

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи г.Томска



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Дыхательные упражнения по А.С. Стрельниковой»
к разделу «Сценическая речь»
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
Литературно-художественный театр «Глагол»

Разработчик
Сулёва Светлана Викторовна,
педагог-организатор

Томск
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Задача данной методической разработки – помочь учащимся и педагогам театральных коллективов овладеть практическими навыками одной из методик дыхательных упражнений, используемых в сценической речи.

Также комплекс занятий, приведенных ниже, помогает не только детям и подросткам, но и взрослым, т.к. является хорошим подспорьем не только как театральный тренинг, но и как комплекс, направленный на поддержание здоровья.

Дыхательная гимнастика, созданная Александрой Северовой и Александрой Николаевной Стрельниковыми, относится к разделу арт – терапии, используемой как в медицине, так и в искусстве.

Арт-терапия - современное направление психологии и психотерапии, которое активно использует различные художественные приемы и творчество: рисунок, лепка, фотографии, кинофильмы, музыка, актерское мастерство и другие. С развитием искусства и психологии, арт-терапия тоже расширяет свои горизонты. Из искусства арт-терапия берет все, что возможно. А психология изучает и объясняет, как творчество влияет на человека.

Сегодня навыки арт-терапии применяют в психологии и психотерапии, педагогике и социальной работе. Все больше людей, связанных с искусством и творчеством обращают свой взгляд на арт-терапию, потому что она позволяет по-новому увидеть созидательную и развивающую силу искусства. Арт-терапия помогает в разрешении личных проблем и служит развитию креативности, творческого начала. Метод арт-терапии можно отнести к наиболее древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний, которым многие люди пользуются самостоятельно - чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться.

Актуальность данной работы заключается в том, что дыхательная гимнастика, созданная Александрой Северовой и Александрой Николаевной Стрельниковыми, выделяется на фоне дыхательных методик, широко используемых, как в искусстве, так и в медицине. Во-первых, простотой, во-вторых, доступностью, в-третьих, эффективностью. Иными словами, гимнастика Стрельниковых дает максимальный результат при минимальных вложениях и за рекордно короткий срок!

Цель Овладение дыхательными упражнениями по системе А.С. Стрельниковой для укрепления опоры звука в работе над сценической речью.

Задачи:

1. Систематизировать знания о дыхательной гимнастике.
2. Научить студийцев искусству управления дыханием по методике А.С. Стрельниковой.
3. Использовать свои умения в практической деятельности.

Теория

Национальная русская гимнастика

В современную терапевтическую практику, как и в тренинги по сценической речи уверенно входит все больше и больше дыхательных гимнастик - от индийской хатха-йоги и китайского цигуна до реабилитационных дыхательных комплексов западных медицинских школ. Каждый из методов дыхательных упражнений - по-своему хорош. Критерии выбора дыхательных упражнений так и не разработаны, и вплоть до сегодняшнего дня выбор происходит вслепую, руководствуясь не столько объективными показаниями, сколько

интуицией и опытом. Например, та же дыхательная гимнастика йогов дает потрясающие результаты, однако этот комплекс упражнений в свое время был разработан в расчете на годы и годы ежедневных многочасовых занятий, поскольку йога — это не физкультура, а образ жизни и мысли

И сторонники, и противники метода Стрельниковой признают: комплекс дыхательных упражнений, разработанный в свое время для реабилитации певцов, безусловно, помогает избавиться от ряда заболеваний - от астмы и неврозов до диатеза и заикания.

Искусство управлять дыханием по Стрельниковой

А. Н. Стрельникова считала, что из четырех функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь, — пение представляется ей наиболее сложной, поэтому гимнастика, восстанавливающая сложнейшую функцию певческого голоса, естественным путем восстанавливает и более простые функции. Александра Николаевна писала:

“Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют не потому, что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать, говорить, кричать и петь. Научите их этому — и болезнь отступит. Должна отступить. Вот почему гимнастика, созданная мной для певцов, оказалась полезной всем. Она не только восстанавливает певческий голос, но и оздоравливает все органы дыхания, а следовательно, весь организм...”

