###### РЕФЕРАТ

По дисциплине: физкультура

Тема: методики К.П. Бутейко и А.Н. Стрельниковой, их влияние на здоровье человека

## Оглавление:

МЕТОДИКА К.П. БУТЕЙКО

1. История возникновения метода
2. Основы углекислотной теории дыхания К.П. Бутейко
3. Список болезней, излечиваемых с помощью метода К.П. Бутейко
4. Подготовка к применению метода Волевой Ликвидации Глубокого Дыхания (ВЛГД)
5. Описание метода ВЛГД

МЕТОДИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

1. Основной комплекс дыхательных упражнений
2. Рекомендации по освоению дыхательной гимнастики
3. Лечение различных заболеваний с помощью дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

Заключение

Список использованной литературы

## МЕТОДИКА К.П. БУТЕЙКО

**1. История возникновения метода.**

Открытие было сделано еще в 1952 году. Константин Павлович Бутейко, врач по образованию и профессии, был болен неизлечимым заболеванием - злокачественной гипертонией. Он работал в отделении, где люди умирали от астмы, гипертонии и других тяжелых заболеваний. И он заметил, что перед смертью люди очень интенсивно дышат. Он попробовал сам уменьшить глубину дыхания. Ему стало заметно легче, давление стало приходить в норму. Он увеличил интенсивность дыхания - давление опять стало расти. Он экспериментировал над собой снова и снова - результаты воспроизводились. Тогда он осторожно порекомендовал своим пациентам обратить внимание на дыхание и по возможности уменьшать его глубину - и смертность в его отделении резко уменьшилась. После этого К. П. Бутейко в лабораторных условиях с использованием приборов, измеряющих концентрацию углекислого газа в альвеолах легких, создавал свою теорию. Он выступил с революционным заявлением на конгрессе медиков всего СССР. Он заявил, что бронхиальная астма, злокачественная гипертония, множество других заболеваний - это всего лишь защитная реакция организма на гипервентиляцию легких. Приведу пример. Люди начали умирать от астмы, только тогда, когда медики начали применять спазмолитики. Ранее человек задыхался, происходило сужение просвета бронхов, организм накапливал уровень углекислого газа, и после этого приступ прекращался. Теперь человек задыхается, и ему колют укол или используют ингаляцию со спазмолитиком, тем искусственно расширяют просвет бронхов. Организм тут бессилен, уровень углекислоты падает ниже уровня, совместимого с жизнью - и человек умирает. Таким образом, официальная медицина пытается уничтожить симптомы заболевания, и тем самым губит жизнь человека, поскольку эти симптомы - просто защитная реакция организма, которая спасает жизнь человеку.

Открытие К. П. переворачивает всю современную медицину. Врачи говорят нам: — “Дышите глубже!” Бутейко доказал, что глубокое дыхание убивает людей. В атмосфере содержится 21% кислорода. А наши клетки требуют только 2%. Но жизнь на земле возникла в углекислотной среде. Наши клетки требуют 7% СО2. А его в атмосфере осталось только 0,03%. В среднем человек имеет в своем организме примерно 3,8% СО2, тогда как норма — 7%. Каждый глубокий вдох вызывает глубокий выдох. С каждым глубоким выдохом организм теряет СО2. Кровеносные сосуды почти всех органов начинают сужаться, чтобы удержать СО2. Появляется гипертония, диабет, аллергии. Меняется электролитный состав крови. Нервным клеткам не хватает углекислоты в первую очередь. Человек становится истеричным и раздражительным. Нарушается весь обмен веществ. Никакие лекарства здесь не спасут. Необходимо поднять уровень углекислоты в организме до нормы. Бутейко разработал способ этого подъема — метод волевой ликвидации глубокого дыхания. Тысячи людей спаслись при помощи метода Бутейко.

Долгое время об этом открытии ничего не было известно, т.к. официальной медицине метод был попросту невыгоден. Лучше всего об этом говорит сам Константин Павлович Бутейко:

«Более тридцати лет—с октября 1952 года по сентябрь 1985 года—официальная медицина замалчивала мое открытие. Делалось все, чтобы растоптать, уничтожить сильнейшее оружие борьбы со многими современными недугами: метод волевой ликвидации глубокого дыхания.

Шарлатаном, шизофреником, свихнувшимся идиотом — как меня только не называли. Трижды пытались отравить. Дважды подстраивали автокатастрофу. Несколько раз пробовали поместить в психушку. Физически уничтожили мою лабораторию, аналогов которой нет до сих пор во всем мире. И все за то, что я нашел рычаг, нажав на который человек сможет избавиться от груды таблеток, избежать весьма сложных и далеко не безопасных хирургических операций.

А на этом держится фармакология, зарабатывают государственные премии тысячи хирургов. Что, спрашивается, легче: признать открытие и понизить собственный вес в науке или объявить автора лжеученым?! Проще (и выгоднее) второе... »

Метод Бутейко сегодня - это современный, безопасный и эффективный способ лечения не только множества заболеваний, так или иначе связанных с дыханием, но это также и реальная возможность воздействовать на те процессы, которые сопровождают эти заболевания: атеросклероз, высокий холестерин, нарушенный обмен веществ и пониженный иммунитет. Метод Бутейко в большинстве случаев лечения позволяет обходиться без лекарств и представляет собой комплекс очень простых дыхательных упражнений и дозированной физической нагрузки. Выполнение этого комплекса не требует каких-либо специальных условий или ограничений. Дыхательные упражнения можно выполнять по дороге на работу, а прогулка пешком будет при этом считаться физической нагрузкой. Дыхательные упражнения сами по себе незаметны при выполнении и не требуют специальных условий.

**2. Основы углекислотной теории дыхания К.П. Бутейко**

***Эволюция атмосферы.***

 Как видно из приведенного рисунка, несколько милиардов лет назад атмосфера в основном состояла из углекислого газа. Именно этот период времени относится к зарождению живой клетки. Впоследствии за счет эволюции углекислый газ атмосферы был переработан в кислород растениями. И в настоящее время газовый состав атмосферы сильно отличен от первозданного. Но живые клетки, из которых состоит организм, требуют все тот же газовый состав для своей нормальной жизнедеятельности - **2% О2  и  7 % СО2.**

Это положение подтверждает второй рисунок. Организм матери, вынашивая плод, создает условия, идентичные первозданным. Газовый состав, в котором находится плод, идентичен газовому составу в начале эволюции, тем самым создаются идеальные условия для развития плода. Рождаясь, ребенок испытывает огромный стресс, т.к. он оказывается в условиях, отличающихся от первозданных. Обычай туго пеленать новорожденных детей был на подсознательном уровне у наших предков. В таком положении ребенок не мог дышать глубоко. А современная медицина делает все, что бы заставить новорожденных глубоко дышать и тем самым губит их.

