

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 5

СТРЕЛЬНИКОВА

СТРЕЛЬНИКОВА:

«Короткий, шумный, резкий вдох — как выстрел из пистолета!» 9

Учитесь заполнять легкие снизу доверху,
а не наоборот..... 10

ОСНОВА КОМПЛЕКСА 15

ГИМНАСТИКА НА ХОДУ 45

ГИМНАСТИКА ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
СОСТОЯНИЙ 50

Как остановить приступ удушья 50

Как помочь себе во время приступа стенокардии 53

Как надо откашливаться (способ М.Н. Щетинина)..... 54

Что нужно сделать, чтобы быстрее отдышаться 56

БУТЕЙКО

Бутейко: «Не дышите глубже!» 61

УДДЖАЙИ	181
ДАОССКИЕ ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ.....	186
Прямое даосское дыхание.....	187
Обратное даосское дыхание	187
Костное дыхание – даосская техника омоложения	188
Даосское парадоксальное дыхание	190
Туна	194
ЮДДХА-ЙОГА.....	197
КХИ-КОНГ	201
СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА.....	207
Упражнение на дыхание «Цыганочка» при остеохондрозе	209
Упражнения для легких	212
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ. ВЫСКАЗЫВАНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ О ДЫХАНИИ	216

Сахита пранаяма (Нади Шодхана Пранаяма, вариация)	103
РЫДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ	105
Сильное рыдающее дыхание	105
Умеренное рыдающее дыхание	108
Слабое рыдающее дыхание	109
КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ	114
ЭНДОГЕННОЕ ДЫХАНИЕ	117
ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ (РЕБЕФИНГ)	120
КАЦУДЗО НИШИ	125
КАТА	131
КИ-ДЫХАНИЕ	136
ЦИГУН	140
ТАЙЦЗИ ЦИГУН	151
ТИБЕТСКАЯ ЙОГА ДЫХАНИЯ	158
Техника девяти очистительных дыханий	164
ВИНЬЯСА-ЙОГА	167
КАПАЛАБХАТИ	172
БХАСТРИКА	177

ПРАВИЛА «ДЫХАНИЯ ПО БУТЕЙКО»: советы, тесты и рекомендации..... 65

Кому необходима гимнастика Бутейко 65

А кому эта гимнастика противопоказана..... 66

С ЧЕМ ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ «ДЫХАНИЕ ПО БУТЕЙКО» 83

Бронхиальная астма 83

Стресс..... 83

Тревога, страх, уныние, беспокойство 84

Усталость..... 84

Головная боль 85

Нос заложен, грипп..... 85

Насморк..... 85

Кашель, астма, стенокардия..... 86

КАК ПРОИСХОДИТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ 87

ИТАК, 5 ЭТАПОВ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ..... 90

ДРУГИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

ЙОГИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ: ПРАНАЯМА, КУМБХАКА..... 97

Как выполнять пранаяму?..... 99

Как выполнять кумбхаку?..... 99

Три пранаямы 100

Сукхапурвака (Анулома-Вилома) 101

Самавета пранаяма

(«Дыхание через обе ноздри»)..... 102