В поисках способа вернуть утраченные вокальные данные мать и дочь Стрельниковы выстроили простую, но в высшей степени убедительную логическую зависимость: пение - результат выдоха, выдох - результат вдоха, следовательно, коррекция выдоха представляет собой качественное улучшение вдоха, удобного для задержания и позволяющего вокалисту протянуть длинную музыкальную фразу на одном дыхании. Именно во вдохе - не особенно глубоко, но не поверхностном - содержится квинтэссенция их методики! Иными словами, вдох первичен, а выдох вторичен, то есть изменение следствия (выдоха) возможно только путем изменения причины (вдоха).

Гимнастику Стрельниковой нередко называют парадоксальной. Напомню, что само слово происходит от греческого *paradoxos* и применительно к науке обозначает неожиданное, непривычное явление, в корне не соответствующее общепринятым представлениям. И это действительно так! Сама Александра Николаевна неоднократно повторяла: “Да, наша гимнастика парадоксальна, потому что вдох мы делаем в момент движений, сжимающих грудную клетку!”

Более того, основная особенность дыхательной гимнастики Стрельниковой, по сравнению с другими дыхательными методиками, - очень высокая частота и активность дыхания.

Если графически воспроизвести ритм дыхания по Стрельниковой, то этот график будет напоминать часто-часто посаженные зубья пилы, но практически без второй половинки зуба - выдоха. Выдох в данном случае едва намечается, акцент занятий делается на вдохе.

Вдох — это жизнь, вдох — это надежда, вдох — это самый главный элемент парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой, своеобразный краеугольный камень, на котором стоит весь комплекс упражнений. Методом проб и ошибок, был разработан комплекс дыхательных упражнений, не нарушающий естественную динамику дыхания.

Александра Николаевна задумалась над тем, что может означать применительно к ее разработкам широко известное выражение «затаить дыхание», и пришла к выводу, что затаенный вдох, свойственный нам в минуту душевного волнения, напряжения и даже испуга, собственно говоря, и должен лечь в основу всех ее дыхательных упражнений. Попутно была выведена феноменальная закономерность: тренировки шли легко и свободно только в том случае, если затаенные вдохи выполнялись на счет «4» и (или) «8» Совершенно иная картина складывалась при выполнении упражнений, например, на счет «5» и «10». Вот

почему Александра Николаевна считала этот счет физиологичным, утверждая, что именно поэтому все музыкальные фразы песен и танцев идут на счет «8», «16», «32».

Еще одним ноу-хау Стрельниковых стал так называемый эмоциональный вдох, понимаемый ими как активное действие - то самое действие, которое приносило ценнейшую информацию нашим древним предкам, “внюхивавшимся” в окружающий их мир. Гимнастика Стрельниковой — это возврат к дыханию перволюдей, дыханию с естественным, предельно активным, “взволнованным” вдохом!

Как дышать - ртом или носом? Этот вопрос решается в индивидуальном порядке, однако есть и свои особенности. Нужно иметь в виду, что вдох ртом предполагает занятия только в специально подготовленном для выполнения дыхательных упражнений помещении, при вдохе носом требования к внешним условиям менее жесткие. Сама Александра Николаевна считала, что

“...вдох ртом можно тренировать только в чистом и сухом помещении. Делать его надо точно, иначе горло сохнет. И еще вдох ртом более поверхностный и идет шире, чем вдох носом. Вдох же носом идет глубже, не боится холода и пыли и к тому же отлично избавляет от насморка. Поэтому мы начали тренировать вдох носом. И он получился такой же эмоциональный, как вдох ртом...”

Дыхательные упражнения по Стрельниковой

5 правил дыхания

Правило первое

Короткий вдох делается через нос. Он должен быть шумным, активным, но не глубоким. При вдохе язык поднимается к небу, крылья носа сжимаются, максимально приближаясь к носовой перегородке. Плечи на вдохе должны не подниматься, а наоборот — опускаться вниз. Постарайтесь вложить как можно больше эмоций во вдох. Стремитесь к тому, чтобы он был естественным: максимально активным и коротким, как укол, яростным и резким до грубости. Чтобы понять, как совместить все эти требования в рутинном дыхательном движении, воспользуемся советом Александры Николаевны. Она считала, что сторонники объемного, затянутого вдоха пребывают в величайшем заблуждении относительно его безвредности для здоровья. Вспомните, говорила Александра Николаевна, как приносиваемся все мы, когда в воздухе пахнет гарью. Какова наша реакция на опасность? Вспомнили?! Наши предки использовали обоняние для защиты от врагов, а современный человек использует доставшуюся от предков способность воспринимать и различать запахи для защиты собственного здоровья. Выполняя упражнения, думайте только о вдохе и никогда не стесняйтесь шумных звуков, которые производятся при такого рода энергичном дыхании.

