

ТЕКСТ  
С КРУПНЫМ  
ШРИФТОМ



БЫТЬ  
ЗАДОРНЫМ  
ВСЮ  
ЖИЗНЬ

Михаил Щетинин

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ

ДЫШИ ПРАВИЛЬНО, УКРЕПЛЯЙ ЗДОРОВЬЕ



**Михаил Николаевич Щетинин**  
**Дыхательная гимнастика Стрельниковой.**  
**Дыши правильно, укрепляй здоровье**

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6661999](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6661999)

*Михаил Щетинин. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыши правильно, укрепляй  
здоровье: АСТ; Москва; 2014  
ISBN 978-5-17-083426-6*

**Аннотация**

В течение жизни у любого человека может нарушиться правильный стереотип дыхания. Тогда на помощь ему приходит гимнастика Стрельниковой, которая повышает сопротивляемость к стрессу; снижает общее психоэмоциональное напряжение; ликвидирует головные боли, связанные с переутомлением; улучшает сон и уменьшает раздражительность; повышает работоспособность; нормализует показатели обмена веществ; укрепляет иммунитет; восстанавливает микроциркуляцию крови; активирует энергетические процессы на уровне клетки; помогает надолго сохранить молодость и здоровье.

## Содержание

От автора	5
Азы стрельниковской дыхательной гимнастики	6
Важные моменты	8
Как выполнять основной комплекс	9
Ограничения при выполнении упражнений	12
Ошибки при выполнении дыхательной гимнастики Стрельниковой	13
Качество вдоха	14
Пассивный выдох	15
Правильный темпоритм	16
Основной комплекс упражнений	17
Упражнение «Ладочки» (разминочное)	17
Упражнение «Погончики»	20
Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)	22
Упражнение «Кошка» (присядь с поворотом)	26
Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Михаил Щетинин**

## **Дыхательная гимнастика**

### **Стрельниковой. Дыши**

### **правильно, укрепляй здоровье**

Все права защищены, ни одна часть данного издания не может быть использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

«Наша гимнастика является абсолютно самостоятельной лечебной системой. Ее не следует совмещать ни с какими другими оздоровительными методиками. Если автор другого метода подкрепляет свою систему стрельниковскими упражнениями, – значит его «творение» либо малоэффективно, либо вообще бесполезно!..»

*А.Н. Стрельникова*

## От автора

*«Человек, умеренно и регулярно занимающийся физическими упражнениями, не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни».*

*Авиценна*

Величина сердца взрослого человека примерно равна величине его кулака, а вес колеблется от 250 до 350 граммов, причем вес сердца у женщин на 10–15% меньше, чем вес сердца у мужчин. В спокойном состоянии оно перекачивает от 4 до 5 литров крови в минуту. Стрельниковская дыхательная гимнастика усиливает приток крови к мышцам. В результате ее регулярного выполнения увеличиваются и удлиняются капилляры (по данным капилляроскопии). В итоге улучшается кровоснабжение всех органов и тканей человеческого организма. Вот почему эта методика так необходима людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Стрельниковские упражнения не только расширяют венечные сосуды сердца. Во время выполнения дыхательных упражнений гимнастики А.Н. Стрельниковой кровь активно насыщается кислородом и кровоток как бы шлифует сосуды изнутри. Таким образом регулярное выполнение упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики не только укрепляет сердечную мышцу, но и обновляет кровеносные сосуды, что очень важно при таких заболеваниях, как гипертония, вегетососудистая дистония и атеросклероз.

Общеизвестные медикаментозные препараты, с помощью которых достигается расширение кровеносных сосудов, обладают нестойким лечебным эффектом, действуют кратковременно и в большинстве случаев оказывают нежелательное побочное действие. В этой связи хочется напомнить слова известного американского клинициста Майкла Оппенгейма: «Аспирин на пару часов снимает острые боли. Лекарства от кашля не лечат кашель, а лишь подавляют его. Антигистаминные препараты не излечивают от аллергии, они лишь снимают остроту приступа. Кортизон облегчает почти все на свете, но ничего не излечивает... Поэтому почаще спрашивайте себя: «А нужно ли мне это на самом деле?»

