

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	8
Введение	9
ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ТЕЛО «ЗАЖИМАЕТСЯ» И НЕ РАССЛАБЛЯЕТСЯ?	13
Глава 1. Почему наше тело «зажимается»?	14
Тело, которое разучилось расслабляться	16
Эмоции, которые «застревают» в теле	17
Сидячая жизнь как источник напряжения	18
Почему «перекашивается» осанка?	19
Глава 2. Фасции и тело: почему важно понимать их работу?	21
Что такое фасции?	21
Фасции и движения тела	22
Фасция и нервная система	24
Почему фасция может «залипнуть»?	25
Почему растяжка не всегда помогает снять напряжение?	27
Фасция и осанка	28
Зачем с этим работать?	30

Глава 3. Последствия зажимов:

боль, усталость, сон, энергия и эмоции.....	32
Нервная система: два режима работы.....	32
Последствия влияния зажимов на тело	33
Хроническая усталость	34
Боль как защитный механизм	35
Сон и регуляция	36
Эмоциональное состояние и тело	37
Замкнутый круг	38

ЧАСТЬ II. ПРАКТИКА МИОФАСЦИАЛЬНОГО

РЕЛИЗА.....	41
--------------------	-----------

Глава 4. Принципы миофасциального релиза.....

Что такое миофасциальный релиз?	43
7 сигналов тела о том, что вам может быть полезен миофасциальный релиз.....	44
Какие инструменты выбрать?.....	47
Когда и где делать релиз?	53
Когда миофасциальный релиз делать не стоит?.....	55
Как правильно делать миофасциальный релиз?	58
Сколько времени уделять релизу каждой зоны?	60
Как часто делать релиз?	61

Основные ошибки при миофасциальном релизе	62
Как понять, что миофасциальный релиз работает?	64

ЧАСТЬ III. МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ: ТЕХНИКИ И КОМПЛЕКСЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ..... 69

Глава 5. С какой зоны лучше начинать миофасциальный релиз?..... 70

Если есть боль или напряжение.....	70
Если боли нет, но хочется начать работать	71
Еще один простой ориентир	71

Глава 6. Техники проработки каждой зоны тела 72

Область таза.....	72
Мышцы бедра.....	85
Голени и стопы.....	94
Корпус тела.....	102
Мышцы рук.....	116
Шея и голова	126

Глава 7. Готовые комплексы для ежедневной практики..... 131

«Разбудить тело».	
Утренний комплекс (5–10 минут)	131
«Снять напряжение дня».	
Вечерний комплекс (10–15 минут)	132

Комплекс «Здоровая спина» (10–15 минут)	132
Комплекс «Легкая шея и плечи» (5–10 минут)	134
Комплекс «Осанка» (10–12 минут)	134
Комплекс «После тренировки» (10–15 минут)	135
Комплекс «Ноги без тяжести» (5–10 минут)	136
Комплекс «Перезагрузка тела за 5 минут»	136
Комплекс «Мягкое расслабление всего тела» (10–15 минут)	137
Комплекс «Помогаем пояснице» (10–12 минут)	138
Глава 8. Как составить собственный комплекс?	139
Простые шаги, которые необходимо совершить при создании своего комплекса	140
ЧАСТЬ IV. МФР В ЖИЗНИ: КАК СДЕЛАТЬ ПРАКТИКУ РЕЛИЗА РЕГУЛЯРНОЙ?	145
Глава 9. Почему не получается выполнять релиз регулярно?	146
Глава 10. Начните с малого	150
Глава 11. Встраивайте практику релиза в свою жизнь	153
Глава 12. Слушайте свое тело	156
Глава 13. Не стремитесь к идеалу!	159
Глава 14. Сделайте практику маленьким ритуалом	161

Глава 15. Чек-лист для тела на неделю 163

 Примерный план занятий на неделю..... 163

 Как использовать чек-лист?..... 165

Глава 16. С чего начать уже сегодня?..... 167

Заключение..... 170

Приложения 173

 Чек-лист на неделю:

 маленькие шаги заботы о теле..... 174

 Пример недельного плана

 миофасциального релиза 175

 Советы для поддержания

 регулярности занятий..... 176

ОТ АВТОРА

Миофасциальный релиз – это не гонка за результатами и не способ «исправить» свое тело раз и навсегда. Это маленький ежедневный диалог с самим собой, внимание к своим ощущениям, забота о себе здесь и сейчас. Иногда достаточно нескольких минут, чтобы почувствовать легкость в спине, мягкость плеч, свободу дыхания. Тело может реагировать постепенно, и это тоже нормально.

Помните, что важно не «сделать все идеально», а делать это регулярно, слушать себя, дышать, замедляться и радоваться даже малейшему улучшению. И самая короткая практика релиза может стать вашим личным ритуалом заботы о своем теле, который вернет вам ощущение свободы и внутреннего комфорта.

Позвольте себе этот мягкий, неспешный путь к покою и хорошему самочувствию. И тогда миофасциальный релиз станет для вас не просто техникой выполнения упражнений, а частью вашей жизни, скромным подарком себе каждый день. Ваше тело устроено очень гармонично, дайте ему шанс сохранить это свойственное ему от природы состояние, и оно ответит вам благодарностью, легкостью и подвижностью мышц и суставов.

