есть сначала выполнить упражнения, начиная с «Ладшек» и кончая «Задним шагом», по 32 вдоха-движения на каждое упражнение. Поскольку всего упражнений 13, а это — цифра «нехорошая», добавим еще «тридцатку» упражнения «Насос», или «Накачайте шины». 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