**Дыхательные упражнения Стрельниковой**
 **Упражнение «Ладошки»**

Выполняй упражнение стоя или сидя, согнув руки в локтях. Ладони направь от себя и начинай ритмично сжимать и разжимать пальцы, делая резкие вдохи. После 8 повторений сделай небольшой перерыв. Выполни так 20 раз (20 подходов по 8 повторений).

**Упражнение «Погончики»**

Начинай выполнять упражнение сидя или стоя, расставив ноги на ширину плеч и сжав кисти рук в кулаки. Приподними руки на уровень пояса, затем резко опусти и растопырь пальцы. При опускании рук делай вдохи, старайся разжимать кулаки, сильно напрягая кисти. Сделай 8 упражнений, повтори так 8 раз.
 **Упражнение «Насос»**

Выполняй упражнение из исходного положения стоя или сидя. Сделав громкий вдох, медленно наклонись, выдохни и вернись в исходное положение. Сделай 8 упражнений, повтори эту серию 8 раз.
 **Упражнение «Обними плечи»**

Начинай выполнять упражнение из исходного положения стоя или сидя. Согни руки в локтях и подними их на уровень плеч. Делай ритмичные движения таким образом, чтобы руки двигались навстречу друг другу, пытайся обнять плечи. Старайся чередовать вдохи через нос и через рот. Выполни упражнение 32 раза.

**Упражнение «Восьмерки»**

Выполняй упражнение в положении стоя, выпрямившись и расставив ноги на ширину плеч. Наклонись вперед и задержи дыхание. Во время задержки дыхания считай до 8 раз вслух. Продолжай считать до тех пор, пока хватит сил. Затем вернись в исходное положение.

**Упражнение «Кошка»**

Начинай выполнять упражнение в положении стоя, расставив ноги немного меньше, чем на ширину плеч. Сделай вдох носом и одновременно присядь, поворачивая корпус влево. Во время выполнения упражнения руки должны быть согнуты в локтях, а ладони сжаты в кулаки. Завершив поворот, выдохни и повтори упражнение с поворотом вправо. Выполни 12 подходов по 8 приседаний.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой весьма эффективна для похудения. Чтобы избавиться от лишнего веса, необходимо выполнять упражнения в такой последовательности: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка» и завершить комплекс выполнением упражнения «Обними плечи».

Также упражнения Стрельниковой показаны больным гайморитом. Чтобы избавиться от этого недуга, выполняй упражнения в такой последовательности: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи» и «Большой маятник». Последнее упражнение — комбинация упражнений «Насос» и «Обними плечи». Повтори комплекс упражнений 4 раза с небольшими перерывами.

Гимнастика Стрельниковой помогает людям, страдающим от заикания. Чтобы избавиться от него, выполняй всего два упражнения — «Насос» и «Обхвати плечи». Именно эти упражнения помогают улучшить вентиляцию легких и выработать глубокое дыхание. Выполняй упражнения каждый день за 2 часа до еды.