

Дыхательная

ГИМНАСТИКА

по А. Н. Стрельниковой





Александра Николаевна

Стрельникова -

оперная певица, педагог. Наряду со

своей матерью Александрой

Северовной Стрельниковой является

соавтором комплекса дыхательной

гимнастики, известного как

«дыхательная гимнастика

Стрельниковой».





Дыхательная гимнастика А.Н.

Стрельниковой широко используется в логопедической работе над речевым дыханием детей, подростков и взрослых. Эта гимнастика - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.



Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

Все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), что усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти

Правила методики дыхания

При выполнении упражнений рекомендуется резко и энергично вдыхать. При этом вдох должен быть коротким, но достаточно сильным. Вдыхать следует, втягивая воздух через нос шумно и активно.

Выдыхать нужно медленно и плавно, выводя воздух через рот. При этом нет необходимости выталкивать из себя воздух, он должен выходить свободно и беспрепятственно.

Все упражнения, направленные на отработку техники правильного дыхания, нужно выполнять, производя счет. Это поможет не сбиться с ритма и правильно сделать все требующиеся элементы.

Правила методики дыхания

Все упражнения следует проводить в определенном темпе. Это важно для сохранения ритма и достижения максимального эффекта. Каждый элемент рекомендуется выполнять менее чем за секунду.

В методике дыхания по Стрельниковой вдох и выполняемое движение составляют единое целое. Их нужно проводить одновременно, а не поочередно.

Количество повторений того или иного упражнения должно быть кратно четырем. По мере освоения дыхательных элементов данную величину повышают в 2 раза.

«Ладони»