Ваш вдох должен быть непродолжительным и... заинтересованным! При этом нужно представить себе, что от интенсивности и качества вдоха зависит не только ваша жизнь, но и жизнь тех, кого вы приручили и обязаны защищать.

Правило второе

Выдох происходит самопроизвольно, в момент выполнения движения или максимального сжатия грудной клетки, лучше через рот. В момент выдоха опускается язык и нижняя челюсть.

Движение, движение и еще раз — движение! Выполняя упражнения, соблюдайте одновременность вдохов и движений и ни в коем случае не контролируйте выдох — пусть он будет произвольным, однако лучше всего выдыхать ртом.

Обратите особое внимание на то, что вдох следует делать или в момент выполнения движения, или в момент максимального сжатия грудной клетки. Не контролируйте выдох,

не мешайте воздуху уходить произвольно. Задача - яростно нюхать воздух, продолжая игру в первобытного охотника. Александра Николаевна писала:

“Играйте в дикаря, как играют дети, и все получится. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий...”

Правило третье

Вдохи следует сочетать с синхронными и многократными движениями тела.

Третья особенность и третье правило дыхательной гимнастики Стрельниковой заключается в том, что вдохи необходимо повторять так, как будто вы накачиваете камеру или надуваете воздушный шар. Нетрудно заметить, что, действуя по принципу “пассивный вдох — активный выдох”, вам ни за что не удастся надуть шар, вернее, наполнить воздухом дыхательные пути легких.

Делаем вдохи на счет 2, 4, 8, 16, 32 то есть, вдыхаем сериями: два, четыре, восемь и т. д. раз подряд (при этом важно соблюдать следующий темп дыхания: 60–72 вдоха/мин). Пауза между сериями вдохов составляет 2–3 с. Продолжительность интервалов между выдохами должна быть несколько большей, поскольку выдохам мы не “помогали” и воздух уходил произвольно.

Для тех, кому лень считать про себя, Александра Николаевна придумала своеобразную танцевально-песенную считалку: “...Пойте: куплет “Чижика” - 8 вдохов, припев “Оба мы с тобою правы” - 16 вдохов, куплет “Подмосковных вечеров” - 32 вдоха, куплет с припевом - 48 вдохов, два куплета с припевами - 96 вдохов...”

Следите за тем, чтобы вдох был несколько громче выдоха.

Правило четвертое

Поряд делается столько вдохов, сколько даются вам без труда — свободно, комфортно и легко. Счет вдохов-движений производится до 8. Весь комплекс состоит из 15 упражнений, его следует повторять 2 раза за сеанс. Можно проводить до 4 сеансов в день.

А. Н. Стрельникова особо подчеркивала важность соблюдения этого правила для всех, кто решил заняться оздоровлением по ее методике.

Хорошо, если при выполнении каждого упражнения вы будете делать 2 “подхода” по 96 вдохов. При нормальном самочувствии рекомендуется дышать сериями по восемь, шестнадцать и тридцать два вдоха из исходного положения стоя. Рекомендуется делать именно столько вдохов, сколько даются вам без труда — свободно, комфортно и легко. При неудовлетворительном самочувствии и (или) болезни рекомендуется дышать сериями по два, четыре и восемь вдохов из исходного положения, сидя или лежа.

А. Н. Стрельникова подчеркивала, что дыхательные упражнения — это борьба за крепкий и здоровый сон, и в идеальном варианте легкие нужно накачивать за час до сна.

Правило пятое

Если вы решили заняться дыхательной гимнастикой Стрельниковой всерьез и надолго, никогда не выполняйте упражнения мимоходом. Настройтесь на занятия, отрешитесь от проблем, мешающих занятиям, сконцентрируйтесь и вслушайтесь в себя. И тогда вы услышите собственное дыхание и сразу же поймете, что делаете правильно, а что - неправильно.