Начните сегодня, начните с малого: пару минут с роллом, еще 2 минуты – с мячом или даже просто прислушайтесь к ощущениям в теле. И вы непременно увидите, как меняются ваши движения, как успокаивается дыхание, как становится все более понятным ощущение себя.

*С любовью,
Алиса*

ВВЕДЕНИЕ

Когда вы в последний раз по-настоящему расслаблялись? Не просто лежа на диване с телефоном, а действительно ощущали, как тело отпускает контроль: дыхание становится глубже, мышцы расслабляются, а напряжение в шее и спине уходит совсем?.. И ты ощущаешь себя спокойным, при этом энергичным и готовым к активной жизни.

По моему опыту – а я в профессии фитнес-тренера 21 год, – большинство людей даже не чувствует, насколько они зажаты на самом деле. Мы стараемся контролировать эмоции, тревогу, тело и в целом всю свою жизнь. И со временем этот постоянный контроль превращается в сильное перенапряжение всего организма. Особенно если к этому добавляется стресс.

Наше тело очень долго терпит, пока в какой-то момент не начинает реагировать дискомфортом, болью, постоянной усталостью или бессонницей, как бы намекая, что пора обратить на него внимание и хоть что-то предпринять.

Так было и у меня, когда в 2014 году я родила первого ребенка. Хотя я быстро вернулась к тренировкам и была достаточно спортивной, но моя спина была в шоке от длительного ношения малыша на руках.

У меня постоянно болела шея и поясница, а зона между лопаток немела и была как будто замороженной. Стоило мне достать ребенка из кровати, автолюльки или немного покачать на руках, сразу хотелось помять каменные плечи или растянуться, но и это не помогало надолго.

Периодически спасал массаж, но регулярно ходить к массажисту не получалось: ребенка было не с кем оставить. Тогда

я и начала искать разные варианты самостоятельной помощи самой себе и узнала про миофасциальный релиз.

Миофасциальный релиз – это простой способ самостоятельного массажа с помощью разных подручных инструментов, который помогает расслабить перенапряженные участки тела и «услышать», понять его потребности.

Он не требует силы, гибкости или спортивного опыта. Всего лишь немного времени, овладение простыми техниками, желание убрать чрезмерное напряжение и почувствовать легкость и комфорт – это все, что нужно для миофасциального массажа.

Эта книга о том, как вернуть телу свободу движения и жить без перегрузок. В ней я расскажу, что происходит с телом, когда мы живем в стрессе, и как простые осознанные прикосновения и движения могут изменить не только тело, но и внутреннее состояние.

Эта книга для вас, если вы чувствуете напряжение в теле, у вас устают спина и шея, вы много сидите и хотите научиться простому способу расслабления мышц, лучше чувствовать свое тело.

Вы узнаете, как постепенно снимать накопленные за годы зажимы, улучшать осанку, дыхание и сон и просто чувствовать себя легче.

Книга родилась из моего тренерского опыта и желания сделать миофасциальный релиз понятным и доступным каждому человеку. Она не про достижения, а про внимание к себе и маленькие шаги, которые возвращают свободу и легкость телу.

Я постаралась сделать книгу практичной, с пошаговыми инструкциями для овладения техниками, которые можно легко повторить дома или в спортивном зале. А каждая глава – это маленький урок, который вы можете применять сразу, здесь и сейчас.

Повторяйте упражнения в удобном для вас темпе, слушайте свое тело и отмечайте свои маленькие победы.

В нашей книге мы разберем, почему тело зажимается, что такое фасции и как с ними нужно работать, как правильно и безопасно делать миофасциальный релиз, а также конкретные техники его ежедневного выполнения.

И конечно, я поделюсь советами, как сделать эти занятия привычными, как заботиться о себе изо дня в день.

Приготовьтесь к путешествию, которое возвращает телу свободу и легкость, и помните: именно маленькими шагами мы преодолеваем большую дорогу жизни.



ЧАСТЫ

**ПОЧЕМУ ТЕЛО
«ЗАЖИМАЕТСЯ»
И НЕ РАССЛАБЛЯЕТСЯ?**

ГЛАВА I

ПОЧЕМУ НАШЕ ТЕЛО «ЗАЖИМАЕТСЯ»?

Свою карьеру тренера групповых программ я начала в 18 лет, получив образование и устроившись на работу в небольшой фитнес-клуб города Красноярска. Молодая, выносливая, я с энтузиазмом работала по многу часов и никогда не отказывалась выйти на замену другого тренера, чтобы заработать побольше (оплата тренера зависит от количества проведенных занятий).

Если вы хоть раз посещали групповые занятия в фитнес-клубах, то наверняка видели, как тренеры показывают упражнения, несколько раз повторяют их вместе с клиентами, а потом поправляют технику выполнения упражнений, подходя к каждому клиенту, чтобы он все делал правильно. Так же работала и я.