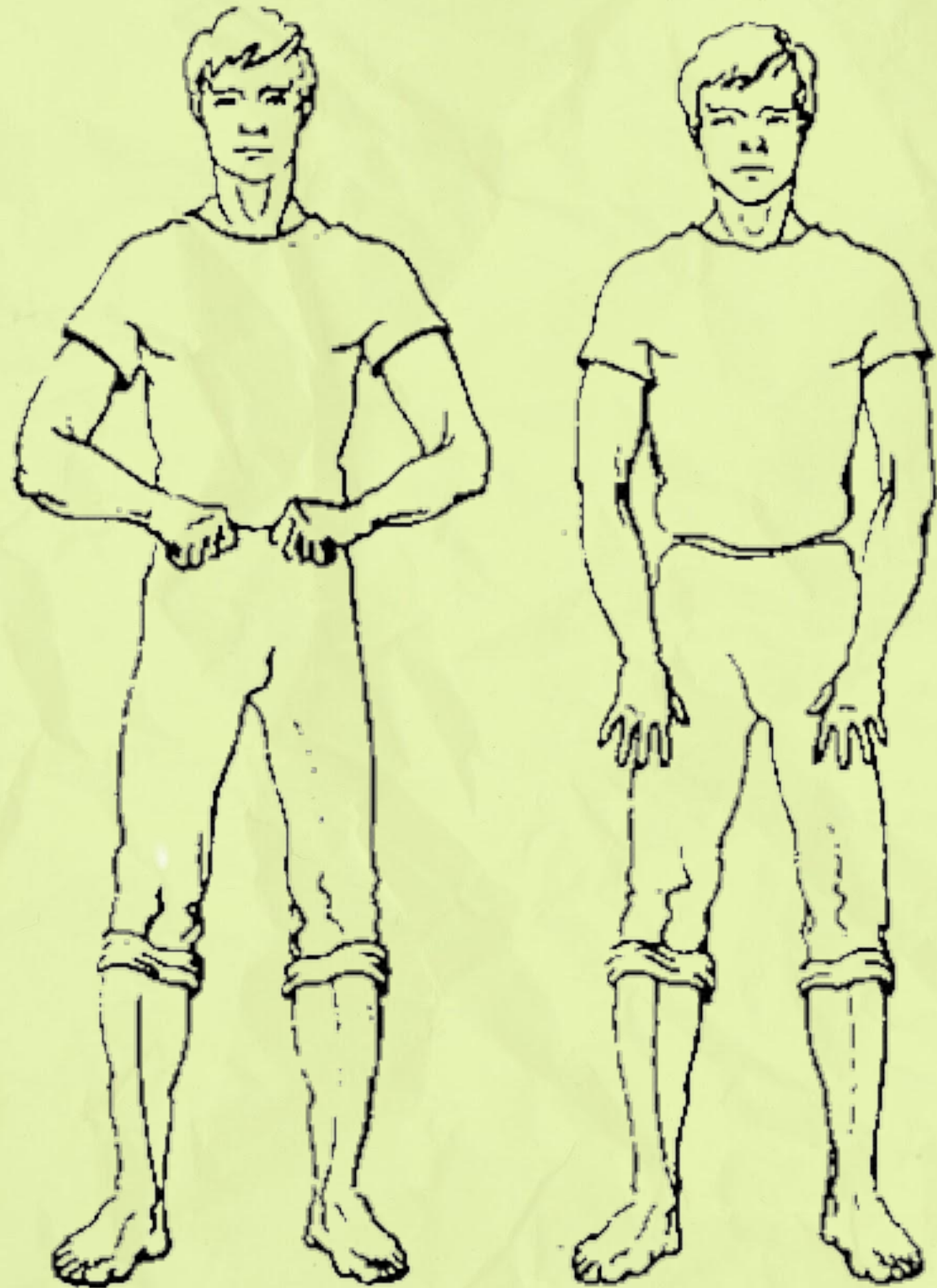


И. п.: встаньте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения).

Подряд сделайте 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть "шмыгните" 8 раз). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды - пауза; Сделайте еще 8 коротких, шумных вдохов и снова пауза. Выполните еще две восьмерки с паузами в 3-4 секунды и переходите к следующему упражнению.

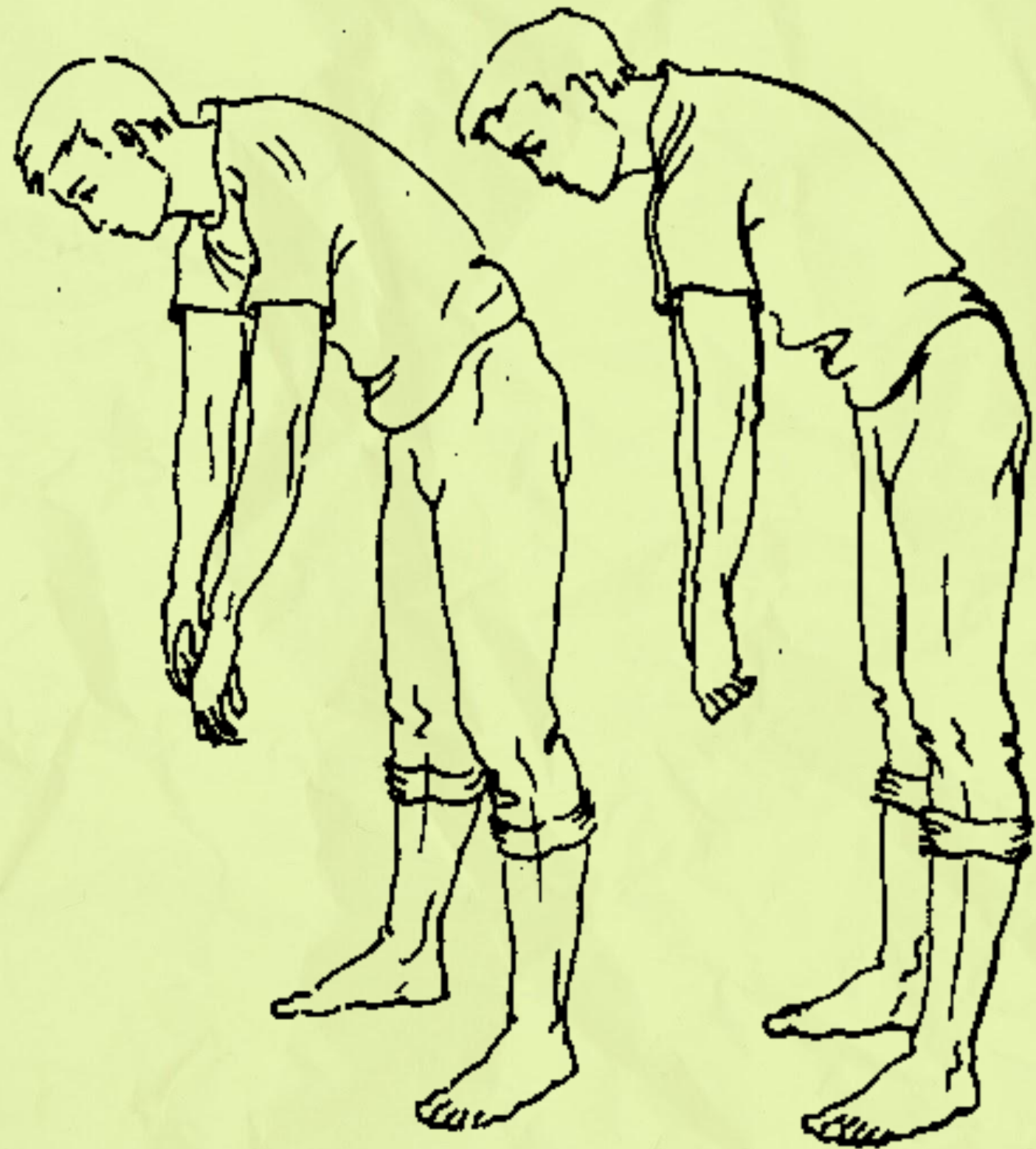
упражнению.

