

## ПРАВИЛА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

1. *Думайте только о вдохе носом.  
Тренируйте только вдох.  
Вдох – шумный, резкий и  
короткий (как хлопок в ладоши).*

2. *Выдох осуществляется  
после каждого вдоха  
самостоятельно  
(желательно через рот).  
Не задерживайте и не  
выталкивайте выдох.  
Выдох – абсолютно  
пассивный. Шумного выдоха  
не должно быть!*

4. *Все вдохи-движения  
стрельниковской  
гимнастики делаются в  
темпоритме строевого шага.*

6. *Упражнения можно делать стоя, сидя и лёжа.*



3. *Вдох делается  
одновременно с движениями.  
Не должно быть вдоха  
без движения,  
а движения – без вдоха.*

5. *Счёт только на 8,  
считать мысленно, не вслух.*