А. Н. Стрельникова считала, что гимнастикой нужно заниматься независимо от самочувствия, более того, чем оно хуже, тем чаще следует выполнять дыхательные упражнения, правда, при этом следует чаще отдыхать. Александра Николаевна говорила, что идеальным вариантом было бы 4000 вдохов — само собой разумеется, не “в один присест”, а в течение дня. Натренированный человек легко сделает 2000 вдохов за одно занятие, а занимает это не более 35–37 мин. Это идеальная продолжительность дыхательной гимнастики, и сокращать время занятий не рекомендуется.

Разминка

Забудьте хотя бы на время о делах и заботах и полностью сосредоточьтесь на упражнениях. Помните о вдохе! Нюхайте воздух! В процессе эволюции обонятельные нервные центры человека атрофировались, мы не утратили дара различать запахи, наше обоняние воспринимает только наиболее резкие и насыщенные из них.

Учимся в игре! Представьте себе, что вы остановились на ночлег в дремучем лесу, и вдруг откуда-то потянуло гарью, и вы яростно внюхиваетесь в воздух, чтобы определить, с какой стороны подстерегает вас опасность. Никакие упражнения не вернут вашим ноздрям естественной подвижности, свойственной первобытному охотнику и утраченной человеком городским за ненужность, однако стремиться к этому нужно.

Упражнение «Шаги», или Вдох в движении

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки по швам, плечи прямые, мышцы спины расслаблены. Начинайте дышать — взволнованно, заинтересованно, активно! Вдохи шумные — такие, чтобы было слышно на весь дом! — короткие, как молниеносный укол рапириста. Делайте носом втягивающие дыхательные движения. Не стесняйтесь шмыганья!

Крылья носа не расширяются, а наоборот сужаются. Убедитесь в том, что ноздри не неподвижны, а понемногу начинают «слушаться» вас. Освоив этот способ дыхания - возможно, непривычный для подавляющего большинства - переходите к дыханию в движении. Начинаем ходьбу на месте! Чтобы «прочувствовать» дыхательную гимнастику Стрельниковой, делайте вдох на каждый шаг. Шаг левой - вдох. Шаг правой - вдох.левой, правой... вдох, вдох. «Отработанный» воздух выйдет сам - без вашего участия. Не думайте о выдохе! Для начала сделайте два ритмичных шага на месте и два частых вдоха один за другим, потом - четыре... Разминочная норма шагов-вдохов - 96 (но можно и больше - главное, чтобы вы чувствовали себя при этом комфортно и легко).

Шаги-вдохи можно делать на месте, при ходьбе по комнате, или даже переступая с левой ноги на правую - вперед-назад, вперед-назад. Главное, чтобы ваши движения были ритмичными, непринужденными и частыми.

Повороты и наклоны головы

Упражнение «Повороты»

Примите исходное положение: ноги чуть уже Ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Справа потянуло гарью! Поворачиваем голову вправо и делаем короткий шумный вдох носом. Слева потянуло гарью! Поворачиваем голову влево и также делаем короткий и максимально шумный вдох. Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Мышцы шеи расслаблены, влево и вправо поворачивается только голова, но не плечи. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и поворотов головы вправо - влево, не останавливайте голову посередине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе - легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений -вдохов за один урок. Начните с четырех движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Примечание:

категорически не рекомендуется делать резкие движения головой при черепно-мозговых травмах, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, а также при остеохондрозе шейногрудного отдела позвоночника при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении. Поворачивайте голову чуть-чуть, а при особенно плохом самочувствии достаточно только намекать на движение, при этом упражнение «Повороты» можно делать не только лежа, но и сидя. Главное — это короткий и шумный вдох. Норма движений-вдохов

— 24 подхода х 4 вдоха.

Упражнение «Ушки»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклоняйте голову вначале к левому, потом - к правому плечам, как если бы вы хотели с укоризной сказать кому-то: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!». Вдох и наклон выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Короткий и шумный вдох носом производится одновременно с каждым покачиванием головой. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы плечи оставались неподвижными. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и наклонов влево - вправо, не останавливайте голову посередине движения, не затягивайте вдох, не

думайте о выдохе — легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений – вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Примечание:

категорически не рекомендуется делать резкие движения головой при черепно-мозговых травмах, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, наклоняйте голову чуть-чуть, а при особенно плохом самочувствии достаточно только намекать на движение, при этом упражнение «Ушки» можно делать не

только лежа, но и сидя. Главное — это короткий и шумный вдох. Норма движений-вдохов — 24 подхода х 4 вдоха.