«Погончики»



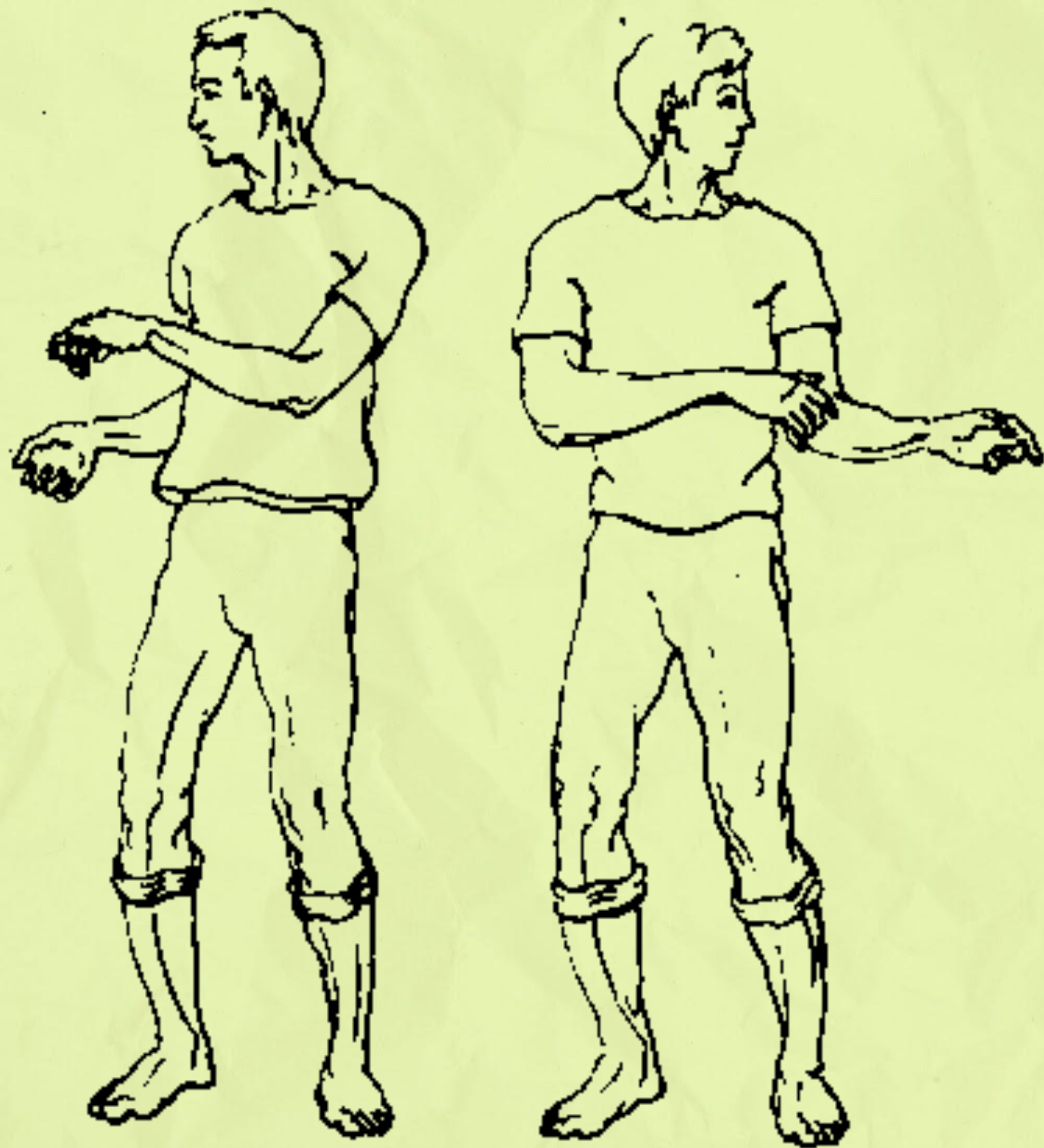
И. п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимайте. Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

