**Дихальна гімнастика за авторською методикою Олександри Миколаївни Стрельнікової Комплекс вправ (частина 1)**

**."Долоньки"**

Початкове положення (і.п.): станьте прямо, зігніть руки в ліктях (лікті вниз) і "покажіть долоні глядачеві" - "поза екстрасенса". Робіть галасливі, короткі, ритмічні вдихи носом і одночасно стискайте долоні в кулаки (хапальні руху). Підряд зробіть 4 різких ритмічних вдиху носом (тобто "шмигніте" 4 рази). Потім руки опустіть і відпочиньте 3 - 4 секунди пауза. Зробіть ще 4 коротких, галасливих вдиху і знову пауза.   
Пам'ятайте! Активний вдих носом - абсолютно пасивний. Нечутний видих через рот. Плечі в момент вдиху нерухомі!  Норма: "прошмигайте" носом 24 рази по 4 вдиху.   
Вправа "Долоньки" можна робити стоячи, сидячи і лежачи.   
На початку уроку можливо легке запаморочення. Не лякайтеся: воно пройде до кінця уроку. Якщо запаморочення сильне, сядьте і виконайте весь урок сидячи, роблячи паузи після кожних 4 вдихів-рухів (відпочивати можна не 3-4 секунди, а від 5 до 10 секунд).   
  
**"Погончики"**В.П.: станьте прямо, кисті рук стисніть у кулаки і притисніть до живота на рівні пояса. У момент вдиху різко штовхайте кулаки вниз до підлоги, як би віджимаючись від нього (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги). Потім кисті рук повертаються в і.п. на рівень поясу. Плечі розслаблені - видих "пішов". Вище пояса кисті рук не піднімайте. Зробіть поспіль 8 вдихів-рухів. Потім відпочинок 3-4 секунди і знову 8 вдихів рухів.  Норма 12 разів по 8 вдихів-рухів.  Вправа "Погончики" можна робити стоячи, сидячи і лежачи.

**"Насос"("Накачування шини")**

В.П.: станьте прямо, ноги трохи вже ширини плечей, руки вздовж тулуба (основна стійка - о.с.). Зробіть легкий уклін (руками тягнутися до підлоги, але не торкатися його) і одночасно - галасливий і короткий вдих носом у другій половині поклони. Вдих має скінчитися разом з поклоном. Злегка підвестися (але не випрямлятися), і знову уклін і короткий, галасливий вдих "з підлоги". Візьміть до рук згорнуту газету або паличку і уявіть, що накачуєте шину автомобіля. Поклони робляться ритмічно і легко, низько не кланяйтеся, досить поклону в пояс. Спина кругла, а не пряма, голова опущена.   
Пам'ятайте! "Накачувати шину" потрібно в темпоритмі стройового кроку.  Норма 12 разів по 8 вдихів-рухів.  Вправу "Насос" можна робити стоячи і сидячи.   
Обмеження: при травмах голови і хребта; при багаторічних радикулітах і остеохондрозах; при підвищеному артеріальному, внутрішньочерепному і внутрішньоочному тиску; при каменях у печінці, нирках і сечовому міхурі не кланяйтеся низько. Уклін робиться ледь помітно, але обов'язково з шумним і коротким вдихом через ніс. Видих робиться після кожного вдиху самостійно (пасивно) через рот, але не відкриваючи його широко.  Вправа "Насос" дуже результативна, часто зупиняє напади бронхіальної астми, серцевий і напад печінки.

**"Кішка "("Присідання з поворотом")**

В.П.: Станьте прямо, ноги трохи вже ширини плечей (ступні ніг у вправі на повинні відриватися від підлоги). Зробіть танцювальне присідання і одночасно поворот тулуба вправо - різкий, короткий вдих. Потім така ж присідання з поворотом ліворуч і теж короткий, галасливий вдих носом. Вправо - вліво, вдих праворуч - вдих ліворуч. Видихи відбуваються між вдихами самі, мимоволі. Коліна злегка згинайте і випрямляйте (присідання легке, пружинисте, глибоко не присідати). Руками робіть хапальні рухи праворуч і ліворуч на рівні пояса. Спина абсолютно пряма, поворот - тільки у талії.   
Норма 12 разів по 8 вдихів-рухів.

Вправу "Кішка" можна робити також сидячи на стільці і лежачи в ліжку (у важкому стані).

**"Обійми плечі"** (вдих на стисканні грудної клітини)

В.П.: станьте, руки зігнуті в ліктях і підняті на рівень плечей. Кидайте руки назустріч один одному до відмови, як би обіймаючи себе за плечі. І одночасно з кожним "обіймами" різко "шмигаєте" носом. Руки у момент "обіймів" йдуть паралельно один одному (а не хрест на хрест), ні в якому разі їх не міняти (при цьому все одно, яка рука зверху - права чи ліва); широко в сторони не розводити і не напружувати. Освоївши цю вправу, можна в момент зустрічного руху рук злегка відкидати голову назад (вдих зі стелі).  Норма 12 разів по 8 вдихів-рухів.  Вправу "Обійми плечі" можна робити також сидячи і лежачи.   
Обмеження: сердечникам з ішемічною хворобою серця (ІХС), вродженими вадами, перенесеним інфарктом в перший тиждень тренувань не робити вправу "Обійми плечі". Починати його потрібно з другого тижня разом з іншими вправами Стрельниковскої гімнастики. У важкому стані потрібно робити поспіль не по 8 вдихів-рухів, а по 4 вдиху-руху або навіть по 2, потім відпочинок 3-5 секунд і знову 2 або 4 вдоха-рухи.   
Жінкам починаючи з шостого місяця вагітності у вправі "Обійми плечі" голову назад не відкидати, виконувати вправу тільки руками, стоячи рівно і дивлячись прямо перед собою.

**"Великий маятник" ("Насос" + "Обійми плечі")**

В. п.: станьте прямо, ноги трохи вже ширини плечей. Нахил вперед, руки тягнуться до підлоги - вдих. І відразу без зупинки (злегка прогнувшись у попереку) нахил назад - руки обіймають плечі. І теж вдих. Кланяйтесь вперед - відкидайтеся тому, вдих з "підлоги" - вдих з "стелі". Видих відбувається в проміжку між вдихами сам, не затримуйте і не виштовхуйте видих!  Норма 12 разів по 8 вдихів-рухів.  Вправу "Великий маятник" можна робити також сидячи.  Обмеження: при остеохондрозі, травмах хребта і зсувах міжхребцевих дисків вправу "Великий маятник робіть, обмежуючи руху: злегка вклоняючись вперед і майже не прогинаючись при нахилі назад.

Дихальні вправи:

<https://youtu.be/Ec06NY2weyc>

Після прочитання матеріалу подивись відео,виконай кожну вправу 4 рази по 8 вдихів-рухів, зніми на відео та відправ за адресою

david.igor1961@gmail.com або на вайбер 0987613794