А вот что сказал известный врач Тиссо, живший во Франции в XVIII веке: «Движение может заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения». Так что возьмите свою лень в руки, дамы и господа, – и вперед, в атаку на свои болезни с помощью стрельниковской дыхательной гимнастики.

## Азы стрельниковской дыхательной гимнастики

Внимание!!! 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: 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 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 ком-

плекса). «Насос» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3–5 секунд после каждой «восьмерки».

Итак, на первом занятии вы сделали упражнение «Ладощки» – 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 – «Ладощки» – 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: «Ладощки» – 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 заходов, 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 вы делаете упражнение уже не по 8, а по 32 вдоха-движения без остановки, то все равно мысленно вы должны считать только «восьмерками»!

## Важные моменты

- На одно занятие должно уходить приблизительно 30 минут (попытайтесь 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» каждого упражнения, начиная с «Ладосек» 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.
- Советую никогда не бросать 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.

## Как выполнять основной комплекс

Не помню, кто первый обронил фразу о том, что нация должна быть здоровой, но сказано, конечно, абсолютно верно. Сама-то нация, вероятно, хочет быть здоровой, но вот что делается для этого – вопрос очень и очень сложный. Мое глубочайшее убеждение: для оздоровления нация все-таки должна выбрать естественный, немедикаментозный метод. И дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой всецело соответствует основному требованию каждого желающего стать здоровым: *в минимальные сроки – максимальный результат!*

Каждый раз на своих лекциях отвечая на вопрос, почему нужно отдавать предпочтение именно методике А.Н. Стрельниковой, я говорю о двух колоссальных преимуществах этой гимнастики перед всеми другими:

- 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.

- Наша 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 наша гимнастика взбадривает организм очень сильно, и человек не может заснуть. В этом случае делайте ее до ужина, чтобы затем не спеша поесть и спокойно подготовиться ко сну.

Играет ли роль последовательность упражнений? Конечно, играет! Начинать тренировку нужно именно с безобидных разминочных упражнений, которые я рекомендую во всех своих статьях и книгах. Это упражнения «Ладошки» и «Погончики».

Существенное значение последовательности выполнения упражнений я осознал еще при жизни Александры Николаевны во время моей работы в клинике с тяжелыми больными в раннем послеоперационном периоде. Некоторые авторы, самым бессовестным образом переписывающие стрельниковские упражнения, предлагают доверчивым читателям другую последовательность, либо сочиненную ими самими, либо взятую из старых публикаций 30-летней давности. Но ведь Александра Николаевна Стрельникова постоянно совершенствовала свое изобретение, и я, находясь рядом со своей учительницей в течение 12 лет, принимал в этом самое активное участие. И лечу больных и провожу обследования в клинике тоже я, а не те господа, которые уродуют нашу гимнастику, зарабатывая деньги на чужой методике!

Так что будьте осторожны, уважаемые читатели, и не рискуйте своим здоровьем, *не делайте стрельниковскую дыхательную гимнастику по другим публикациям.*

Основной комплекс состоит из следующих упражнений:

- «Ладошки»;

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

Если утром у вас мало времени (вы проспали и торопитесь на работу), не надо делать весь комплекс в 3 захода. Сделайте один заход – и у вас уже будет заряд бодрости на первую половину дня. Может быть, днем вам удастся «урвать» 5 минут для выполнения еще одного захода. А уже вечером вы спокойно, не торопясь, выполните все 3 захода.

Напоминаю: если вы занимаетесь самостоятельно по моей книге, – не меняйте порядок упражнений основного комплекса. Любое отступление от правил не позволит вам достичь того положительного лечебного эффекта, который вы ожидаете получить от нашей гимнастики.