Упражнение «Малый маятник»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Снизу потянуло гарью! Наклоняем голову вниз и делаем короткий шумный вдох носом. Сверху потянуло гарью! Поднимаем голову вверх и также делаем короткий и максимально шумный вдох.

Вдох и наклон (подъем головы вверх) выполняются в маршевом ритме или в размеренном ритме ходьбы на месте.

Мышцы шеи расслаблены, вверх-вниз поднимается и опускается одна только голова, но не плечи. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и наклонов-подъемов головы вниз - вверх, не останавливайте голову посередине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе — легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок.

Примечание:

Авторы дыхательной методики — Александра Северовна и Александра Николаевна Стрельниковы — рекомендовали выполнять двойную норму упражнений «Повороты», «Ушки» и «Малый маятник». «...Можно выполнить и две «сотни» ...» — писала Александра Николаевна. Стрельниковская «сотня» — это 96 вдохов и 96 соответствующих им движений, то есть каждое из разминочных упражнений может состоять из 192 движений-вдохов.

Начните с 4 движений - вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Примечание:

категорически не рекомендуется делать резкие движения головой при черепно-мозговых травмах, вегетососудистой дистонии, эпилепсии, а также при остеохондрозе шейно-

грудного отдела позвоночника, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении. Поднимайте и опускайте голову чуть-чуть, а при особенно плохом самочувствии достаточно только намека на движение, при этом упражнение «Малый маятник» можно делать не только лежа, но и сидя. Главное — это короткий и шумный вдох. Норма движений-вдохов - 24 подхода х 4 вдоха.

Главные движения

Упражнение «Кошка»

Примите исходное положение: ноги на ширине Плеч (или чуть уже ширины плеч), спина прямая, руки опущены. Всем знакомы нацеленные, осторожные, крадущиеся движения кошки, охотящейся на воробья... Нечто похожее предстоит проделать и вам! Добыча справа! Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся вправо, перенося тяжесть чела на правую ногу и делая хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Ловим воробья! Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом. Добыча слева! Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся влево, перенося тяжесть тела на левую ногу и делая хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Ловим еще одного воробья! Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом. Не думайте о выдохе! Он происходит произвольно между вдохами — без вашего «участия»! Следите за тем, чтобы приседание было легким, пружинистым и неглубоким. Спина абсолютно прямая, повороты выполняются только в талии.

Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. А.Н. Стрельникова рекомендовала выполнять две «сотни» движений (можно и больше!).

Примечание:

категорически не рекомендуется делать энергичные повороты и приседания при травмах нижних конечностей, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.

При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга!

При плохом самочувствии упражнение «Кошка» рекомендуется выполнять сидя. Норма движений-вдохов: 24 подхода — 4 вдоха.

Упражнение «Насос»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, но не по швам, а немного перед собой. У вас авария - спустила шина! Нужно паять в руки «рукоятку насоса» — ей может быть свернутая трубочкой газета или палочка - как можно быстрее накачать шину и ехать дальше. Начинайте частые и ритмичные наклоны туловища вперед. Поршень вашего насоса хорошо смазан - руки свободно и легко опускаются к полу, но не касаются его. Не затягивайте вдох! Вдыхайте носом и конечной фазе наклона: закончился наклон туловища - закончился вдох. Вдох - максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и вдохов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный - ртом. Разогнувшись, не поднимайте голову вверх: фиксируйте глазами воображаемую спущенную шину, лежащую на полу!

Вдох и наклон выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте). Вы должны сделать не менее 96 движений - вдохов за один урок. Начните с 4 движений вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. Александра Николаевна особо выделяла это упражнение и рекомендовала не ограничиваться «сотней» движений, а делать

3, 4 и даже 5 подходов по 96 вдохов-наклонов за один урок.

Примечание:

Категорически не рекомендуется делать глубокие наклоны при черепно-мозговых травмах, при многолетних остеохондрозах и радикулитах, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при мочекаменной болезни и камнях в почках, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника. При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга!

При плохом самочувствии упражнение «Насос» можно выполнять и сидя — без наклона, а только с обозначением движения, но с обязательным коротким и шумным вдохом. Норма движений-вдохов — 24 подхода x 4 вдоха.

