

# Содержание

Практика для всех нас.....	9
Начните сейчас.....	12
Эта книга поможет вам сделать передышку.....	16
<b>ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО ТАКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ .....</b>	<b>21</b>
Создайте нужный настрой на отдых	
<b>ЗАПУСТИТЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ .....</b>	<b>61</b>
Научитесь правильно отдыхать	
<b>СДЕЛАЙТЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ.....</b>	<b>111</b>
Создайте свою практику восстановления	
<b>ПРОДОЛЖАЙТЕ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ .....</b>	<b>163</b>
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 коврик 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, сутулые 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 ягодичы 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 отдыхать, — 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 отдыхать.

Для этого нужно проанализировать, как именно вы привыкли восстанавливать силы (или осознать, что вам это не удастся), 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 реагируете 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.





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

# Эта книга поможет вам сделать передышку

Она создана для того, чтобы снять усталость, научить осознанности, передать знания и понимание того, как научиться правильно отдыхать. 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 отдыхать 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 отдыхать, 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. Закрывать 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.

## Отдыхайте 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](http://e-Univers.ru)