

Что облегчает дыхание, или Зачем дышать «по Стрельниковой»?

Мне в свое время очень понравился тезис о том, что в основе человеческой жизни лежит не что иное, как ритм. Жизнь начинается с биения сердца и дыхания (а заканчивается под траурный марш Шопена).

Хотя дыхание является безусловным рефлексом, еще в древнем Китае было замечено, что оно поддается если не управлению, то сознательному контролю, а дыхательные упражнения создают особый ритм работы всего организма.

Неудивительно, что и древние целители разных народностей, и врачи-современники разрабатывали эффективные методики оздоровления человека, основанные на определенной системе дыхания. Стали появляться такие психотропные методики, как «холотропное дыхание» – искусственное сбивание ритма нормального дыхания, приводящее к неоднозначным последствиям, иногда даже терапевтическим.

Интуитивно к этому пришла оперная певица А. Н. Стрельникова, разработавшая дыхательную гимнастику для актеров и певцов. С ней с удовольствием занимались А. Миронов, А. Джигарханян, Л. Касаткина, М. Терехова и многие другие. Всего десять минут упражнений, и голос начинал звучать чище и ярче.

Если бы не случай, Александра Николаевна, может, и не рискнула бы заняться целительством, за что была в опале в чиновничьих медицинских кругах. Во время сердечного приступа, парализовавшего дыхание, Александра Николаевна интуитивно обратилась к своей актерской гимнастике и первая испробовала на себе ее лечебный эффект. Так появилась дыхательная гимнастика «по Стрельниковой».

Сама Стрельникова вела достаточно нездоровый, с точки зрения диетологов и натуропатов, образ жизни. Питалась бутербродами, много работала и мало отдыхала. Однако два раза в день обязательно выполняла собственный комплекс упражнений и прекрасно себя чувствовала. Долгожительницей, увы, не стала, погибнув в обычном

(ходили слухи, что, возможно, и не совсем обычном) ДТП. Ей было 77.

В чем же идея стрельниковской гимнастики?

Помните из классики: «Дышите глубже: вы взволнованы!» Так вот, у Стрельниковой чуть иначе: «Вдыхайте шумно: не начался ли пожар?»

В основе лежит положение об активном вдохе (с небольшим усилием, как будто нюхаешь воздух) и пассивном выдохе (незаметно, без усилий). Все упражнения сопровождаются соответствующими ритмичными движениями конечностей или туловища зачастую таким образом, чтобы вдох выполнялся при сжатии грудной клетки.

Самое простое упражнение называется «ладошки». Надо встать в позу «экстрасенса»: показать ладонки «зрителю», локти опустить, руки далеко от тела не уводить. И понеслась! Делайте активный шумный вдох носом и одновременно сжимайте ладонки в кулачки. Свободно выдохнули. Что может быть проще?

32 вдоха-движения по три раза (так называемая стрельниковская «сотня») – и так каждое упражнение комплекса. Всего зарядка занимает 30 минут.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой – не панацея от всех болезней. Стоит о ней задуматься, если: • Вы хотите повысить тонус или улучшить свое нервно-психическое состояние; • Вам надо укрепить аппарат кровообращения или наладить функции сердечно-сосудистой системы; • Вам надо восстановить нарушенное носовое дыхание или улучшить дренажную функцию бронхов; • Вы страдаете одышкой или бронхиальной астмой; • Вы актер, преподаватель или просто много говорите; • Вы заикаетесь.

Для каждого случая есть свои рекомендации, особенности упражнений и даже противопоказания. Только бы не лениться. Стрельникова любила заниматься с тяжелыми больными – никто не выполнял ее указания с такой точностью и яростью, как те, от кого отказались врачи.

Есть у гимнастики и «побочные эффекты» – например, отказ от курения. Но это так, между делом...Еще между делом расскажу, что советует Стрельникова дикторам, чтобы отдышаться, прибежав в эфирную студию после многочасовой пробки. Никаких глубоких вдохов, разводя руки широко в стороны или поднимая их вверх! Вместо этого: наклониться вниз к полу, опустив кисти рук чуть ниже колен и «повисеть». И сделать глубокие спокойные вдохи носом или ртом, посылая воздух в спину или поясницу. Это, возможно, вырежут из эфира, зато Ваш голос будет спокойным и ровным.

Дышите на здоровье!

Автор - **Софья Костюк**

[Источник](#)