

Парадоксальная гимнастика (по Стрельниковой)

Традиционно для формирования дыхания используется комплекс физических упражнений. Вместо общепринятых можно использовать модифицированные приемы парадоксальной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Парадоксальная гимнастика способствует увеличению объема вдоха и диафрагмального выдоха. Каждое движение соответствует определенным фазам дыхания. Так, вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку. Вдох должен быть максимально активен, выдох – пассивен. В отличие от традиционной дыхательной гимнастики при слегка согнутых губах делается шумный короткий вдох носом. Выдох осуществляется свободно через рот.

Все упражнения ритмизированы. Каждое из них выполняется 8 раз, после 3-5 секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему упражнению. Общая продолжительность гимнастики 5-7 минут. В начале обучения осваивается одно упражнение. В каждый следующий день добавляется еще по одному. Весь комплекс состоит из одиннадцати упражнений.

Упражнение 1. «Ладшки».

Исходное положение: встать прямо, поднять ладшки на уровень лица, локти опустить. Делать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или через рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

Упражнение 2. «Поясок».

Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. «Поклон».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

Упражнение 4 «Кошка».

Исходное положение: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 5 «Обними плечи».

Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 6. «Большой маятник».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям – шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть согнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи – еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами-движениями. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 7. «Повороты головы».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами.

Упражнение 8. «Ушки».

Исходное положение: встать прямо, смотреть перед собой. Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.

Упражнение 9. «Малый маятник».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок – тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

Упражнение 10. «Перекаты».

Исходное положение: правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела – на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами – пассивный выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ногу.

Упражнение 11. «Танцевальные шаги».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге – вдох. Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую – вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.