

Содержание

Практика для всех нас.....	9
Начните сейчас.....	12
Эта книга поможет вам сделать передышку	16
ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО ТАКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ	21
Создайте нужный настрой на отдых	
ЗАПУСТИТЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ	61
Научитесь правильно отдыхать	
СДЕЛАЙТЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ.....	111
Создайте свою практику восстановления	
ПРОДОЛЖАЙТЕ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ	163
Не останавливайтесь	
Будьте примером.....	190
Практикуйте сейчас.....	192
Благодарности	196
Об авторе.....	199

Эта книга для вас.

В память о Гэри Вонге



Практика для всех нас

Мы все очень заняты, очень загружены. *Отдыхаем ли мы когда-нибудь?*

Отдых — один из самых мощных и доступных инструментов для поддержания хорошего самочувствия, долголетия и естественного для нас баланса. И тем не менее это одна из самых недооцененных практик, возможность, которую мы упускаем. Я преподаю йогу уже двадцать лет, среди моих учеников есть и олимпийские спортсмены, и офисные работники. Все эти годы я наблюдаю поразительный дисбаланс между трудом и отдыхом. Он повсюду. Например, график моего друга, в котором мероприятия в выходные идут одно за другим, приводит меня в ужас...

Мышечная память профессиональных спортсменов не дает им переключиться с интенсивных тренировок на растяжку...

Многочисленные матери детей самого разного возраста, от грудничков до подростков, не в состоянии на время сбросить тяжкий груз материнства...

Знакомые не могут прийти на их единственное занятие по йоге на неделе из-за срочной работы или других неотложных дел...

Эту книгу я написала
для всех нас.

В начале карьеры инструктора мне выпала возможность применить свой опыт и навыки в работе со студентами-спортсменами. Так как в университете я сама играла в баскетбол и хорошо знала, что нужно для соревнований на этом уровне, я начала исследовать, как можно применить йогу в контексте спорта. Это было не столько о том, чтобы научиться

закидывать ногу за голову, а скорее о том, чтобы знать и понимать, как то, что вы делаете на коврике для йоги, помогает вам на беговой дорожке, тропе, площадке, поле, в озере, реке и так далее.

На стадион, где мы встречались с разными командами для практик, я приходила с многочисленными идеями по поводу того, что можно сделать, чтобы уменьшить дисбаланс, характерный для каждого вида спорта. Но, видя подколенные сухожилия, перенапряженные из-за неправильно работающих ягодичных мышц, бедра, зажатые от постоянных остановок и поворотов, плечи, сутулы от бесконечных часов с ракеткой, я почти всегда меняла план и сосредоточивалась на самом очевидном дисбалансе — потребности этих юношей и девушек в отдыхе.

*Важно не просто заниматься
йогой, а то, как именно вы это
делаете.*

Несмотря на то что им всем нужно было укрепить верхнюю часть спины, мышцы кора и ягодицы для большей гибкости и научиться двигаться непривычным способом, задействовав мышцы, которые ранее не работали, на наших встречах эти цели отошли на второй план. Важнее было замедлиться и осознать себя в моменте, заметить дисбаланс и среагировать на него. Именно этим мы и занялись. Естественно, мы работали над растяжкой и выравниванием, но фокусом наших практик были отдых и восстановление.

Этот подход актуален не только для спортсменов. На протяжении многих лет я наблюдала результаты восстановительной практики в различных сферах и ее удивительную способность связывать все воедино. Эти результаты говорят сами за себя: отдых действительно помогает. Просто нужно ввести его в свою практику.

Отдых действительно помогает.

Я советую отдыхать понемногу, но часто до нашей следующей встречи. Проходит неделя, иногда больше. Большинство признаются, что ничего не делали с нашего прошлого занятия и сейчас им очень нужна перезагрузка. Почему так происходит? Каждый день я задаюсь вопросом: что побуждает нас практиковаться? Что мешает начать и продолжать это делать? Зачастую мы ждем, что решение будет принято за нас, и может случиться так, что нам придется отдыхать из-за травмы, болезни или сильной усталости. Но необязательно их дожидаться.