«Насос»



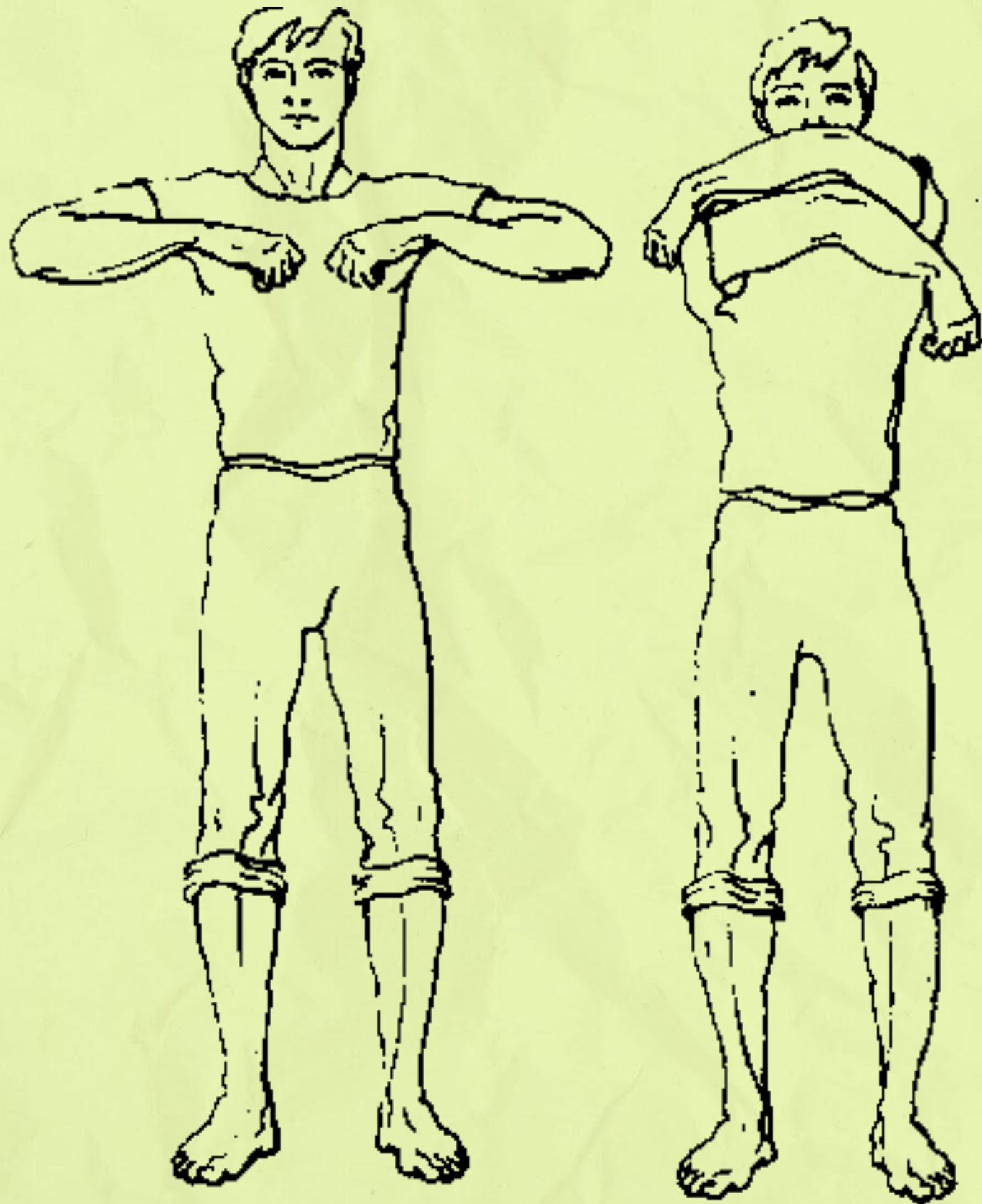
И. п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. Выполните 8 вдохов-движений 3 раза с паузами в 3-4 секунды.

