

Советуем почитать:

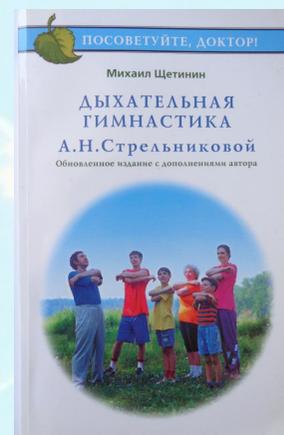
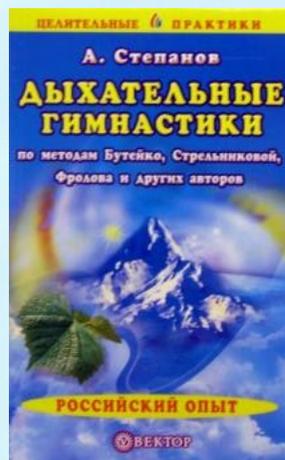
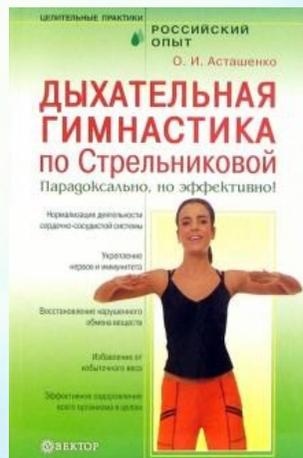
С помощью этих книг вы сможете самостоятельно освоить комплекс упражнений и поправить свое здоровье.

Асташенко, О. И. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Парадоксально, но эффективно! / О. И. Асташенко. – Москва : Вектор, 2007. – 112 с. – (Целительные практики: Российский опыт). – Текст : непосредственный.

Покровский, Борис Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой / Б. Покровский. – Москва : АСС-Центр, 2008. – 64 с. – (Азбука здоровья). – Текст : непосредственный.

Степанов, А. Дыхательные гимнастики по методам Бутейко, Стрельниковой, Фролова и других авторов / А. Степанов. – Москва : Вектор, 2005. – 160 с. – (Целительные практики). – Текст : непосредственный.

Щетинин, Михаил Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М. Щетинин. – Москва : Метафора, 2017. – 128 с. – (Посоветуйте, доктор!). – Текст : непосредственный.



МАУК «ЦБС г. Орска»
Центральная городская библиотека
им. Горького



Дыхательная гимнастика Стрельниковой



Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица, театральный педагог, автор методики. С 1934 по 1940 годы была солисткой Московского академического Музыкального театра им. Станиславского и Немировича-Данченко. Потеряв певческий голос, вместе с матерью, в прошлом тоже певицей, стала искать способ восстановить его.

Помня рассуждения старых итальянских педагогов по постановке голоса о том, что **«Дыхание – это постамент, на котором зиждется голос»**, мать и дочь Стрельниковы искали вдох, на котором «удобно» петь.

Они обратили внимание на то, что певцы международного класса дышат редко, поют длинными фразами, и зрители, сидящие в первом ряду партера, не замечают: как и когда они дышат.

На поиски этого самого вдоха, ВДОХА ушло 12 лет. Александре Николаевне было уже за сорок, и у неё не хватило мужества вернуться на сцену.

Мать и дочь Стрельниковы стали возвращать голоса вначале певцам и актёрам, а затем постепенно их «вытеснили» люди самых разных профессий, страдающими самыми различными заболеваниями. Ибо оказалось, что гимнастика, созданная для восстановления певческого голоса, – полезна всем!

В 1973 году в Госреестре СССР Александра Николаевна Стрельникова получила авторское свидетельство на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса».

А. Н. Стрельникова – автор дыхательной гимнастики – Текст : электронный // Центр дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. – URL: <https://strelnikova.ru/ob-avtore-dykhatelnoy-gimnastiki> (дата обращения: 28.09.2020).

В чем же секрет популярности этого метода оздоровления?

Она эффективна при бронхиальной астме, затяжном кашле, хронических заболеваниях носоглотки, стенокардии и гипертонической болезни.

Гимнастика легко побеждает вегетососудистую дистонию и неврозы. С ее помощью мужчины избавляются от простатита, а женщины от миом. Ее рекомендуют выполнять при заикании и энурезе у детей.

Механизм действия гимнастики

Суть гимнастики заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот. Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки.

Основные требования при выполнении гимнастики:

**Думать только о вдохе!
Тренировать только вдохи!
Считать только вдохи!**

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой восстанавливает не только сократительную способность и пластичность мышц, участвующих в дыхании и фонации, но и укрепляет весь опорно-двигательный аппарат в целом. Упражнения активно включают в работу все части тела – руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д., снижают мышечный гипертонус, ликвидируют различные неврозы, оздоравливают психику.

Механизм действия гимнастики. – Текст : электронный // Центр дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. – URL: <https://strelnikova.ru/mechanizm-gimnastiki> (дата обращения: 28.09.2020).