

Звуковая гимнастика (по методике М.Л.Лазарева).

Звуковая гимнастика является разновидностью дыхательной гимнастики. Звуковая гимнастика состоит из специальных упражнений, связанных с произнесением звуков и их сочетаний в определенной последовательности и строго определенным способом. Комплексы этой гимнастики направлены на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус организма.

Терапевтический эффект от выполнения ритмического звукового дыхания наступает лишь в случае, если дыхание выполняется в течение достаточно длительного времени (не менее 3-х минут). Ритмическое звуковое дыхание можно проводить, как сочетая с ходьбой, так и в состоянии покоя.

Звук «В» (вибрация на уровне лица).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица, гайморовых пазух. Эффективно при ринитах, синуситах, гайморитах.

И.П.- стоя, ноги занимают устойчивое положение, глаза закрыты. После глубокого вдоха произносится звук «В» до полного выдоха воздуха из легких, звук произносится негромко, губы мягко сопротивляются (необходимо расслабить до появления в них «щекотки»). Необходимо добиться ощущения вибрации во всем теле, преимущественно в области лица, стараясь тянуть звук как можно дольше. /Повторить 4 раза/.

Звук «З» (вибрация в области головы и шеи).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи. Эффективно при трахеитах.

И.П.-стоя, тело расслаблено, глаза закрыты, ладонь одной руки лежит на шее спереди. После глубокого вдоха произносится звук «З» предельно долго, негромко./Повторить 4 раза/.

Звук «Ж» (вибрация в области грудной клетки).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки. Эффективно для выведения мокроты из легких и бронхов.

И.П.-стоя, тело расслаблено, глаза закрыты, ладонь одной руки лежит на груди спереди. После глубокого вдоха произносится звук «Ж» предельно долго, негромко./Повторить 4 раза/.

Звук «М» (вибрация в области грудной клетки и солнечного сплетения).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки, солнечного сплетения.

И.П.-стоя, тело расслаблено, глаза закрыты, ладонь одной руки лежит на груди спереди. После глубокого вдоха произносится звук «М»(глубокое звучание), предельно долго, негромко./Повторить 4 раза/.

Звуки «Ф-Х-Ц-Ч-Ш-Щ-С» (расслабление всех дыхательных и других групп мышц).

И.П.-лежа, тело расслаблено, глаза закрыты. После глубокого вдоха произносится ровный звук, который тянется «как можно дольше». Звук произносится негромко. /Каждый звук произносится по 2 раза/.

При ларингитах произносятся только глухие согласные, чтобы не травмировать связочный аппарат.

Релаксационная серия («Ш», «С») может выполняться, как заключительная часть звуковой гимнастики, как пауза между любыми видами физической нагрузки, а так же перед сном. Звук «С» обладает наибольшим расслабляющим эффектом.