Упражнение «Обними плечи»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Разверните кисти обеих рук ладонями к себе и зафиксируйте их перед грудью, немного ниже шеи. Начинайте движение, бросая руки навстречу друг другу, при этом левая рука «обнимает» правое плечо, а правая - левую подмышку. Следите за тем, чтобы руки шли параллельно друг другу. Вдыхайте носом в тот момент, когда руки сходятся наиболее тесно: закончилось «объятие» - закончился вдох. Вдох — максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Не отводите руки далеко от туловища и ни в коем случае не разгибайте локти. Соблюдайте одновременность наклонов и «объятий» и не думайте о выдохе. Выдох пассивный — ртом. А.Н. Стрельникова рекомендовала сопровождать выполнение движения мысленной установкой: «*Зажимаю там, где болезнь расширила!*».

Вдох и движение рук выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до 8, 16, 32, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. Александра Николаевна рекомендовала не ограничиваться «сотней» движений и делать 2 подхода по 96 движений-вдохов за один урок.

Примечание:

категорически не рекомендуется делать вдох при сжатии грудной клетки страдающим врожденными пороками и ишемической болезнью сердца. Перенесшие инфаркт и возвращающиеся к активным тренировкам по методу Стрельниковой должны исключить это упражнение из программы первой недели занятий.

При плохом самочувствии упражнение «Обними плечи» можно выполнять сидя и даже лежа. В тяжелом состоянии рекомендуется делать не 4 движения-вдоха подряд, а 2 движения-вдоха с 3- 5 -секундным отдыхом между каждым из подходов. Ваша цель — «стрельниковская «сотня», однако будьте чрезвычайно осторожны и немедленно прекратите выполнять упражнения, как только почувствуете дискомфорт.

Упражнение «Большой маятник»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, спина прямая. Приступайте к наклонам туловища вперед. Руки тянутся к полу, но не касаются его. Не затягивайте вдох! Вдыхайте носом в конечной фазе наклона: закончился наклон туловища — закончился вдох. Вдох - максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и вдохов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный - ртом. Не останавливая движение, прогнитесь в пояснице, слегка откидываясь назад и обнимая обеими руками плечи. Вдох носом в тот самый момент, когда руки сходятся наиболее тесно. Выдох пассивный.

Нетрудно заметить, что это сложное движение распадается на два уже освоенных вами упражнения («Насос» и «Обними плечи») и действительно напоминает маятник: вперед-назад, «Насос» - «Обними плечи» ...

Вдох и движения выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четыре 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму да 8, 16, 32, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. Александра Николаевна рекомендовала делать 2 подхода по 96 движений-вдохов, причем первую «сотню» лучше начинать с «Насоса» вторую - с «Обними плечи».

Примечание:

категорически не рекомендуется делать глубокие наклоны при черепно-мозговых травмах, при многолетних остеохондрозах и радикулитах, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при мочекаменной болезни и камнях в почках, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника. Кроме того, не рекомендуется делать вдох при сжатии грудной клетки страдающим врожденными пороками и ишемической болезнью сердца.

При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга!

При плохом самочувствии, а также при остеохондрозе и смещениях межпозвонковых дисков упражнение «Большой маятник» можно делать и сидя, только обозначая наклон вперед и не прогибаясь назад. В тяжелом состоянии рекомендуется делать не 4 движения-вдоха подряд, а 2 движения-вдоха с трех - пятисекундным отдыхом между каждым из подходов. Ваша цель — стрельниковская «сотня», однако будьте чрезвычайно осторожны и немедленно прекратите выполнять упражнения, как только почувствуете дискомфорт.

Упражнение «Полуприседы»

1. Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, подбородок слегка приподнят, спина прямая. Приступайте к выполнению упражнения, делая легкие, едва намеченные полуприседы (если бы такое слово было в русском языке, то лучше всего было бы назвать их «*четверть приседами!*»), как бы танцуя на месте. Вдыхайте носом в конечной фазе каждого полуприседа: закончилось движение — закончился вдох. Вдох — максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и приседов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный — ртом. Вдох и движения выполняются в ритме быстрого танца!

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму да 8, 16, 32, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

После того как вы хорошо освоите базовое упражнение «Полуприседы», можно усложнить его, добавив одновременные встречные движения рук на уровне пояса.

Примечание:

категорически не рекомендуется делать приседания и полуприседы при травмах нижних конечностей, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника. При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга!