***Роль углекислого газа в организме.***

Углекислота необходима клеткам, как и кислород. Когда человек начинает интенсивно или глубоко дышать, то кровь насыщается кислородом. Углекислый газ вымывается из организма. При отсутствии СО2 в крови О2 сильно связывается с гемоглобином крови. Отдача кислорода клеткам кровью уменьшается в несколько раз. Клетка начинает испытывать кислородный голод при высокой насыщенности О2 в крови.  Автоматически срабатывает эффект Вериго-Бора, открытый еще в начале века. Суть его заключается в следующем: организм пытается удержать углекислый газ, т.к. он необходим клеткам для их жизнедеятельности, как и кислород.  Происходит рефлекторный спазм сосудов, всего лишь защитная реакция на потерю СО2 и наступающее кислородное голодание. Этот спазм может происходить в любом месте организма, что хорошо доказывается бронхиальной астмой. Таким образом, углекислота выполняет в организме функцию катализатора.

 Кроме спазматических реакций, в организме изменяется кислотно-щелочной баланс (PH). В результате этого все биохимические реакции начинают протекать неправильно, продукты жизнедеятельности клеток удаляются не полностью. Возникают болезни, связанные с нарушением обмена веществ (диабет и т.п.).

***Результаты исследований.***

Было установлено, что больной и здоровый человек дышат по-разному.

Дыхание человека регулируется работой дыхательного центра. Природа устроила так, что дыхательный центр управляется не по углекислому газу, а по кислороду. У нормального человека существует свой привычный уровень кислорода в крови. Он различен у больного и здорового. При увеличении концентрации углекислоты в крови (задержка дыхания, физическая работа) уменьшается концентрация кислорода в крови. Дыхательный центр дает команду углубить дыхание, чтобы уровень кислорода оставался привычным. При углублении дыхания из крови удаляется углекислота, которая выполняет роль связующего звена между клеткой и кислородом в гемоглобине. Организм испытывает кислородное голодание еще больше. Возникает порочный круг: чем глубже мы дышим, тем еще больше хотим дышать, тем больше испытываем кислородный голод.

Важнейшие показатели дыхания и здоровья вообще - ***Контрольная Пауза (КП)* и *Максимальная Пауза (МП****).*

КП это задержка дыхания выполненная после обычного нормального выдоха. Задержка производится до первого наилегчайшего желания вдохнуть. Время этой задержки и есть КП. Перед замером КП следует 10 минут отдохнуть. После замера ни глубина, ни частота дыхания не должны быть больше, чем до замера. В лаборатории Бутейко была выведена математическая зависимость между концентрацией СО2 и временем КП. МП включает в себя КП плюс некоторую волевую задержку. Условия замера те же, что и при КП. Обычно МП примерно в два раза больше, чем КП.

В лаборатории Бутейко была разработана таблица, по которой можно судить о дыхании и здоровье человека.

|  |
| --- |
| *Таблица вентиляции легких* |
| Состояние организма | Тип дыхания | Степень вентиляции | CO2 в альвеолах  % | Контрольная пауза (сек) | Максимальная пауза (сек.) | Пульс уд./мин. |
| Зона сверхвыносливости йогов |
| Сверхвынос- ливость | Поверхностное | 5 | 7.5 | 180 | 210 | 48 |
| 4 | 7.4 | 150 | 190 | 50 |
| 3 | 7.3 | 120 | 170 | 52 |
| 2 | 7.1 | 100 | 150 | 55 |
| 1 | 6.8 | 80 | 120 | 57 |
| Нормальное | 6.5 | 60 | 90 | 68 |
| Болезнь | Глубокое | 1 | 6.0 | 50 | 75 | 65 |
| 2 | 5.5 | 40 | 60 | 70 |
| 3 | 5.0 | 30 | 50 | 75 |
| 4 | 4.5 | 20 | 40 | 80 |
| 5 | 4.0 | 10 | 20 | 90 |
| 6 | 3.5 | 5 | 10 | 100 |
| 7 | **Смерть** |

Как видно из таблицы, смерть наступает, когда концентрация углекислоты в организме менее 3.5 %. Нормальный здоровый человек имеет контрольную паузу 60 сек. что соответствует 6.5 % СО2. Как известно, йоги могут производить задержку дыхания на десятки минут. Зона сверхвыносливости йогов лежит выше КП.

К.П. Бутейко разработал методику дыхания, позволяющую достигать показателей сверхвыносливости. По мере работы над своим дыханием, человек поднимает уровень углекислоты в организме. Его дыхательный центр постепенно привыкает к повышенной концентрации углекислоты и уменьшенному содержанию кислорода. Работа дыхательного центра нормализуется. Дыхание становится менее глубоким и более редким.

По мере роста углекислоты, а следовательно КП, человек избавляется от своих болезней. Это сопровождается **реакциями саногенеза, т.е.** реакциями очищения, когда шлаки, токсины, лекарства удаляются из клеток организма.

На приведенной ниже "Лестнице здоровья " видно, на какой КП проходят те или иные болезни.

 Бронхиальная астма возникает у наиболее глубокодышащих людей и проходит самой первой. При КП менее 60 сек. существует вероятность заболеть приведенными ниже болезнями.

Итак, впервые в истории медицины было дано определение здоровья.

**Здоровый человек- это человек, имеющий КП не менее 60 сек.**

**3. Список болезней, излечиваемых с помощью метода К.П. Бутейко:**

1. Все виды аллергии

2. Астматоидный бронхит
3. Бронхиальная астма
4. ХНЗЛ (хронические неспецифические заболевания легких)

5. Хронический насморк
6. Вазомоторный ринит
7. Фронтит
8. Гайморит
9. Синусит
10. Аденоиды
11. Полипоз
12. Хроническая риносинусопатия
13. Поллипозы (сеннаял ихорадка)
14. Отек Квинке
15. Крапивница
16. Экзема

17. Болезнь Реиво (спазм сосудов верхних конечностей)
18. Облитерирующий эндартерит
19. Варикозное расширение вен
20. Тромбофлебит
21. Геморрой
22. Гипотония
23. Гипертония
24. Вегето-сосудистая дистония (ВСД)
25. Врожденные пороки сердца
26. Ревматизм суставной
27. Ревматические пороки сердца
28. Диэнцефальный синдром
29. Ишемическая болезнь сердца (ИБС)
30. Хроническая ИБС

31. Нарушения ритма сердца

32. Атеросклероз общий
33. Арахноидит (посттравматический, гриппозный и т. д.)
34.Постинсультные состояния (в т.ч. паралич)

