

СОДЕРЖАНИЕ

Феномен дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой	5
КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	11
Упражнение «Ладочки»	11
Упражнение «Погончики»	14
Упражнение «Насос»	16
Упражнение «Кошка»	18
Упражнение «Обними плечи»	21
Упражнение «Большой маятник»	23
Упражнение «Повороты головы»	25
Упражнение «Ушки»	27
Упражнение «Малый маятник»	28
Упражнение «Перекаты»	31
Упражнение «Передний шаг»	33
Упражнение «Задний шаг»	36
Учимся дышать по Стрельниковой	38
Важные советы	42
Стрельниковская «сотня»	44
Работа над ошибками	48
Качество вдоха	49
Пассивный выдох	50
Правильный темпо-ритм	51

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ	
СТРЕЛЬНИКОВОЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	..54
Хронический насморк. Аденоиды. Гайморит	..54
Нарушения носового дыхания	..56
Восстанавливаем носовое дыхание	..66
Аденоиды	..70
Гайморит	..71
Бронхиальная астма	..72
Бронхит	..77
Ишемическая болезнь сердца	..78
Гипертония	..83
Вегетососудистая дистония	..91
Неврастения, неврозы	..94
Невротическая депрессия	..96
Неврит лицевого нерва	..97
Заболевания эндокринной системы	..99
Сахарный диабет	..99
Нарушения функции щитовидной железы	..103
Заболевания опорно-двигательного аппарата	..109
Остеохондроз	..110
Болезни суставов	..112
Артрит	..113
Артроз	..113
Остеопороз	..114
Травмы в пожилом возрасте	..114
Перелом шейки бедра	..115
ПИСЬМА ПАЦИЕНТОВ	..117