2. Примите исходное положение: левая нога впереди, правая - сзади; руки опущены вдоль тела, подбородок слегка приподнят, спина прямая. Вес тела перенесен на переднюю ногу, задняя нога только касается пола. Приступайте к выполнению упражнения, делая легкие, едва намеченные полуприседы, как бы танцуя на месте. Вдыхайте носом в конечной фазе каждого полуприседа: закончилось движение - закончился вдох. Вдох - максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и приседов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный — ртом. Сделайте 48 движений-вдохов и смените положение ног: теперь правая нога будет впереди, а левая — сзади.

Вдох и движения выполняются в ритме быстрого танца!

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-

вдохов подряд, постепенно увеличивая норму да 8, 16, 32, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

После того как вы хорошо освоите базовое упражнение «Полуприседы», можно усложнить его, добавив одновременные встречные движения рук на уровне пояса.

Примечание:

категорически не рекомендуется делать приседания и полуприседы при травмах нижних конечностей, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.

При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга!

3. Примите исходное положение: левая нога впереди, правая - сзади; руки опущены вдоль тела, подбородок слегка приподнят, спина прямая. Вес тела перенесен на заднюю ногу, передняя нога только касается пола. Приступайте к выполнению упражнения, делая легкие, едва намеченные полуприседы, как бы танцуя на месте. Вдыхайте носом в конечной фазе каждого полуприседа: закончилось движение - закончился вдох. Вдох - максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и приседов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный - ртом. Сделайте 48 движений-вдохов и смените положение ног: теперь правая нога будет впереди, а левая — сзади.

Вдох и движения выполняются в ритме быстрого танца!

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с 4 движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму да 8, 16, 32, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

После того как вы хорошо освоите упражнение, можно усложнить его, добавив одновременные встречные движения рук на уровне плеч.

Заключение

Применяя комплекс дыхательных упражнения по Стрельниковой на практике, можно с уверенностью сказать, что этот комплекс, как и арт-терапия не требует больших материальных затрат и изменения режима подростка. Занятия можно проводить в любом тихом помещении. Необходимыми предметами могут быть: коврики для занятий на полу, и аппаратура для музыкального сопровождения.

Очень важно, чтобы дети твердо знали, что в данном случае это не рутинный урок. Они творят в соответствии со своими желаниями, а также для того, чтобы выразить свои чувства и эмоции. В процессе занятия, раскрывается полнее, чем в обычной обстановке занятия, ребенок невольно концентрируется на себе, начиная лучше понимать свое внутреннее «я». Он хорошо запоминает эти ощущения и затем переносит их на практику. В нашем случае начинает хорошо звучать на сценической площадке.

Во время занятий по дыханию необходимо одобрять все попытки это способствует к более быстрому нахождению нужных внутренних возможностей. Если, что-то не получается педагогу необходимо проявить сдержанность, а лучше всего выполнять все упражнения вместе с ребятами.

Как и в арт-терапии во время занятий по дыханию неприемлемы команды, указания, требования, принуждения. Подросток вправе выбирать ту воображаемую нагрузку, которую предлагает педагог перед каждым упражнением, а также работать в собственном темпе, может не выполнять некоторые задания (в тех случаях если он устал или ему не позволяет здоровье). Не рекомендуется произносить педагогу сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания. Есть только одно условие, которое не трудно выполнять – это не мешать остальным.

Таким образом, занятия по дыханию, как и арт-терапия позволяет каждому участнику

оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с более успешными подростками, продвигаться в развитии сообразно своей природе. Важен творческий акт как таковой, а также особенности внутреннего мира творца. Комплекс дыхательный упражнений по Стрельниковой является реальным и эффективным способом воплощения лично ориентированного подхода на практике.

Литература

1. Бакшеева Т.С. Влияние арт-терапии на поведение подростков. Ж. Воспитание школьников 2010 № 7 – с 58 -60
2. Зинатулин С.Н. Нормальное дыхание – основа активного долголетия. Архангельск, Знание, 1991
3. Лавров Н.Н. Дыхание по Стрельниковой, Ростов-на-Дону, Феникс, 2003
4. Петракович Г.Н. Свободные радикалы против аксиом. Новая гипотеза о дыхании. Биополе без тайн. Ж. Русская мысль, № 2, 1992