

*Зотова Е.В., заместитель директора,
представитель Первичной профсоюзной организации ЦДТ.*

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для работников образования:

показания, противопоказания, эффективность.

В наше непростое время, на фоне пандемии COVID-19, педагоги, наряду с врачами, находятся на передовой, продолжая заниматься с детьми, соблюдая все требования Роспотребнадзора.

Сотрудникам образовательных учреждений, сегодня, как никогда, необходимо заботиться о своем здоровье, соблюдать режим труда и отдыха, правильно питаться, принимать витамины и, конечно же, заниматься физическими упражнениями.

Огромный пласт в соблюдении здорового образа жизни занимает дыхательная гимнастика, которая позволяет сохранить здоровыми легкие человека и является профилактикой многих заболеваний, в том числе и COVID-19.

Существует много видов дыхательной гимнастики, но я хотела бы остановиться на гимнастике Александры Николаевны Стрельниковой.

Известная на весь мир дыхательная гимнастика Стрельниковой датируется 30-40 годами двадцатого века, и тогда позиционировалась как способ для восстановления голоса (А.Н. Стрельникова была певицей). Официально зарегистрирована в 1972 году и получила патентную экспертизу: автору, Александре Николаевне, было выдано специальное свидетельство о признании метода лечебным.

Органы дыхания отвечают за 4 функции/возможности человека: дыхание, речь, крик и пение. Самой сложной как раз является пение. А это значит, если дыхательные упражнения способны восстановить голос, то и на более простые функции, к которым в т.ч. относится дыхание, окажут еще большее положительное действие. Догадка была доказана на практике – благодаря этому методу ученик и последователь Стрельниковой, Михаил Щеткин, избавился от бронхиальной астмы, которая мучила его долгие годы.

Суть и положительное влияние гимнастики

Гимнастика является единственной в своем роде по технике выполнения и дает действительно потрясающие результаты.

Вдох — при всех упражнениях **короткий, резкий, шумный вдох носом** (3 вдоха в течение 2х секунд), который совершается на пике движений (упражнений), сжимающих грудную клетку.

Выдох — выдыхать нужно произвольно, **через рот**. Выдох является пассивным, а точнее, на нем вообще нельзя концентрироваться: считается, что организм сам выбросит лишний воздух.

Во время занятий в работу включаются все части тела, что вызывает общую, выраженную физиологическую реакцию организма и, соответственно, повышенную потребность в кислороде.

Все упражнения выполняются параллельно с дыханием. Это приводит к усилению тканевого дыхания и помогает всем тканям организма лучше усваивать кислород и активировать все обменные процессы.

Особый вдох приводит к раздражению обширной зоны рецепторов, расположенных на слизистой оболочке носа. Рецепторная зона обеспечивает рефлекторные связи полости носа практически со всеми органами. Это определяет самый широкий спектр воздействия упражнений, помогает в лечении различных заболеваний практически всех органов и систем, но самое сильное влияние оказывают на органы дыхания и особенно актуальны при бронхите, астме, ОРВИ.

Вдох «отправляет» вдыхаемый воздух в самые глубокие отделы бронхов, благодаря чему легкие наполняются воздухом полностью. Жизненная емкость легких уже после 1-го занятия увеличивается на 0,1-0,3 л. Нормализуется газовый состав крови, артериальная кровь содержит больше кислорода. Поскольку вдохи проходят параллельно активным движениям, в работу в полном объеме включается и диафрагма. Как известно, это самая сильная мышца, которая участвует и в дыхании, и в звукообразовании. Также реализуется так называемый диафрагмальный массаж почти всех органов брюшной полости.

Параллельно кислородом насыщается и кора головного мозга, что приводит к улучшению работы всех центров, регулирующих функции организма.

Реализуется процесс саморегуляции обменных процессов.

Механизм действия

Самая главная особенность упражнений – это использование форсированного вдоха с вовлечением диафрагмы. Во время тренировки обязательна концентрация именно на вдохах: о них нужно думать, на них следует концентрироваться и их обязательно считать.

Большое количество повторов (1-5 тысяч вдохов-движений за 60 мин) и регулярная, ежедневная тренировка (двукратно в сутки, утром и вечером) уже за 12-15 занятий гарантируют укрепление дыхательных мышц, восстановление дыхательной функции, укрепление мышц грудной клетки, и начало устранения деформаций позвоночника (для полной нормализации потребуется большее время).

Значительная нагрузка не приводит к накоплению молочной кислоты в мышцах, а значит, во время и после занятий не возникает болей.

Более подробно остановимся на пользе упражнений при заболеваниях бронхолегочной системы. Увеличение экскурсии грудной клетки приводит к усилению ее присасывающего действия. Это улучшает лимфо- и кровообращение. Гипервентиляция легких приводит к механическому растяжению бронхо-альвеолярного звена и активизирует рассасывание экссудата. Приостанавливается развитие спаечного процесса, расправляются ателектазы. Регулярные занятия позволяют значительно уменьшить объем лекарственной терапии.

Преимущества метода

Отсутствие материальных затрат и особых условий для занятий.

Практически полное отсутствие противопоказаний, о которых будет упомянуто ниже, в том числе, возрастных. Исключение составляют тяжелые, лежачие больные, пациенты в коме, совсем маленькие дети, которые в силу возраста не способны понять технику выполнения.