Не волнуйтесь, я пишу эту книгу не для того, чтобы стоять над вами с палкой. Я все понимаю. Восстановление — часть моей работы, но тем не менее я сама часто забываю о нем. Это постоянная практика. Отдых важен так же, как и все остальные занятия, и пора признать эту простую правду и сделать ее своей новой реальностью.

Путь восстановления уникален для каждого, и я надеюсь, что время, которое мы проведем вместе, вдохновит вас, вы найдете свой способ эффективно отдыхать и создадите практику, которая будет опорой, где бы вы ни были.

Эрин



Начните сейчас



Здравствуйте — и добро пожаловать на практику восстановления. Рада видеть вас здесь!

Устройтесь поудобнее. То, чем вы сейчас занимаетесь, не менее важно, чем остальные дела. Особого разрешения сделать паузу не требуется.



НАЧНИТЕ ТАМ, ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ

Да, прямо здесь и сейчас. Итак, приступаем.

- Сядьте поудобнее и закройте глаза.
- Сделайте глубокий вдох... затем медленный выдох...
- Продолжайте глубоко дышать.
- Обратите внимание на свое медленное и размеренное дыхание и сфокусируйтесь на ощущении движения воздуха при вдохе и выдохе через нос; расслабьте мышцы лица.
- Сделайте еще 5 глубоких вдохов и выдохов.
- Откройте глаза.
- Прислушайтесь к себе и почувствуйте, как изменилось ваше состояние.

Знаете что? Вы только что запустили процесс восстановления. Да-да: вы способны мгновенно перезагрузиться и за секунду избавиться от хаоса в мыслях. Переход от работы к расслаблению, от усилий к легкости и перезагрузка в нужный момент не требуют ничего особенного:

ни гаджетов, ни выполненного списка дел, ни идеального места. Все, что вам нужно, чтобы научиться по-настоящему отдохнуть, — это внимание.

*Здесь идет речь
не о самосовершенствовании,
а о встрече с самим собой
и об умении чувствовать себя
хорошо там, где вы находитесь.*

СОЗДАЙТЕ СВОЮ ПРАКТИКУ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Важность отдыха подтверждена научными данными. Существует множество способов эффективно расслабляться, но давайте ответим честно на вопрос: несмотря на все это, *чувствуем ли мы себя отдохнувшими?*

Многочисленные исследования показывают, что перегрузки стали частью нашей жизни. Появляется все больше способов справляться с ними, но тем не менее отдых — один из самых недооцененных. Моя книга — не научный проект, не волшебная таблетка и не сборник полезных советов, а инструмент, который поможет вам найти свой способ восстанавливаться, даст знания и понимание того, как осознанно отдохнуть.

Для этого нужно проанализировать, как именно вы привыкли восстанавливать силы (или осознать, что вам это не удается), а также подумать над тем, что вам дает этот отдых. Сделайте паузу, поразмышляйте, и вы создадите собственную практику восстановления. Без этого ценного навыка в современном мире невозможно добиться успеха.

*Сделайте глубокий вдох...
Медленный выдох...
Продолжайте глубоко дышать.*

С помощью этой книги вы научитесь понимать свое физическое и психологическое состояние, осознаете, что вам нужно, и правильно отреагируете с помощью эффективных практик. Вместе мы ответим на следующие вопросы:

Почему мне нужно отдыхать и восстанавливаться?

Как понять, когда мне нужно остановиться и отдохнуть?

Когда я сделаю паузу, как вести себя дальше?

Вы почувствуете, что практика восстановления легко и естественно становится частью вашей жизни и наиболее эффективна в сочетании с повседневными делами. Особенно прекрасно то, что она всегда рядом и ждет вас. Да, даже сейчас! Эта практика улучшает самочувствие, увеличивает продолжительность жизни, а также помогает сохранять баланс. Больше не нужно ждать подходящего момента, чтобы отдохнуть, восстановиться и почувствовать себя лучше.





Ваше намерение

Задумайтесь над тем, что вами движет. Осознайте свое намерение и запишите его здесь.