35. Паркинсонизм (начальная форма)
36. Гипотиреоз
37. Гипертиреоз
38. Базедова болезнь
39. Диабет сахарный
40. Нарушение менструального цикла
41. Токсикозы беременности
42. Патологический климакс
43. Эрозия шейки матки
44. Фибромиомы
45. Фиброзная (диффузная) мастопатия
46. Бесплодие
47. Импотенция
48. Угрожающие выкидыши
49. Радикулиты
50. Остеохандрозы
51. Обменные полиартриты
52. Ревматоидные полиартриты
53. Синдром Дюпюитрена (контрактура сухожилии кистей)
54. Подагра
55. Пиелонефрит
56. Гломерулонефрит
57. Никтурия (ночное недержание мочи)
58. Цистит
59. Мочекаменная болезнь
60. Ожирение всех степеней
61. Липоматоз
62. Хронический гастрит
63. Хронический холецистит
64. Дискенезия желчевыводящих путей
65. Хронический панкреатит
66. Желчекаменная болезнь
67. Язвенная болезнь 12-перстной кишки
68. Спастический колит
69. Язвенная болезнь
70. Рассеянный склероз
71. Эписиндром (эпилепсия)—судорожный синдром
72. Шизофрения (в начальной стадии)
73. Коллагенозы (склеродермия, системная краевая волчанка -СКВ, дерматомиазит)
74. Глаукома
75. Катаракта
76. Косоглазие
77. Дальнозоркость
78. Лучевая болезнь
79. Рак

**4. Подготовка к применению метода Волевой Ликвидации Глубокого Дыхания (ВЛГД) К.П. Бутейко**

Перед началом обучения методу ВЛГД обязательно проведение глубокодыхательной пробы. Суть пробы заключается в том, что больной по команде изменяет глубину дыхания (увеличивает или уменьшает ее).

Если больной не понял и не убедился в том, что причиной его болезни является глубокое дыхание, то проба повторяется. Если больной не усваивает метода ВЛГД и не может управлять дыханием (что бывает крайне редко, в основном у психически больных взрослых и детей до 3 лет), значит, он не подлежит лечению этим методом.

Во время проведения пробы необходимо следить за изменением пульса: насколько он учащается при глубоком дыхании и снижается при применении метода ВЛГД.

Понимание того, что причиной болезни является глубокое дыхание, есть один из главных моментов в освоении метода ВЛГД. В противном случае ни воспринять методику, ни добиться сознательного отношения к лечению больному обычно не удается.

Пробу следует считать положительной, если состояние больного при углублении дыхания ухудшается, а при уменьшении — улучшается. Отрицательная проба (т.е. когда глубокое дыхание улучшает состояние, а уменьшение дыхания — ухудшает) за более чем четверть века применения глубокодыхательной пробы не наблюдалась ни разу.

Глубокодыхательная проба дает наилучший результат, если проводится в стадии некоторого (не максимального) обострения болезни. Как уже отмечалось, без предварительного проведения глубокодыхательной пробы применение метода ВЛГД категорически недопустимо, так как без этой пробы обычно не удается убедить больного, что причиной болезни является глубокое дыхание.

Во время обучения методу ВЛГД необходимо постоянно измерять значения контрольной, максимальной, волевой пауз и пульса. Измерение желательно производить в стандартных условиях, в одно и то же время суток (утром и вечером) после 10-минутного отдыха для выравнивания дыхания.

Необходимо сесть в удобную позу, принять правильную осанку, для чего подтянуть живот, затем полностью его расслабить, не теряя при этом осанки, подняв глаза вверх, не поднимая головы, расслабиться.

Расслабление дыхательных мышц повлечет за собой естественный, ненасильственный выдох. В конце выдоха двумя пальцами несильно зажать нос, зафиксировать по секундной стрелке время начала задержки, поднять глаза вверх и не дышать до первой трудности (легкий недостаток воздуха), что определит легкую (контрольную) часть задержки дыхания.

Если задержать дыхание дольше, то можно определить волевую паузу — это время от появления первой трудности до предельной трудности в дальнейшей задержке дыхания. Когда кончится волевая пауза, опять зафиксировать время. При этом рот должен остаться закрытым.

Сумма времени контрольной и волевой пауз составляет максимальную паузу (МП).

В дальнейшем необходимо измерять только контрольную паузу и по ней определять уровень С02.

По контрольной и волевой паузам можно определить также индекс воли больного .по формуле: индекс воли в процентах равен результату деления волевой паузы на контрольную паузу, умноженному на 100. Например, у больного контрольная пауза 20 с, а волевая 10 с, тогда индекс воли=10/20\*100=50%

В норме индекс воли равен 100%. Если у больного индекс воли 50%, это значит, что воля у него ослаблена в 2 раза. Следует отметить, что способ ВЛГД тренирует волю.

*Показания к применению метода ВЛГД*

Показаниями к применению метода ВЛГД являются: наличие гипервентиляции (глубокого дыхания, дефицита С02 в легочных альвеолах) и, как следствие, наличие симптомов болезни глубокого дыхания.

Противопоказания (относительные): психические заболевания и умственные дефекты, не позволяющие больному понять, что причиной его болезни является глубокое дыхание, и освоить метод ВЛГД.

**5. Описание метода ВЛГД**

Метод ВЛГД заключается в постепенном уменьшении глубины дыхания путем расслабления до появления ощущения недостатка воздуха и постоянного сохранения этого ощущения на протяжении всей тренировки.

Для облегчения запоминания метода применяется “правило левой руки”, состоящее из пяти пунктов (соответственно пальцам левой руки, начиная с большого):

1) уменьшение

2) глубины

3) дыхания

4) расслаблением диафрагмы

5) до недостатка воздуха.

Пятый пункт является наиболее важным и сложным пунктом.

Существует три степени интенсивности тренировки:

1. Легкая (контрольная), во время которой ощущение недостатка воздуха такое же, как в конце контрольной паузы (см. раздел IV).

2. Сильная (максимальная), во время которой ощущение недостатка воздуха такое же, как в конце максимальной паузы.

3. Средняя — промежуточное состояние.

Интенсивность тренировки меняется под контролем врача-методиста ВЛГД в зависимости от тяжести симптомов, которые снижаются методом ВЛГД, от тяжести болезни, от необходимости срочно исправить дыхание.

При правильной тренировке КП и МП после занятия становится больше, чем КП и МП до занятия, примерно на одну треть.

Метод ВЛГД может применяться в любой позе, в любых условиях (лежа, сидя, стоя, в движении), но обучаться ему целесообразно, сидя в удобной позе.

Освоение метода следует разделить на 6 этапов:

*1. Усвоение теории*

Прежде всего больной должен твердо усвоить следующие элементы теории болезни глубокого дыхания в упрощенном изложении:

1. Глубокое дыхание вредно тем, что чрезмерно удаляет из организма углекислый газ и создает тем самым дефицит С02 в организме.

2. Глубокое дыхание вызывает сдвиг внутренней среды организма в щелочную сторону и этим нарушает обмен веществ, что выражается, в частности, в появлении аллергических реакций, склонности к простудам, разрастании костных тканей (именуемых в обиходе “отложением солей”) и т. д., вплоть до развития опухолей.

3. Организм защищается от чрезмерного удаления С02, уменьшая просвет каналов, по которым выделяется С02 (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. При изменении кислотно-щелочного равновесия крови возникает ситуация, когда кровь полностью насыщена кислородом, а клетки и ткани организма испытывают кислородный голод, т. е. глубокое дыхание создает кислородное голодание организма. Таким образом, при глубоком дыхании действует четкий физиологический механизм: чем глубже дыхание, тем меньше кислорода поступает в ткани организма.

4. Кислородное голодание вызывает подъем артериального давления (вплоть до развития гипертонической болезни), чтобы усилить и ускорить кровоток через ткани и органы, страдающий от недостатка кислорода.

5. Кислородное голодание организма способствует появлению ложного ощущения недостатка воздуха, что заставляет больного еще больше углубить дыхание, но чем глубже он дышит, тем сильнее задыхается, т. е. замыкается порочный круг.

6. Образование мокроты в легких при глубоком дыхании полезно, так как она защищает от глубокого дыхания, а кашель вреден, потому что сопровождается чрезвычайно глубокими вдохами и выдохами, травмирует легкие, перегружает сердце и глубоко вгоняет мокроту, мешая ее выделению. Кашлять можно только вдохнув немного носом и не открывая рта, если при этом отходит мокрота. При уменьшении глубины дыхания мокрота становится ненужной для организма и легко отделяется, если, кашлять как было указано выше.

Переходить на второй этап можно только тем больным, которые прошли глубокодыхательную пробу и усвоили теорию на “отлично”. Не усвоившие теорию продолжают ее изучать.

*2. Снятие симптомов и приступов болезни*

На данном этапе больному предлагается применять метод ВЛГД только при наличии симптомов или приступов болезни для их снятия. При удовлетворительном состоянии больной применять метод ВЛГД не должен.

Больной обязан вести дневник ВЛГД. В дневник заносятся следующие данные:

— симптомы болезни;

— все лекарства и методы лечения, ранее применявшиеся, и эффект от них;

— все лекарства и методы, которые использовались непосредственно перед началом применения метода ВЛГД;

— результат глубокодыхательной пробы.

На втором этапе больной может находиться 2—3 дня. Если больной снимает симптомы болезни (приступ) не более чем за 10 мин, что подтверждает освоение метода ВЛГД, он переводится на третий этап.

*3. Предупреждение появления симптомов и приступов болезни*

На третьем этапе больному разрешается постоянно следить за своим дыханием и при его углублении до появления симптомов болезни и приступов применять метод ВЛГД для их предупреждения. При этом больной должен перед применением метода и после измерить частоту пульса, контрольную и, максимальную паузы и записать все эти три показателя в дневник.

*4. Постоянная тренировка ВЛГД*

На четвертом этапе больному разрешается постоянно следить за дыханием и применять метод ВЛГД, даже если состояние удовлетворительное.

Если на четвертом этапе у больного не наблюдается дальнейшего уменьшения глубины дыхания (при отсутствии ошибок в тренировке) и не возвращаются симптомы болезни (возвращение симптомов болезни наблюдается при очаговой инфекции и скрытых ошибках в методике тренировки), больные переводятся на пятый этап .

*5. Проверка правильности тренировки*

На пятом этапе выполняются все требования четвертого этапа и, кроме того, методист ВЛГД проводит проверочные занятия длительностью 20—30 мин с замером волевой паузы через каждые 3—5 мин. Чем тяжелее состояние больного, тем реже измеряется волевая пауза. Обычно эти тренировки проводятся утром и перед сном. Утром— чтобы сразу уменьшалось глубокое дыхание после сна, а вечером — чтобы больной уснул с минимальным дыханием, чтобы оно меньше усиливалось к утру и не вызывало приступа.

*6. Тренировки с нагрузкой*

Больной, который освоил методику ВЛГД сидя, должен применять нагрузку, т. е. тренироваться постоянно в медленной и быстрой ходьбе, в беге трусцой и т. д.

Физическую нагрузку и тренировку в ходьбе можно назначить на любом этапе, если контрольная пауза достигла 20 с и исчезли основные симптомы болезни.

Чем меньше глубина дыхания, тем большую нагрузку можно назначить, но только при условии, если не срывается дыхание и контрольная пауза после нагрузки становится больше, чем нее. Если контрольная пауза уменьшается — это говорит о чрезмерной нагрузке.

Каждый больной должен знать, какие факторы углубляют дыхание, и избегать их, а также должен сам наблюдать при помощи измерения контрольной паузы определять, какие дополнительные факторы углубляют дыхание именно у него и избегать их.

Факторы, усиливающие дыхание:

— представление о том, что глубокое дыхание полезно;

— глубокодыхательная гимнастика;

— переедание (особенно белковой пищи). Наиболее вредна рыба, яйца, курица, свинина, говядина (баранина и конина и нее вредны), молочные продукты, икра, жиры (растительные менее вредны), бульоны, уха, чай, кофе, какао, шоколад, растительные белки в больших количествах — фасоль, горох, грибы (хотя они менее вредны, чем животные белки), все рафинированные и консервированные продукты;

— продукты-аллергены: цитрусовые (апельсины и т. д.), земляника, клубника, малина, грецкие орехи, помидоры, баклажан, картофель, мед;

- химические факторы: бытовая химия (нафталин, ДДТ, аэрозоли), ядохимикаты, гербициды, синтетические лаки, краски, большинство лекарств (антибиотики, эфедрин, адреналин и др.

— гиподинамия (недостаток физической нагрузки);

— гигиенические факторы: синтетическая одежда, духота перегревание на солнце, медленное переохлаждение сквозняком постельный режим, продолжительный сон (особенно вреден на спине);

— нервно-психические напряжения (стресс), длительный разговор, курение, алкоголь и наркотики (во второй фазе действия), половые излишества.

Факторы, уменьшающие дыхание:

— голодание, ограничение питания, вегетарианская пища, сыроедение;

— сон на животе на жесткой постели, умеренная физическая нагрузка (в частности бег трусцой), свежий воздух (особенно в горах), массаж, водные процедуры, умеренное закаливание (начиная с ног), парная баня (особенно сухой пар, сауна);

— психический покой;

— правильная осанка, подъем глаз вверх;

— некоторые лекарства и травы;

— тугое бинтование грудной клетки, грации, корсеты.

Не следует забывать, что отождествление факторов, уменьшающих дыхание, с методом ВЛГД является грубейшей ошибкой, так как эти факторы играют вспомогательную роль, а первоочередной задачей больного является волевое уменьшение дыхания. Поэтому до тех пор пока больной не научился снимать симптомы методом ВЛГД, запрещается рассказывать ему о факторах, уменьшающих дыхание, иначе его внимание будет рассеиваться и он не сможет сосредоточиться на главном — волевом уменьшении глубины дыхания.

Больной после излечения не должен забывать о сути причины его болезни (глубокое дыхание) и, даже если дыхание нормализовалось, обязательно проверять контрольную паузу утром (после сна) и вечером (перед сном), чтобы избежать возвращения глубокого дыхания, а значит, и своей болезни.

Если контрольная пауза уменьшается и становится ниже нормы, необходимо возобновить или усилить тренировку.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ**

Родоначальницей дыхательной гимнастики была Александра Северновна Стрельникова, но большинство открытий в этой области сделала ее дочь Александра Николаевна Стрельникова.

С помощью дыхательной гимнастики можно избавиться от насморка, бронхита и бронхиальной астмы, невроза, диабета, болезней сердечно-сосудистой системы, заикания, гипертонии и многих других болезней.

Гимнастика обеспечивает:

1) тренировку дыхательных мышц;

2) восстановление энергетического запаса;

3) сохранение и пополнение ферментов антиоксидантной системы;

4) преодоление последствий оксидантного стресса;

5) снятие спазма бронхов и кровеносных сосудов;

6) ликвидации гипертонии малого круга кровообращения;

7) установление правильного баланса клеточного и гуморального звеньев иммунной

системы;

8) и, как следствие, преодоление и подавление аллергической реакции организма.

|  |
| --- |
| 1. Основной комплекс дыхательных упражнений*Упражнение "ладошки" (разминочное)*Исходное положение: встать прямо, показать ладони "зрителю", при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить.Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладони. Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулаки разжимаем. Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха. В нашей дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить "отработанный" воздух. Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу - отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха. Норма - 96 вдохов-выдохов. Это так называемая стрельниковская "сотня". На второй или третий день тренировки вы можете делать подряд уже не по 4 вдоха без остановки, а по 8 или даже по 16 раз, а еще через несколько дней - уже по 32 вдоха-выдоха без паузы. Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике не по 5 или 10, как обычно, а строго по 8. Так и говорим: 8 дыхательных движений - одна "восьмерка", 16 дыхательных движений - две "восьмерки", 24 дыхательных движения - три "восьмерки", 32 дыхательных движения - четыре "восьмерки". Считать нужно, конечно же, только мысленно, а не вслух. Гимнастику вы должны выполнять дважды в день: утром и вечером. Упражнение "ладошки" можно выполнять сидя, а в тяжелом состоянии - даже лежа, по 4 или по 8 вдохов-движений за один подход. Норма: - по 4 вдоха-движения - 24 раза,- или по 8 вдохов-движений - 12 раз,- или по 16 вдохов-движений - 6 раз,- или по 32 вдоха-движения - 3 раза.  *Упражнение "погончики"*Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются. На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки - выдох ушел. Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение - выдох уходит самостоятельно через нос или через рот. Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете!) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выходе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) - воздух уходит абсолютно пассивно. Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) - 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. Это упражнение можно делать сидя и даже лежа. Если у вас травмирована рука, используйте одну здоровую руку. Постепенно, очень осторожно, с каждым днем тренировки начинайте включать в работу и больную руку. Со временем она "разработается". Норма: - 12 раз по 8 вдохов-движений,- или 6 раз по 16 вдохов-движений,- или 3 раза по 32 вдоха-движения.  *Упражнение "насос" ("накачивание шины")*Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона ("понюхайте пол"). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью - в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот. Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через нос или через рот. Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд - и снова 8 поклонов-вдохов. Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжения в пояснице. В тяжелом состоянии это упражнение можно выполнять сидя. Существуют и ограничения. При травмах головы и позвоночника, при смещениях межпозвонковых дисков и позвоночных грыжах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, близорукости более 5 диоптрий ни в коем случае низко не наклоняйтесь! Кисти рук в момент поклона должны опускаться только до колен, не ниже. *Упражнение "кошка" (приседания с поворотом)*Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое "сбрасывающее" движение. Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас "не заносило" на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь! Итак, повернулись вправо, слегка присели - вдох. Колени выпрямились - выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее движение - вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева. Подряд без остановки можно сделать 8 или даже 16 вдохов-движений (ориентируйтесь по вашему самочувствию). Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 или 16 вдохов-движений. За 1 занятие вам нужно сделать 96 вдохов-движений. Это 12 раз по 8 или 6 раз по 16 вдохов-движений. Упражнение "кошка" можно делать и сидя, если вам тяжело стоять. В этом случае просто поворачивайте корпус вместе с головой вправо и влево и одновременно с поворотом шумно нюхайте воздух справа и слева. Руками делайте сбрасывающие движения на уровне пояса, далеко от туловища их не уводите.  *Упражнение "обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)*Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой - все равно. Главное - помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует. Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди - образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся - получился квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух. Итак, руки сходятся в треугольник - вдох, затем слегка разводятся в стороны (образовался квадрат) - выдох ушел незаметно через нос или через слегка приоткрытый рот. Помните, что вы должны бросать руки навстречу друг другу параллельно, а не крест-накрест. Ограничения: тяжелые заболевания. Начиная осваивать стрельниковскую гимнастику, не делайте упражнение "обними плечи" 2-3 недели, тренируйтесь без него. Когда все остальные упражнения вы уже будете выполнять легко и просто, подключите "обними плечи". Сначала делать это упражнение нужно очень осторожно и только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие. Через несколько недель тренировки можно делать уже по 15 или 32 вдоха-движения подряд без остановки. Помните! Руки в этом упражнении не следует напрягать, не следует разводить широко в стороны и не следует менять местами. Упражнение "обними плечи" можно делать сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа. Если у вас одна рука травмирована (или, например, вы перенесли инсульт с правосторонней парализацией тела) - делайте это упражнение одной здоровой рукой, мысленно включая в тренировку и больную руку. И постепенно, со временем она обязательно начнет двигаться. *Упражнение "большой маятник" ("насос" + "обними плечи")*Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями. Итак: поклон к полу, руки к коленям - вдох, затем легкий прогиб в пояснице - встречное движение рук со слегка откинутой назад головой (тоже вдох). Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: "насоса" и "обними плечи". Сильно в пояснице не прогибайтесь, когда откидываетесь назад, и не напрягайтесь: все делается легко и просто, без лишних усилий. О выдохе не думайте, он абсолютно пассивен и уходит после каждого вдоха самостоятельно, без вашей помощи. Не задерживайте и не выталкивайте выдох, он уходит в промежутке между вдохом с пола и вдохом с потолка. Это упражнение можно делать сидя. Если у вас травмирована спина или очень сильный остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, не делайте прогиба назад в пояснице. Просто делайте встречные движения руками без откидывания головы назад и прогиба в пояснице. Низко кланяться в этом случае тоже нельзя. Постепенно, с каждой неделей тренировки амплитуда движений должна сама увеличиваться, и вы будете прогибаться в пояснице уже без каких-либо неприятных ощущений. Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Начинайте осваивать это упражнение, делая сначала только по 8 или по 16 вдохов-движений за один подход, а хорошо отработав - уже по 32 вдоха-движения. Отдых после каждой "восьмерки" или "тридцатки" (32 движения), как обычно, 3-5 секунд. *Упражнение "повороты головы"*Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа - вдох, слева - вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой. Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки.  *Упражнение "ушки"*Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой как бы мысленно кому-то говорите: "Ай-ай! Как не стыдно!" Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения. В начале тренировки нужно делать подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений.  *Упражнение "маятник головой" или "малый маятник"*Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол - вдох. Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок - тоже вдох. Вдох снизу (с пола) - вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею ни в коем случае не напрягайте. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие или 3 раза по 32 вдоха-движения (при хорошей тренировке). Ограничения: при травмах головы, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, хронических головных болях и эпилепсии, сильном остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника ни в коем случае не делайте резких движений головой в упражнениях "повороты", "ушки", "маятник"! Голову поворачивайте или опускайте слегка, лишь обозначая движения. Шею при этом ни в коем случае не напрягайте. Но не забывайте с каждым движением шумно, на всю комнату, нюхать воздух носом. Помните, вдох активный и короткий! Не тяните вдохи, не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Это очень грубая ошибка. Все движения головой делаются свободно и легко при абсолютно расслабленной шее. Если у вас сильно кружится или болит голова - сядьте и проделайте эти 3 упражнения головой сидя и только по 8 или даже по 4 шумных коротких вдоха-движения без остановки. Отдыхайте дольше, например, не 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-движений, а до 10 секунд после каждой "четверки" или "восьмерки". Но в общей сумме наберите по 96 дыхательных движений ("сотне") каждого из этих трех упражнений головой. Даже если головокружение и головная боль усиливаются на этих трех упражнениях - не прекращайте тренироваться. Со временем сосуды головы укрепятся, и вы избавитесь от мучительных головных болей.  *Упражнение "перекаты" (вперед-назад)*Исходное положение: правая нога впереди, левая нога на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела - на обеих ногах. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене - на нее не опираться). Стоим на правой ноге, как цапля посреди болота, вся тяжесть тела на ней, левая сзади на носочке только для поддержания равновесия. Слегка присели на правой ноге - вдох. Затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь она прямая, вся тяжесть тела на ней, а правая нога спереди на носочке для поддержания равновесия. Присели на левой ноге и одновременно сделали короткий шумный вдох носом (приседания легкие, пружинистые, низко ни в коем случае не приседайте). После короткого вдоха, сделанного одновременно с приседанием на левой ноге, левая нога обязательно выпрямляется и тяжесть тела переносится на стоящую впереди правую ногу. Теперь она снова прямая, вся тяжесть тела на ней. Делаем такое же легкое танцующее приседание с одновременным коротким шумным вдохом через нос. После вдоха правая нога в колене выпрямляется, и мы переносим тяжесть тела с нее на стоящую сзади на носочке левую ногу. Теперь вся тяжесть тела на стоящей сзади левой ноге, она прямая, а стоящая впереди правая нога - на носочке для поддержания равновесия. Итак, вперед - назад, вдох на правой ноге, вдох на левой ноге. Колено в момент приседания со вздохом слегка сгибается, а затем выпрямляется, одновременно выдох уходит пассивно после каждого вдоха. Сделав 32 вдоха-движения без остановки (если тяжело, делать только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки), остановитесь. Пауза 3-5 секунд. Затем поменяйте положение ног: выставьте вперед левую ногу, а правую отставьте назад. Проделайте упражнение снова при измененном положении ног. Меняйте ноги (переставляйте их) либо после каждой "тридцатки" (в этом случае вам нужно будет сделать 6 раз по 32 вдоха-движения), либо после каждых 8 или 16 вдохов-движений. В общей сложности вам нужно набрать 2 "сотни" вдохов-движений, по "сотне" на каждую ногу. Упражнение "перекаты" можно делать только стоя.  *Упражнение "шаги" (передний и задний шаг)* Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем - делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит выдох. Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение. Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка приседаем - вдох. После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются - выдох уходит. Правое колено вверх - вдох, левое колено вверх - вдох, выдох уходит свободно после каждого вдоха. В этом упражнении нужно не просто маршировать на прямых ногах, как на плацу, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл. Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина в этом упражнении должна быть абсолютно прямой. Сделайте 32 вдоха-движения без остановки. Если тяжело, то делайте подряд только по 8 вдохов-движений, затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 4 раза (4х8=32). Это упражнение можно делать не только стоя, но и сидя, в тяжелом состоянии даже лежа, поочередно подтягивая согнутые в коленях ноги к животу на каждом вдохе. Если у вас одна нога травмирована или парализована, делайте упражнение "передний шаг" одной ногой. Постепенно старайтесь разрабатывать и больную ногу, мысленно поднимайте ее до уровня живота, как здоровую. Сердечникам, астматикам, гипертоникам да и просто пожилым людям высоко (до уровня живота) поднимать колени не рекомендуется. Поднимайте их чуть-чуть, будто слегка пританцовываете на одном месте. Помните: в момент короткого шумного вдоха нужно невысоко приподнять одно колено, при этом на другой ноге слегка присесть, как бы танцуя рок-н-ролл.  *Задний шаг*Исходное положение: встаньте прямо. Отведите согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой ноге (левой) в этот момент делаем легкое танцующее приседание. Затем ноги на какое-то мгновение выпрямляются - выдох ушел. Левой пяткой пытаемся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой ноге и одновременно шумно вдыхая носом. Ноги выпрямляются - выдох уходит сразу же после каждого вдоха. Руки либо висят вдоль туловища, либо кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса. Нужно сделать 32 вдоха-движения без остановки. Но если это тяжело, отдыхайте после каждых 8 вдохов-движений 3-5 секунд. Со временем вы сможете сделать без остановки и всю "тридцатку". Норма: - 32 вдоха-движения "передний шаг",- 32 вдоха-движения "задний шаг",- 32 вдоха-движения "передний шаг".В общей сложности должно получиться 96 вдохов-движений, т. е. стрельниковская "сотня". Ограничения: при тяжелых заболеваниях сердца (ишемическая болезнь, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) это упражнение нужно выполнять очень осторожно. Высоко, до уровня живота, колени ни в коем случае не поднимать. Слегка пританцовывайте, чуть-чуть отрывая ноги от пола. При этом не забывайте при каждом движении, делая вдох, звучно "шмыгать" носом. Через месяц-другой тренировки вы сможете поднимать колени уже гораздо выше, но в начале тренировки движения ограничивайте. Особенно необходимо об этом помнить людям, страдающим желчно-каменной или мочекаменной болезнью (камни в печени, почках, мочевом пузыре). При беременности более 6 месяцев и при тромбофлебите отдыхайте 3-5 секунд (можно дольше) после каждой "восьмерки". Следите за тромбами на ногах и обязательно проконсультируйтесь с хирургом! Начинать осваивать упражнение "передний шаг", находясь в тяжелом состоянии, лучше сидя и даже лежа.  2. Рекомендации по освоению дыхательной гимнастикиЕсли 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: как маршируют солдаты, видели все. "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 в вдохе. Если будете думать о выдохе, вы сразу же собьетесь! 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", которое тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой "восьмерки". На эти 3 упражнения затрачивается, как правило, от 10 до 20 минут времени. 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-движения без остановки, то каждое новое упражнение 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 у вас мало времени, сделайте весь комплекс нашей гимнастики не по 3 "тридцатки", а по одной "тридцатке" каждого упражнения, начиная с "ладошек" 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! В среднем нужен месяц ежедневных занятий по 2 раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании. *Правила выполнения дыхательной гимнастики*1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (только через нос), выдох - абсолютно пассивный (через рот не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской гимнастике нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.5. Счет в стрельниковской гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.**3. Лечение различных заболеваний с помощью дыхательной гимнастики**  **А. Н. Стрельниковой***Ишемическая болезнь сердца*Во время сердечного приступа можно делать сидя упражнение "насос" (так же, как и во время приступа бронхиальной астмы): сесть на краешек стула или кровати, положить ладони на колени, слегка опустить голову вниз (смотреть в пол) и делать легкие наклоны вперед, одновременно шумно и коротко нюхая воздух. Поклон - вдох, выпрямиться до прямого положения спины (но ни в коем случае не откидываясь назад) - выдох. Снова легкий наклон вперед с опущенной головой и одновременно с поклоном шумный короткий вдох носом. Выпрямляетесь до прямого положения - выдох уходит через рот самостоятельно. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Ни в коем случае не напрягайте спину! Наклон делается свободно и легко, без всяких усилий и напряжений. Выполните 2 шумных коротких вдоха-поклона, затем отдохните 3-5 секунд и снова 2 поклона с одновременным вдохом на каждом поклоне. "Пошмыгайте" по 2 вдоха на наклоне в течение 10-15 мин. Вам обязательно должно стать легче. Если за 30 мин. стрельниковской гимнастики вам все-таки не стало легче, значит, вы делаете ее неправильно, допускаете какую-то ошибку. В этом случае остановитесь и примите лекарство или вызовите "скорую".  *Ожирение*С помощью дыхательной гимнастики можно похудеть. Ярким примером тому была сама Александра Николаевна Стрельникова, которая в 77 лет носила облегающие фигуру платья 48-го размера и туфли на высоких каблуках (и это при ее предрасположенности к полноте!). Никаких диет Стрельникова не признавала и не соблюдала.*Курение*Стрельниковская дыхательная гимнастика отбивает тягу к курению. Регулярные ежедневные занятия стрельниковской дыхательной гимнастикой постепенно сводят количество выкуриваемых за день сигарет к минимуму. Также гимнастика снимает никотиновый налет с голосовых связок, с трахеи и бронхов (он отторгается организмом вместе со слизью и мокротой). Со временем при регулярных ежедневных занятиях легкие полностью очищаются от вредных накоплений.  *Гипертония и гипотония*Вредоносное влияние гипертонии на сосуды и органы связано не только с усиленным темпом развития атеросклеротических поражений стенок сосудов, но и с повышенной наклонностью артерий к местным спазмам, во время которых кровоток в бассейне такой артерии резко уменьшается, и участок ткани, например сердечной мышцы или мозга, плохо снабжается кровью. У многолетних гипертоников сердце постоянно работает с дополнительной нагрузкой, так как оно вынуждено прогонять кровь при повышенном сопротивлении кровотоку. Это ведет к увеличению массы сердечной мышцы, создает необходимость в дополнительном снабжении ее кислородом и в дальнейшем приводит к ее переутомлению, дистрофии и сердечной слабости. Но даже у людей, длительное время страдающих гипертонической болезнью, можно с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики в течение 2-3 месяцев нормализовать давление. *Головная боль*После нескольких "сотен" вдохов-движений головная боль постепенно притупляется и к концу тренировки исчезает совсем. Но если она все же осталась, делайте стрельниковскую гимнастику несколько раз в день. При хронических головных болях нужно набраться терпения и делать гимнастику по несколько раз в день в течение месяца или даже двух. То есть до тех пор, пока вам либо станет существенно легче, либо голова перестанет болеть окончательно. *Эпилепсия*Эпилепсия - тяжелое заболевание, с трудом поддающееся лечению. В основе эпилепсии лежат органические изменения головного мозга, которые вряд ли можно ликвидировать полностью. Но то, что с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики можно существенно сократить количество эпилептических припадков, - это факт. В практике Александры Николаевны Стрельниковой были случаи, когда удавалось полностью избавить пациентов от судорожных припадков на несколько месяцев и даже лет. На больных, страдающих эпилепсией, особенно благотворно действует упражнение "передний шаг" (рок-н-ролл). *Неврозы. Невриты. Депрессия*Неврозы - группа заболеваний, в основе которых лежат временные обратимые нарушения психической деятельности. Стрельниковская дыхательная гимнастика может через полчаса после начала тренировки создать совершенно другое настроение, при котором вам захочется бегать, танцевать, петь, смеяться и радоваться жизни! Почему о ней говорят как об актерской гимнастике? Да потому, что эта гимнастика чрезвычайно популярна среди актеров. В считанные минуты (актеры часто ее делают прямо перед выходом на сцену, стоя за кулисами в гриме и костюме) она создает особое психоэмоциональное состояние, при котором появляются смелость и уверенность в себе, ощущение свободы и раскрепощенности во всем теле, колоссальный эмоциональный всплеск. *Хронический насморк. Аденоиды. Гайморит*Все болезни носа и его придаточных пазух начинаются с нарушения носового дыхания. Дыхательная функция - важная функция нашего организма, и, если она нарушена, нарушается четкая и слаженная работа всех органов и систем, ведь каждая клеточка организма "дышит". Медикаментозные препараты, назначаемые врачами при лечении хронического насморка, дают лишь кратковременный положительный эффект и, как правило, обладают побочными действиями. Стрельниковская дыхательная гимнастика эффективна при лечении аденоидов. По величине различают аденоиды трех степеней: аденоиды I степени (малые), II степени (среднего размера) и аденоиды III степени (большие), доходящие до уровня заднего конца нижней носовой раковины. Наличие аденоидных разращений у детей вызывает не только затруднение носового дыхания, изменение голоса и нарушение слуха, но и неблагоприятно отражается на общем состоянии организма, вызывая рефлекторно ряд нарушений не только в соседних, но и в отдаленных органах (нарушение