Помимо прямого лечебного эффекта, занятия снимают усталость, повышают жизненный тонус, дарят отличное настроение, бодрят, улучшают память. Эти «бонусы» особенно важны для педагогов и обучающихся.

Сочетание с привычными циклическими упражнениями, такими как бег, ходьба, плавание.

Возможность проведения параллельно лекарственному лечению.

Восстановление измененных органов и систем и профилактика болезней.

Дыхание, которое происходит во время движения, позволяет восстановить энергетический баланс организма.

Профилактическое применение метода у детей школьного возраста позволяет снизить частоту ОРВИ в 2-4 раза.

Всего за 10-15 минут самых незамысловатых занятий появляется абсолютно другое самочувствие: человек чувствует легкость, бодрость и отличное настроение. А это значит, что за минимальный срок, совершенно бесплатно можно получить максимальный результат. А при нынешнем темпе жизни это очень актуально!

Показания

Дыхательная гимнастика Стрельниковой, или «Парадоксальная гимнастика» показана практически при всех заболеваниях и любом неблагополучии со здоровьем.

основные показания для дыхательных тренировок:

невротические состояния и хронические депрессии;

заикание;

воспаление легких и бронхов;

бронхиальная астма;

вазомоторный ринит в острой и хронической формах;

ОРВИ;

заболевания аллергической природы, в т.ч., сезонный поллиноз;

туберкулез легких;

сердечные заболевания;

гипертония;

вегетососудистая дистония;

инфаркты и инсульты в анамнезе;

нарушение сердечного ритма;

головные боли;

эпилепсия;

заболевания опорно-двигательного аппарата, в т.ч., сколиозы;

нарушения работы щитовидной железы;

сахарный диабет;

воспалительные заболевания кожи;

ожирение;

рекомендована и для похудения при незначительном избытке массы тела;

курение.

Для позвоночника — тренировка помогает устранить сутулость, помогает создать пружинистую, легкую походку, делает тело пластичным и гибким. При регулярных и постоянных занятиях гимнастика Стрельниковой для детей и подростков со сколиозами и нарушениями осанки дает очень хорошие.

Восстановление носового дыхания даже у тех пациентов, которым не помогло оперативное вмешательство — один из многочисленных положительных эффектов. Даже при свободных носовых ходах пациенты продолжают по привычке дышать ртом в связи с тем, что у них сформирован комплекс условно-рефлекторных связей, в которых принимают участие высшие отделы центральной нервной системы.

Зрение — занятия приостанавливают падение зрения, а при хорошем раскладе позволяют улучшить его на 2-3 диоптрии. Это позволяет детям и взрослым с близорукостью сохранить зрение и улучшить его остроту.

Заикание — дыхательная гимнастика изменяет стереотип дыхания, вырабатывая предельно глубокий вдох. Если параллельно этому проводить еще и специальные звуковые упражнения, то можно добиться хороших результатов при заикании.

Обоняние — стимуляция обширной рефлексогенной области слизистой носа обеспечивает рефлекторную связь с обонятельным центром. Это позволяет добиться улучшения обоняния.

Положительные отзывы врачей о гимнастике Стрельниковой и официальное признание метода, как лечебного, являются лучшей гарантией эффективности тренировок. Но, как и любой другой метод лечения, тренировки требуют регулярности и соблюдения техники выполнения.

Тренировкой можно заниматься одновременно с применением лекарственных терапий. Полностью здоровые люди могут использовать метод Стрельниковой для профилактики.

Противопоказания

острые состояния с повышенной температурой тела;
тяжелые патологии и общее неудовлетворительное состояние;
острые тромбозы;
внутренние кровотечения.

В любой случае, если имеется хроническая или острая патология, без предварительной консультации с лечащим врачом самостоятельно назначать себе данную тренировку не рекомендуется.

Особенности упражнений и что необходимо для их выполнения

Как научиться дышать по Стрельниковой?

Главное условие для упражнений – доступ свежего воздуха, то есть лучше всего проводить тренировки на свежем воздухе или на балконе, в крайнем случае с открытыми форточками или окнами.

В чем парадоксальность метода? Во время вдоха грудная клетка находится в сжатом состоянии, а не в привычном, расширенном. Несмотря на это, тренировка не вызывает усталости, а вентиляция легких увеличивается пятикратно.

Техника дыхания: энергичный вдох – пассивный выдох.

Воздух вдыхается через нос шумно и быстро как шмыганье носом, выдох происходит через полукруглый рот без усилий.

Все движения выполняются синхронно с вдохами.

Как часто выполнять дыхательные упражнения

Как метод лечения, тренировки проводятся дважды в день, по 1500 вдохов, утром и вечером, до еды или через час после того, как покушали.

Как метод профилактики, «дышат» по утрам, заменяя общепринятую утреннюю гимнастику, либо в вечернее время, чтобы устранить усталость, которая накопилась за день. Простые и доступные занятия отлично тренируют все тело, с головы до ног, обеспечивая прилив крови к внутренним органам. Это и определяет широкий перечень показаний для дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Ниже приводятся несколько базовых упражнений, которые не займут много времени и которые можно включить в комплекс упражнений производственной гимнастики.

КОМПЛЕКС ПАРАДОКСАЛЬНОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ (по Стрельниковой)

- **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 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 сбрасывая что-то 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 влево, то вправо. 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