«Кошка»



И. п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола).
Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох.
Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

«Обними плечи»



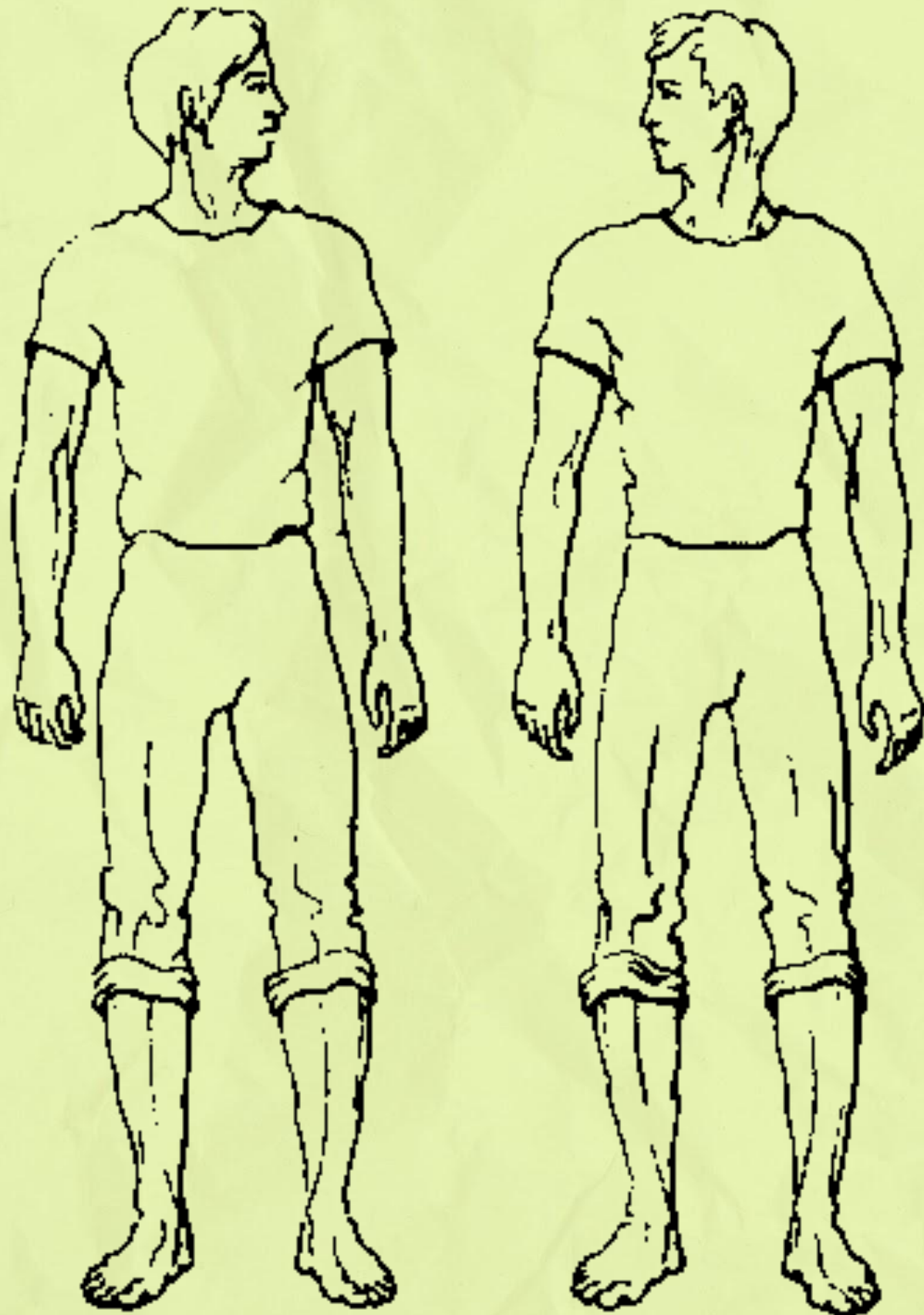
И. п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка). Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

«Большой маятник»