кровообращения в полости черепа, ночное недержание мочи, частые головные боли). У детей с затрудненным носовым дыханием обычно вялое и безразличное выражение лица (аденоидное лицо), рот постоянно открыт, отвисшая нижняя челюсть, сглаженные носогубные складки. Наличие аденоидов у ребенка может привести даже к неправильному развитию грудной клетки (куриная грудь). Обычно предлагают аденоиды удалить хирургическим путем. Но после операции возможен рецидив заболевания. Патологическая гипертрофия третьей (носоглоточной) миндалины легко устраняется с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики, т. к. аденоиды попросту "рассасываются". При наличии аденоидов III степени необходимы более длительные и упорные тренировки. Положительных результатов при выполнении дыхательных упражнений Стрельниковой можно достичь и при лечении гайморита. Гайморит (острый и хронический) - острое воспаление верхнечелюстной пазухи. Затянувшееся воспаление челюстных пазух ведет к хроническому их воспалению. Стрельниковская дыхательная гимнастика даже в этих случаях дает стойкий положительный эффект. *Бронхит*Бронхит - это воспалительное заболевание бронхов, сопровождающееся отеком слизистой оболочки и усиленной секрецией мокроты. Хронический бронхит носит затяжной характер и может тянуться месяцы и даже годы. Стрельниковская дыхательная гимнастика помогает как при остром, так и при хроническом бронхите, ликвидируется застой секрета в бронхах, снимается воспаление. Если у вас бронхит, следует выполнять весь комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой по 2 раза в день (утром и вечером) в течение 2-3 недель.В конце занятий полезно повторить упражнения "насос" и "обними плечи", чередуя в них вдохи через нос со вздохами через рот: 16 вдохов-движений носом, затем сразу же без остановки 16 вдохов-движений ртом. Получится 32 вдоха-движения. После этого отдых 3-5 секунд. И так 3 раза по 32 вдоха-движения (стрельниковская "сотня") в упражнении "насос" и 3 раза по 32 вдоха-движения в упражнении "обними плечи". *Бронхиальная астма*Астма - коварное заболевание, чудодейственного лекарства от которого в мире пока не существует. Астма проявляется приступами удушья, вызываемыми бронхоспазмом, гиперсекрецией и отеком слизистой оболочки. Для снятия приступов астмы обычно используют бронхорасширяющие средства - ингаляторы, но однажды они перестают помогать... Тогда приходится вызывать "скорую", и врач вводит астматику внутривенно эуфиллин. Потом "скорая" приезжает все чаще и чаще, и в итоге происходит госпитализация. В больнице пациенту ставят капельницу. Как правило, с преднизолоном. Это гормональный препарат, имеющий, к сожалению, побочные действия. Человек становится гормонозависимым, он вынужден постоянно пользоваться гормональным ингалятором либо гормональными таблетками. И врачей в этом винить нельзя, потому что ничего другого медицинская наука пока предложить не может, а человека в реанимации нужно спасать, иначе он задохнется. Приступы удушья можно остановить с помощью стрельниковской гимнастики:Сядьте прямо, ладонями упритесь в колени и делайте упражнение "насос", но только сидя, по 2 или по 4 шумных коротких вдоха носом. Полностью не выпрямляйтесь и назад ни в коем случае не откидывайтесь. Остановить приступ удушья могут также упражнения "обними плечи" и "повороты головы" (оба упражнения выполнять сидя). Все упражнения нужно делать по 2 или 4 вдоха-движения подряд, без остановки. Затем отдых до 10 секунд и снова по 2 или 4 вдоха-движения. И так до тех пор, пока вам не станет легче. *Заикание*Заикание входит в число тех заболеваний, при которых помогает стрельниковская дыхательная гимнастика. Однако для того, чтобы преодолеть этот недуг, нужно запастись терпением, ведь первые результаты больной ощутит не сразу. При лечении заикания помимо дыхательной гимнастики нужно еще выполнять специальные звуковые упражнения, помогающие тесно смыкаться голосовым связкам и приводящие в рабочее состояние весь речевой аппарат. Если, скажем, сердечник или астматик перестает задыхаться уже через несколько сеансов гимнастики (5-7 дней тренировки), то заикание при больших затратах времени и сил отступает гораздо медленнее. Кроме того, пациенту придется отказаться от курения и алкоголя.Для лечения заикания используются 2 упражнения - "насос" и "обними плечи" - делать их нужно ежедневно 2 раза в день до еды или спустя 1,5-2 ч. после приема пищи. Вот некоторые звуковые упражнения:  Упражнение "алфавит для заикающихся":ПРОИЗНОСИТЕ на легком поклоне вперед каждый звук по 8 раз: Р, Л, М, Н, В, Ф, З, С, Ц, Ж, Ш, Ч, Щ, Б, П, Д, Т, К, Х. Строго следите за одновременностью выполнения поклона и произнесения звука. Дыхание происходит автоматически ртом или носом, о нем думать не надо. Однако вдоха должно хватать на произнесение нескольких звуков. Голова опущена, шею не тянуть и не напрягать. Говорить всем телом, освобождая его от чрезмерного напряжения, чтобы каждая буква "дошла до спины".  Упражнение "восьмерки"Это очень хорошее упражнение на задержку дыхания. Сделайте мгновенный вдох на поклоне вперед (лучше ртом, а не носом). Не выпрямляясь, крепко задержите воздух "в спине" и на одном крепко задержанном вдохе считайте вслух до 8 столько раз, сколько "восьмерок" получится. Если вам воздуха уже не хватает, нужно снова вдохнуть и прекратить счет. Отдохните несколько секунд и снова на одном вдохе постарайтесь просчитать вслух как можно больше "восьмерок". Очень хорошо, если на одном задержанном вдохе у вас будет получаться проговаривать по 10-15 "восьмерок". Лечение заикания - долгий, кропотливый труд, и здесь следует запастись терпением.*Нарушение функции щитовидной железы*Щитовидная железа является гормонопродуцирующим органом. Она выделяет в кровь йодсодержащие гормоны. Гормоны эти влияют на все обменные процессы нашего организма. О размерах и характере увеличения щитовидной железы (а у здоровых людей она имеет в среднем массу от 20 до 30 г) судят, как правило, по данным осмотра и пальпации (ощупывание). При заболеваниях щитовидной железы необходимо выполнять весь комплекс стрельниковской дыхательной гимнастики, начиная с упражнения "ладошки" и заканчивая упражнением "задний шаг". Если комплекс дыхательных упражнений у вас уже хорошо отработан и вы делаете стрельниковскую гимнастику свободно и легко уже на протяжении нескольких месяцев, советую начинать комплекс с трех упражнений головой: "повороты головы", "ушки" и "маятник головой". Затем "ладошки", "погончики", "насос", "кошка", "обними плечи", "большой маятник", "перекаты", "шаги" и снова в самом конце по одной "сотне" "повороты головы", "ушки" и "маятник головой". Отдыхайте от 3 до 5 с. после каждой "тридцатки", то есть после каждых 32 вдохов-движений. Помните, что стрельниковская "сотня" (96 вдохов-движений) - это 3 раза по 32 вдоха-движения, то есть 3 "тридцатки". **4. Заключение.**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. |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

http://www.harbor.ru/ozdorovl/strprav.htm

http://www.strelnikova.ru

http://www.astma.ru/consult/buteyko.htm

http://www.medlux.ru/misc/buteyko/index.cgi

http://www.sergeyslesarev.ru/dg\_streln.htm

http://edu.yar.ru/russian/org/pre-school/rassvet/strel/strel\_in.html

http://moldovacc.md/vasangela/Breathing.htm

http://azfor.narod.ru/zog/strelnik.html

С.А. Алтухов «Открытие Доктора Бутейко»

Н.Н. Лавров «Дыхание по Стрельниковой»

Аргументы и факты: рубрика «Здоровье», Владимир Кириллов

М. Щетинин «Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой»

http://www.geocities.com/mbuteyko/russian/mainru.htm

http://www.buteykoclinic.ru/smi\_advice.asp

http://marx.net.ru/health/buteyko.htm