Два года спустя после начала моей работы по окончании одной из тренировок я почувствовала адскую боль в правом тазобедренном суставе, пояснице справа и онемение по правой ноге. Боль была такой сильной, что я не могла не то что вести тренировки, а даже сидеть на стуле или в автомобиле дольше 10-ти минут.

Тогда, в 2007-м мы, тренеры, совсем не знали про синдром грушевидной мышцы и тем более не понимали, что с этим де-

Глава 1. Почему наше тело «зажимается»?

лать. Но мне повезло: у нас в клубе работал хороший врач-массажист, который смог мне помочь, а главное – объяснил, что это происходит из-за перегрузки мышц и зажимов.

Я долгое время показывала своим клиентам упражнения только на правую сторону, а на левую они выполняли их сами по образцу, а я только проверяла технику клиентов в процессе занятий, то есть у меня происходило избыточное использование мышц одной стороны.

Конечно, это не возникло за один день, оно развивалось долго: на это потребовалось время и регулярное повторение одних и тех же действий. Но когда грушевидная мышца сильно укоротилась, она зажалась (спазмировалась), и тело уже не смогло с этим справиться, тогда появилась боль в суставе и в спине и онемение ноги.

Скорее всего, у меня уже и раньше поднывало в правом тазобедренном суставе – так тело пыталось сигнализировать мне о проблеме. Но в силу возраста и высокого болевого порога я ее проигнорировала. А потом тело уже «кричало» от боли, чтобы я уж точно обратила внимание на его страдания и начала наконец что-то с этим делать.

Поэтому, если вам кажется, что тело просто «вдруг» начинает болеть или ныть, и вроде бы еще вчера все было нормально, а сегодня вот тянет шею, ноет поясница и плечи как будто поднялись и не опускаются, помните: дело не в возрасте, неудобной подушке или неправильно выполненном движении, а в том, что тело очень долго копило напряжение, и теперь пришел конец его терпению.

Хочу отметить, что зажимы могут быть как от внутренних факторов (стресс, тревога, эмоции и др.), так и от внешних (образ жизни, привычки, травмы и др.). Но главное, что зажимы – это ответная реакция организма на чрезмерные раздражители, с которыми тело не может справиться самостоятельно

и перенапрягает мышцы вместо того, чтобы расслабить их.

И когда такое напряжение оно испытывает постоянно, то постепенно привыкает к этому состоянию и в какой-то момент перестает понимать, как это – расслабиться?..

ТЕЛО, КОТОРОЕ РАЗУЧИЛОСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Мы живем в состоянии постоянного фонового напряжения, и это не тот острый стресс, когда нужно спастись или бежать, а более тихий, почти незаметный, но ежедневный:

- работа;
- дети;
- дедлайны;
- ответственность;
- чувство «я должна»;
- тревожные новости;
- отсутствие времени на то, чтобы заняться собой...

Со временем наш мозг привыкает к такому режиму и перестает различать, где реальная опасность, а где – просто обычный сложный день... Автоматически он включает древний, заложенный в нас эволюцией режим выживания, который провоцирует реакцию на стресс.

Что происходит в этот момент с телом? Мышцы напрягаются, плечи поднимаются, живот становится твердым, дыхание – поверхностным, и тело готовится действовать так, словно за ним гонится тигр (может быть, даже саблезубый...).

После такой реакции должна наступать разрядка: тело двигалось, убегало, боролось, а когда опасность миновала, расслаблялось. А сейчас этого не происходит! Оно остается в напряжении на протяжении долгого времени.

Глава 1. Почему наше тело «зажимается»?

Но ведь в действительности мы ни от кого не убегает, не деремся, не кричим, не сражаемся, а продолжаем тихо сидеть на стуле (в кресле, на диване...), только пребываем в постоянном напряжении, и со временем оно становится привычным.

Наверняка вы неоднократно слышали: «Расслабься!» И вам вроде бы даже хочется, но не получается, потому что тело просто не помнит, как это – быть по-настоящему расслабленным.

И здесь важно понимать, что здоровое тело – это не только способность активно напрягаться, но и способность своевременно расслабляться. И если этого переключения не происходит, напряжение накапливается.

И часто за этим напряжением стоят не только внешние факторы, но и эмоции, которые мы не проживаем и оставляем внутри.

ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ «ЗАСТРЕВАЮТ» В ТЕЛЕ

Тело – это не только кости и мышцы, это место, где живут все наши эмоции и чувства. Когда мы сдерживаем слезы – напрягается горло. Когда злимся, но молчим – сжимаются челюсти. Когда боимся – зажимается диафрагма, и мы не можем полноценно вдохнуть. А когда несем на себе все тяготы жизни – напрягаются шея, плечи и спина.

Если такие эмоции посещают нас слишком часто, с очень большой силой и никак не выражаются вовне, оставаясь внутри, то эмоциональный импульс подавляется и превращается в хроническое мышечное перенапряжение. Эти зажатые мышцы со временем становятся фоновым спазмом и даже меняют положение тела в пространстве, то есть осанку.

Мое детство было очень непростым, так как в 9 лет моего папу убили прямо в нашей квартире и подожгли ее, пока мама была в поездке, а я гостила у бабушки. После всего произо-