

Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.



О дыхательной гимнастике Стрельниковой А.Н. известно очень широкому кругу людей. Результаты этой гимнастики удивляют. При помощи нескольких простых дыхательных (динамических) упражнений (одну часть которых нужно выполнять сжимая грудную клетку на вдохе), возможно остановить приступы удушья при бронхиальной астме, излечиться от гайморита и хронического бронхита, восстановить потерянный голос, уменьшить заикание. Сегодня гимнастика Стрельниковой имеет очень широкое применение: эту дыхательную гимнастику рекомендуют не только при заболеваниях связанных с дыхательной системой, и при различного рода сердечно-сосудистых заболеваниях, ВГСД (вегето-сосудистой дистонии), расстройствах половой системы как у женщин, так и у мужчин. В очень короткий срок она способна сотворить чудо и помочь даже лежащим больным в непростых тяжелых случаях.

Лечебный эффект дыхательной гимнастики Стрельниковой.

При систематическом выполнении дыхательной гимнастики Стрельниковой (утром и вечером –дважды в день, одно занятие – около 1200 вдохов) результаты проявятся незамедлительно.

Гимнастика Стрельниковой оказывает на организм человека лечебное комплексное воздействие:

- хорошо влияет на обменные процессы, которые очень важны при кровоснабжении, и тканях легких;
- способна восстановить нервные регуляции ЦНС (центральной нервной системы), которые были нарушены в процессе болезни;
- улучшает дренаж бронхов;
- восстанавливает дыхание через нос;
- способствует устранению определенных морфологических отклонений в бронхо-легочной системе (слипчатые процессы, спайки);
- рассасывает воспалительные образования, расправляет сморщенные участки легочной ткани, восстанавливает крово- и лимфоснабжение, устраняет местные застойные явления;
- способствует укреплению всего аппарата кровообращения и налаживанию нарушенных функций сердечно-сосудистой системы;
- исправляет деформации грудины (грудной клетки) и позвоночника, которые развились в процессе различных заболеваний;
- повышает сопротивляемость организма, тонус, оздоравливает психическое состояние больных.

Рассмотрим, вышеуказанные положительные эффекты, подробнее.

Основная функция легких – это газообмен в альвеолах легких. Для того, чтобы его увеличить, необходимо преодолеть альвеолярный барьер. На это и направлена дыхательная гимнастика, т.е. упражнения, которые разработаны Стрельниковой А.Н. При резких коротких вдохах носом, которые идут в самую глубь легких (при вдохе в легкие проникает в 4 раза больше кислорода), получается сильный обмен воздуха, одновременно с этим происходит очень активный обмен газами в крови. При выполнении упражнений дых. гимнастики по Стрельниковой в работу активно включаются все части тела: голова, руки, плечевой пояс, ноги, брюшной пресс, тазовый пояс, что в свою очередь увеличивает физиологическую реакцию всего организма. Кислородное потребление возрастает, и такая повышенная потребность называется «жажда кислорода». Так как все упражнения в гимнастике Стрельниковой необходимо выполнять с резким и коротким вдохом носом (при этом выдох пассивный), и как результат – усиленное тканевое дыхание и повышенное усвоение кислорода в тканях.

Гимнастика Стрельниковой влияет на выравнивание процессов коры головного мозга (возбуждения и торможения), усиливает рефлекторные

связи, положительно влияет на работу нервно – регулятивных связей, которые управляют дыханием. В этой дыхательной гимнастике – дыхательные (динамические) упражнения сопровождают движения рук, ног и туловища (упр-я «Обними плечи», «Шаги», «Насос»). Данные движения соответствуют конкретным фазам дыхания (вдох делается при движении, которое сжимает грудную клетку).

Укрепляемая мускулатура, которая участвует в дыхании, ликвидирует дыхательную недостаточность.

Стрельниковская гимнастика достаточно активно действует и на очаги воспаления (скопление экссудата, спайки, воспалительные инфильтраты). Механическая растяжка легких воздухом, усиленная вентиляция бронхов, легочных тканей – все содействует рассасыванию экссудата, ликвидации слипчатого процесса в межплевральных пространствах, растягивает образованные спайки.

Большого значения всегда уделялось тренировке диафрагмы, так называемого «дыхательного мускула», который играет большую роль в дыхании. И в гимнастике Стрельниковой есть упражнения, которые тренируют диафрагму («Маятник», «Насос», «Кошка», «Передний шаг»).

Такие же упражнения используют для исправления деформаций костей и связок: патологических изменений грудной клетки, в определенных случаях позвоночника (лордоз, сколиоз, кифоз), и для того, чтобы увеличить подвижность в костно-связочных соединениях.

Эти дыхательные упражнения – это определенная гимнастика для мускулатуры бронхов. Здесь имеется в виду знаменитый вдох при сжатии грудной клетки, упражнение «Обними плечи».

Под влиянием гимнастики Стрельниковой, у тех пациентов, которые страдают бронхиальными патологиями происходит усиление дренажной функции бронхов — выделяется большее количество мокроты и увеличивается позыв к тому, чтобы ее отхаркнуть.

Одной из главных заслуг дыхательной гимнастики Стрельниковой есть восстановление нормального физиологического дыхания носом.

Лор-врачи знают многочисленные случаи, когда после операции аденотомии, т.е. устраняются механические повреждения, но свободное дыхание через нос не восстанавливается. Такое происходит потому что, образовался неправильный навык дыхания через рот при участии высших отделов ЦНС (центральной нервной системы). В этом случае нужна тренировка для того, чтобы переучить дышать правильно через нос. А это очень важно! Так как при дыхании через рот воздух, который поступает в легкие не увлажняется, не подвергается очищению от микроскопической пыли и всего прочего, что приводит к различным заболеваниям и негативным явлениям в дыхательных путях:

- снижается респираторная функция носовых пазух;
- расстройство памяти;
- изменяется состав крови (падает количество гемоглобина, кальция, сахара; нарушается кислотно-щелочной баланс);
- изменения в физическом развитии;
- нарушенное развитие скелета лица;
- нарушаются функции нервной системы (головная боль, нервный тик, раздражительность, недержание мочи, ночной страх);
- частое развитие ангин, бронхитов, пневмоний;
- наблюдается расстройство слуха;
- нарушается зрение;
- ухудшается пищеварение;
- уменьшение защитных свойств дыхательных путей при попадании инфекций.

Это приблизительный список заболеваний и нарушений, которые могут возникнуть при расстройствах дыхания через рот.

Особенно резко на недостаток кислорода реагирует детский организм, возникает так называемое кислородное голодание, нарушается обмен веществ, снижается аппетит. И как результат – тяжелые неполадки со здоровьем и физическим развитием.

Тренируя активный, короткий, резкий вдох через нос, гимнастика дыхания Стрельниковой в кратчайший срок способна восстановить нормальное носовое дыхание. В результате тренировки на протяжении двух недель, как правило, вырабатывается положительный динамический стереотип.

С помощью дыхательной гимнастики Стрельниковой возможно полностью ликвидировать местные застойные явления, а также быстро снять воспалительные очаги.