Зачем вы открыли эту книгу? Что вы хотите в ней найти? Не раздумывайте долго, просто ответьте на эти вопросы — так интуиция подталкивает вас к действию. Зафиксируйте свои мысли и периодически возвращайтесь к ним по мере продвижения в своей практике восстановления.

Эта книга поможет вам сделать передышку

Она создана для того, чтобы снять усталость, научить осознанности, передать знания и понимание того, как научиться правильно отдохнуть. Я проведу вас по пути восстановления и помогу найти способ получать максимальную пользу от отдыха, что добавит эффективности и легкости в ваши будни. Мы вместе создадим основу для восстановления, к которой вы сможете обратиться, когда вам будет нужно переключиться и «отдышаться». Четкое понимание того, зачем нужно восстановление и как оно работает, примеры из практики и доступные психологические и физические инструменты поддержат вашу мотивацию, дадут больше возможностей для осознанного отдыха и помогут понять его важность.



НЕ СХОДИТЕ СО СВОЕГО ПУТИ

Отнеситесь к этой книге как к спутнику, надежному другу, товарищу по команде или тренеру, с которыми вы изучаете движение, отдых и восстановление. Вместе мы сделаем следующее:



Разберемся, что такое отдых — Настроимся на восстановление



Запустим процесс восстановления — Научимся эффективно отдыхать



Сфокусируемся на процессе восстановления — Создадим собственную практику восстановления

В этой книге вы найдете следующие практические инструменты для того, чтобы научиться отдыхать естественно:



Мифы о восстановлении: вы узнаете о мифах и распространенных отговорках, из-за которых откладываете отдых и которые мешают полностью восстановить силы.



Размышление + контакт: вы погрузитесь в тему восстановления, узнаете о своем отношении к отдыху и сможете изменить его. Заметки помогут понять, кто вы и каковы ваши потребности, и перейти к настоящему восстановлению.



Практика: вы сможете добавить в свои будни поддерживающую практику психологического и физического отдыха.



Рекомендации для отдыха: простые способы перезагрузиться сделают восстановление более эффективным.



Внимание: контрольные точки помогут сделать важные наблюдения.



План отдыха: поможет выделить время для планирования, отслеживания и анализа своей практики. Фиксируйте на этих страницах свои достижения и продолжайте идти вперед!

К концу этого пути вы сделаете умение отдохнуть своей суперсилой и сможете поддерживать не только себя, но и окружающих.

НАЙДИТЕ СВОЙ СПОСОБ ОТДЫХАТЬ

Отдых доступен вам. Это нелинейная и очень личная практика. Не существует универсального способа отдохнуть, но я надеюсь, что с помощью этой книги вы найдете способ восстановить силы, когда это очень нужно. Помните: если восстановление не станет частью вашей жизни, оно не сработает. Отдых способен все круто изменить, но он должен быть системным. Это не что-то второстепенное, как пустые разговоры или разовая запись на массаж. Закрыть глаза, поставить таймер, полежать на диване или один раз сходить на занятие по йоге и при этом полностью восстановиться не получится. Если вам важно хорошее самочувствие в долгосрочной перспективе, нужно найти способ сделать отдых своим ежедневным приоритетом.

Отдохните по-настоящему.

Даже если сейчас на вас навалилось много всего (с кем не бывает?), пора прекратить гонку и отдохнуть столько, сколько можете. Когда восстановление становится частью рутины, ваше самочувствие улучшается. В этом ключе отдых — это суперсила, повышающая устойчивость, и именно

поэтому его практическое применение является важным шагом на пути создания своей практики восстановления.

Делайте пометки
в этой книге, она ваша!

Практика — это очень личное дело, она полностью зависит от вас. Вот несколько вариантов, как вы можете поступить:

- **Полное погружение:** продвигайтесь по книге последовательно, чтобы создать свою практику восстановления.
- **Здесь и сейчас:** пользуйтесь разделом «Практикуйте сейчас» и находите подходящую для конкретной ситуации практику. Например, как вам «Перезагрузка за 2 минуты»?
- **Оракул:** когда вы чувствуете упадок сил и нуждаетесь в поддержке, откройте наугад любую страницу.

Практикуйте —
и почувствуйте разницу.



Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru