**Дихальна гімнастика за авторською методикою Олександри Миколаївни Стрельнікової Комплекс вправ (частина 2)**

**" Поворот голови "**

В.П.: встаньте прямо, ноги трохи вже ширше плечей. Поверніть голову вправо - зробіть галасливий короткий вдих носом з правого боку. Потім поверніть голову вліво - "шмигніть" носом з лівого боку. Вдих праворуч - вдих ліворуч. Посередині голову не зупиняти. Шию не напружувати, вдих не тягнути! Пам'ятайте! Видих повинен відбуватися  після кожного вдиху самостійно, через рот. Норма 12 разів по 8 вдихів-рухів.   
Обмеження: при травмах голови, вегетосудинної дистонії, епілепсії; при підвищеному артеріальному, внутрішньочерепному і внутрішньоочному тиску; остеохондрозі шийно-грудного відділу хребта не робіть різких рухів головою у вправах "Повороти голови", "Вушка" і "Маятник головою". Повертайте голову трохи, але обов'язково гамірно "шмигаєте" носом. Робити ці вправи можна сидячи, а "Повороти голови" і "Вушка" можна навіть лежачи.

**"Вушка" ("Ай-ай")**

В.П.: станьте прямо, ноги трохи вже ширини плечей. Злегка нахиліть голову вправо, праве вухо йде до правого плеча - галасливий короткий вдих носом. Потім нахиліть голову вліво, ліве вухо йде до лівого плеча - теж вдих. Чуть-чуть покачайте головою, як би подумки говорите комусь: "Ай -ай-ай! Як не соромно! "Дивитися потрібно прямо перед собою. Ця вправа нагадує" китайського болванчика ".   
Пам'ятайте! Вдихи робляться одночасно з рухами. Видих має відбуватись після кожного вдиху (не відкривайте широко рот). Норма 12 разів по 8 вдихів-рухів.   
Обмеження: при травмах голови, вегетосудинної дистонії, епілепсії; при підвищеному артеріальному, внутрішньочерепному і внутрішньоочному тиску; остеохондрозі шийно-грудного відділу хребта не робіть різких рухів головою у вправах "Повороти голови", " Вушка "і" Маятник головою ". Повертайте голову трохи, але обов'язково гамірно" шмигаєте "носом. Робити ці вправи можна сидячи, а" Повороти голови "і" Вушка "можна навіть лежачи.

**" Маятник головою "(" Малий маятник ")**

ВП.: станьте прямо, ноги трохи вже ширини плечей. Опустіть голову вниз (подивіться на підлогу) - різкий короткий вдих. Підніміть голову вгору (подивіться на стелю) - теж вдих. Вниз - вгору, вдих з "підлоги" - вдих з "стелі". Видих повинен встигати "іти" після кожного вдиху. Не затримуйте і не виштовхуйте видихи (вони повинні йти або через рот, але не видно, не чути, або, в крайньому випадку - теж через ніс).  Норма 12 разів по 8 вдихів-рухів.   
Обмеження: при травмах голови, вегетосудинної дистонії, епілепсії; при підвищеному артеріальному, внутрішньочерепному і внутрішньоочному тиску; остеохондрозі шийно- грудного відділу хребта не робіть різких рухів головою у вправах "Повороти голови", "Вушка" і "Маятник головою". Повертайте голову трохи, але обов'язково гамірно "шмигаєте" носом. Робити ці вправи можна сидячи, а "Повороти голови" і "Вушка" можна навіть лежачи.

**"Перекати"**А. В.П.: станьте ліва нога попереду, права позаду. Весь тягар тіла на лівій нозі. Нога пряма, корпус - теж . Права нога зігнута в коліні і відставлена назад на носок, щоб не втратити рівновагу (але на неї не спиратися). Виконайте легке танцювальне присідання на лівій нозі (нога в коліні злегка згинається) одночасно роблячи короткий вдих носом (після присідання ліва нога миттєво випрямляється ). Потім відразу ж перенесіть вагу тіла на відставлену тому праву ногу (корпус прямий) і теж на ній присядьте, одночасно різко "чмихаючи" носом (ліва нога в цей момент попереду на шкарпетки для підтримки рівноваги, зігнута в коліні, але на неї не спиратися). Знову перенесіть вагу тіла на що стоїть попереду ліву ногу. Вперед - назад, присідання - присідання, вдих - вдих.   
Пам'ятайте: 1) присідання та дихання робляться строго одночасно; 2) вся тяжкість тіла тільки на тій нозі, на якій злегка присідаємо; 3) після кожного присідання нога миттєво випрямляється, і тільки після цього йде перенесення ваги тіла (перекат) на іншу ногу.   
Норма 12 разів по 8 вдихів-рухів.

В.п.: станьте права нога попереду, ліва - ззаду. Повторіть вправу з іншої ноги.  Вправу "Перекати" можна робити тільки стоячи.  "Кроки"

**"Передній крок "(рок-н-рол)** В.П.: станьте прямо, ноги трохи на ширині плечей. Підніміть ліву ногу, зігнуту в коліні, вгору, до рівня живота (від коліна нога пряма, носок тягнути вниз, як у балеті). На правій нозі в цей момент робіть легке танцювальне присідання і короткий, галасливий вдих носом. Після присідання обидві ноги повинні обов'язково на одну мить прийняти в.п. Підніміть вгору праву ногу, зігнуту в коліні, на лівій нозі злегка присідайте і гамірно "шмигаєте" носом (ліве коліно вгору - в.п., праве коліно вгору -в.п.). Потрібно обов'язково злегка присісти, тоді інша нога, зігнута в коліні, легко підніметься вгору до рівня живота. Корпус прямий. Можна одночасно з кожним присіданням і підняттям зігнутого коліна вгору робити легкий зустрічний рух кисті рук на рівні пояса. Вправа "Передній крок" нагадує танець рок-н-рол.  Пам'ятайте! Видих повинен відбуватися після кожного вдиху самостійно ( пасивно), бажано через рот.  Норма 8 разів по 8 вдихів-рухів.  Вправу "Передній крок" можна робити стоячи, сидячи і навіть лежачи.   
Обмеження: при захворюваннях серцево-судинної системи (ІХС, вроджені вади, перенесений інфаркт) не рекомендується високо (до рівня живота) піднімати ноги. При травмах ніг і тромбофлебіті цю вправу виконувати тільки сидячи і навіть лежачи (на спині), дуже обережно, трохи піднімаючи коліно вверх при шумному вдиху . Пауза (відпочинок) - 3-4 секунди після кожних 8 вдихів-рухів, можна продовжити її до 10 секунд. При тромбофлебіті обов'язково проконсультуйтеся з хірургом.  При сечокам'яній хворобі і при вагітності (починаючи з шостого місяця ) у вправі "Передній крок" високо коліна не піднімати!

**"Задній крок"**

В.П.: те саме. Відведіть ліву ногу, зігнуту в коліні, тому, як би ляскаючи себе п'ятою по сідницях. На правій нозі в цей момент злегка сядьте і гамірно "шмигніте" носом. Потім обидві ноги на одну мить поверніть в вп. - видих зроблений. Після цього відведіть назад зігнуту в коліні праву ногу, а на лівій робіть танцювальне присідання. Цю вправу можна робити тільки стоячи. Пам'ятайте! Вдихи і рухи робляться строго одночасно.   
Норма 4 рази по 8 вдихів-рухів.

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