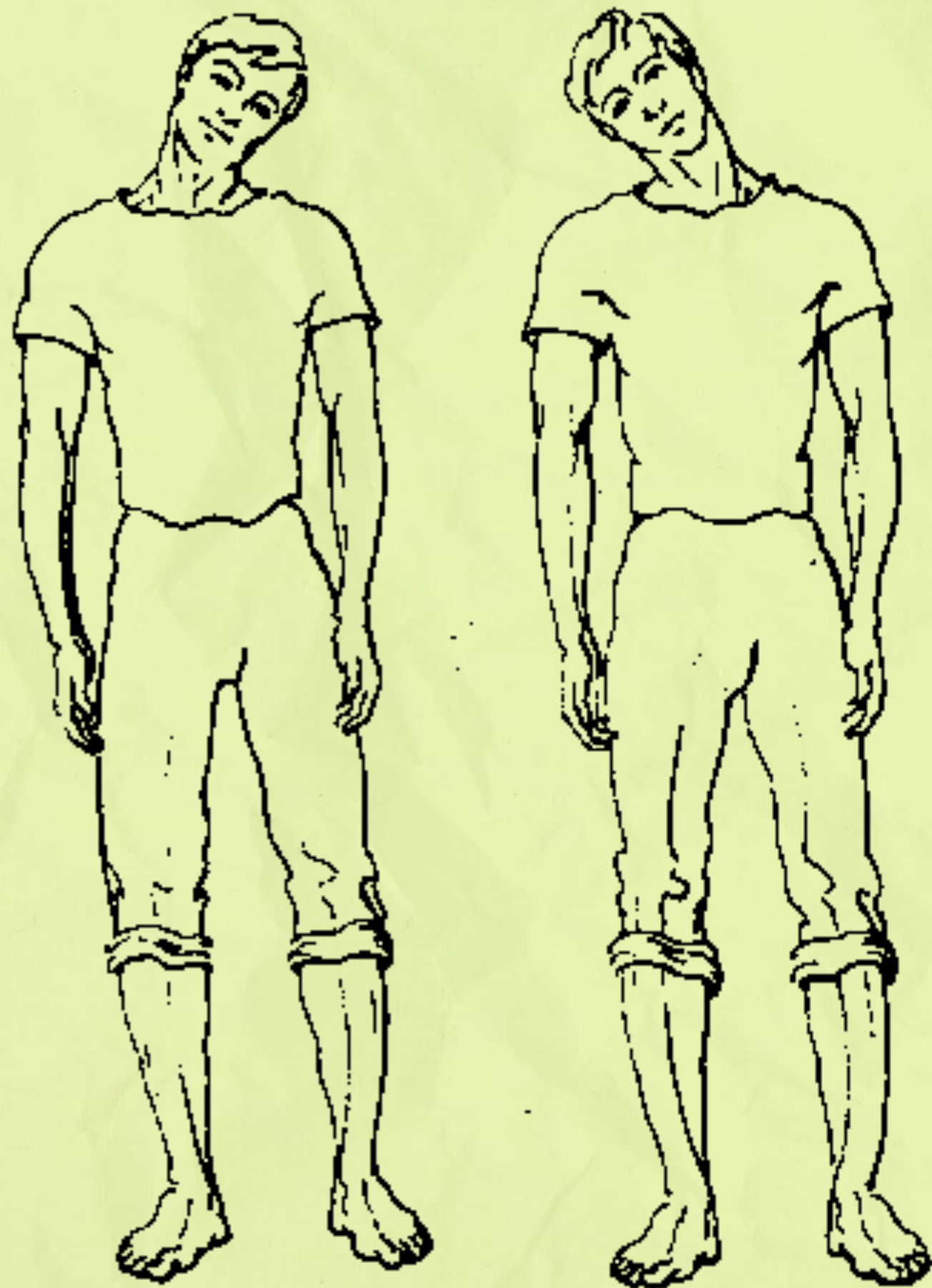
И. п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу -вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох «с пола» - вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох! Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

«Повороты головы»