Пациентам, прошедшим у меня курс лечения и хорошо отработавшим технику выполнения основного комплекса, иногда приходится менять последовательность упражнений, акцентируя внимание именно на тех упражнениях, которые в данном конкретном случае могут дать максимальный лечебный эффект. Эти изменения зависят от характера и степени тяжести болезни, что в очередной раз подтверждает необходимость индивидуального подхода к каждому пациенту при лечении любого заболевания.

Помните! Каждый человек индивидуален! На своих лечебных сеансах я строго учитываю возраст, диагноз, перенесенные болезни и операции, состояние каждого пациента, генную (наследственную) предрасположенность организма к тому или иному заболеванию. Исходя из этого и рекомендую строго дозированную нагрузку.

**Внимание!** Не следует пытаться вносить какие-либо новые элементы в упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой. Это может нанести вред вашему здоровью.

## Ограничения при выполнении упражнений

- Сердечникам в упражнении «Червячок» сгибать *только* ноги, лежа на боку – иначе увеличивается нагрузка на сердце.
- Сердечникам не рекомендуются упражнения «Большой батман», «Твист», «Чарльстон», «Круговые движения коленями» (на наклоне), «Гарцевание бедрами», «Ножницы», «Взлет вперед», «Взлет назад», «Отжатие от стены», «Отжатие от пола», «Шаги ягодицами», «Ходьба на корточках».
- Не делайте самостоятельно те упражнения, во время выполнения которых возникает боль – их следует делать под присмотром специалиста.

\* \* \*

Стрельниковскую дыхательную гимнастику нужно делать 2 раза в день – утром и вечером. Например, утром вы сделали весь основной комплекс, повторив трижды все упражнения по 32 вдоха-движения (3 захода). После этого сделайте все предложенные мной упражнения вспомогательного комплекса (а их более 30) по одной «тридцатке» каждого упражнения, что составит более 1000 вдохов-движений. Все вместе это составит более 2000 вдохов-движений. Это – много, не каждому человеку это под силу. Да и времени, как правило, в обрез. Поэтому если вы очень хотите выполнить все упражнения вспомогательного комплекса (а не несколько выбранных), то выполняйте их в объеме 16 или даже 8 вдохов-движений – времени уйдет гораздо меньше.

Упражнения вспомогательного комплекса стрельниковской дыхательной гимнастики прекрасно сочетаются с традиционными физическими упражнениями, со спортивными играми, бегом, плаванием и т.п. Но прежде, чем приступить к выполнению любых других упражнений, советую вначале сделать упражнения нашей дыхательной гимнастики. Вы «разогреете» свое тело, и тяжелая физическая нагрузка для вас не будет такой утомительной, как раньше.

Подышав по Стрельниковой, любую работу по дому и на дачном участке вы сделаете быстрее, качественнее и с меньшими физическими усилиями.

Кроме того, стрельниковская дыхательная гимнастика обладает выраженным обезболивающим эффектом. Перенапряглись, заболела рука, нога, шея, поясница, голова... Подышали по-стрельниковски 10–15 минут, и в абсолютном большинстве случаев становится гораздо легче. Даже сильная головная боль притупляется и постепенно исчезает.

Дыхательная гимнастика, которая сопряжена с интенсивным вдохом, создает в коре головного мозга своеобразную доминанту, которая подавляет все другие очаги возбуждения. Поэтому наша гимнастика служит прекрасным средством релаксации (расслабления). У пациентов, занимающихся на моем лечебном сеансе, как правило, ни одной посторонней мысли в голове не возникает, а это и есть отдых. Сколько раз говорили мне мои пациенты: «Сегодня на работе так устал – думал, не доеду к Вам... А после Вашего сеанса так легко стало – как будто и не работал!»

А ведь от любой другой гимнастики бывает как раз наоборот! Вот почему на моих сеансах больные делают, как правило, более 2000 вдохов-движений. И никакой одышки, никакой усталости... Появляется так называемая мышечная радость – и хочется продолжать еще и еще.