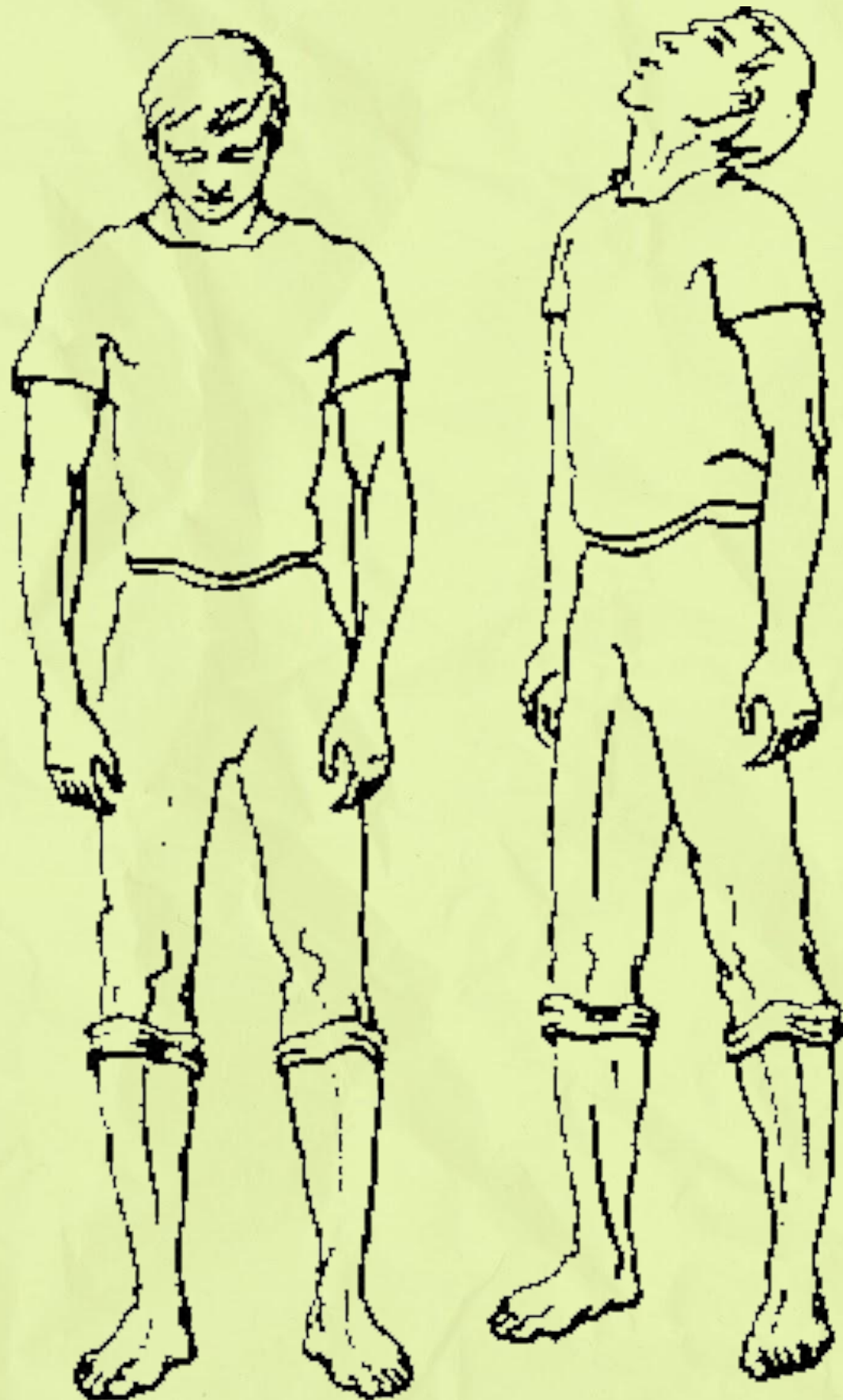
И. п.: – встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево – «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть! Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

«УШКИ»



И. п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает «китайского болванчика»). Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

«Маятник головой»



И. п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз-вверх, вдох «с пола» - вдох «с потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

«Перекаты»



А. И. п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

Помните: 1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

Б. И. п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

«Передний шаг»



И. п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом.

После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и. п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка приседайте и шумно «шмыгайте» носом (левое колено вверх - и. п., правое колено вверх - и.п.).

Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

«Задний шаг»



И. п.: встаньте прямо. Отведите согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой ноге (левой) в этот момент делаем легкое приседание. Затем ноги на какое-то мгновение выпрямляются – выдох ушел.левой пяткой пытаемся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой ноге и одновременно шумно вдыхая носом. Ноги выпрямляются – выдох уходит сразу же после каждого вдоха. Руки либо висят вдоль туловища, либо кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.

Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.