

## Секрет Релаксэйз

Чтобы воспользоваться необычайной способностью вашего тела совершенствоваться посредством сенсомоторного обучения, вы должны позволить мозгу обнаруживать и ослаблять ненужные, контрпродуктивные мышечные усилия. Исследования в области нейрофизиологии показали, что когда мы прикладываем много мышечных усилий, наш мозг не может выявить сенсорные различия, что необходимо для улучшения нашей нервно-мышечной организации. Вот почему обычные упражнения, основанные на мышечных усилиях, силе и скорости, фактически ограничивают способность мозга работать на благо вашего тела. А вот когда мы используем минимальные мышечные усилия, мозг может различать важные сенсорные нюансы.

Например: если вы держите тяжелый предмет, вам придется прикладывать значительные мышечные усилия. Если на тяжелый предмет, когда вы его держите, сядет муха, вы вообще не почувствуете ни малейшего увеличения веса. Это связано с тем, что мышечные усилия в теле не позволяют мозгу воспринимать небольшое изменение или разницу в весе. Но если вы держите что-то очень легкое, как перышко, вам не нужно прилагать много мышечных усилий.

Если на перо сядет муха, вы легко почувствуете увеличение веса, потому что мозг теперь может воспринимать даже малейшее изменение.

В упражнениях Релаксесайз применяется мощное неврологическое правило: **меньшее мышечное усилие способствует большему сенсомоторному обучению и физическому совершенствованию.**

Описанные в книге десять упражнений Релаксесайз включают в себя медленные, легкие движения, которые активируют двигательные центры мозга и генерируют поток ценной информации между мозгом и мышцами. Автоматически, как по волшебству, напряжение, зажатость, усталость и дискомфорт станут исчезать по мере того, как ваша нервно-мышечная система будет перепрограммировать себя на улучшение здоровья.

## Преимущества Релаксесайз

### Прощай, боль

Большинство болей вызвано сочетанием мышечного напряжения, зажатости, неправильной осанки или позы. Релаксесайз оказывает немедленное успокаивающее воздействие, расслабляя уставшие мышцы,

снимая напряжение и улучшая осанку или позу. Боли у вас могут исчезнуть очень быстро — даже хронические боли, которые, возможно, беспокоили вас в течение долгого времени. Упражнения из этой книги также помогут вам предотвратить их повторное появление.

## **Снимите мышечное напряжение**

Мышечное напряжение развивается, когда вы формируете бессознательную привычку использовать больше мышечных усилий, чем требуется, или если ваши мышцы остаются сокращенными, даже когда они не используются. Иногда в основе мышечного напряжения лежит эмоциональная причина, а в других случаях физическая. Но какова бы ни была причина, привычка к напряжению часто становится хронической и вызывает мышечную боль, ограничение движений, усталость и депрессию. Релаксесайз даст вам техники для снятия мышечного напряжения и поможет расслабить мышцы в любой момент, когда вы захотите.

## **Увеличьте гибкость**

Ваше тело должно быть гибким, чтобы поддерживать здоровье суставов и мышц и двигаться с комфортом и легкостью. По мере выполнения упражнений Релак-

сесайз вы заметите, как привычные для нервно-мышечного аппарата напряжение и скованность уходят, а гибкость кардинально возрастает. Когда ваше тело станет более гибким, вы почувствуете себя свободнее и здоровее. Таких ощущений вы, возможно, не испытывали много лет.

## **Снизьте уровень стресса**

Как мы все знаем, слишком сильный стресс вредит здоровью. Он создает мышечное напряжение и может вызвать боль в челюсти, груди, шее, плечах и спине. Поскольку причина стресса часто находится вне вашего контроля, ваша задача — снизить уровень мышечного напряжения в теле и свести к минимуму его вредные последствия. Релаксесайз — эффективное противоядие от стресса. Эта система может принести быстрое облегчение и предотвратить повторное развитие мышечного напряжения.

## **Откройте для себя динамическую осанку**

Ваша осанка чрезвычайно важна. Она влияет на ваш внешний вид, гибкость, свободу движений, комфорт,

уровень энергии и будущее здоровье. Часто считается, что постуральные<sup>1</sup> привычки очень трудно изменить. Но с помощью Релаксесайз ваша осанка может быстро и легко улучшиться. Релаксесайз изменяет старые постуральные привычки, стимулируя естественные механизмы нервной системы для поддержания хорошей осанки. Когда ваша осанка улучшится, вы начнете выглядеть и чувствовать себя моложе, будете испытывать меньшее мышечное напряжение, а ваши суставы и мышцы окажутся защищенными от износа.

Осанка при сидении тоже важна. Плохая осанка при сидении часто является причиной развития хронического мышечного напряжения и дискомфорта в шее, плечах и спине. Если ваша работа требует, чтобы вы сидели более четырех часов в день, то, заботясь о здоровье, вы в первую очередь должны думать о том, в какой позе вы сидите. Уделите особое внимание улучшению осанки при сидении — для этого в книге даны семь упражнений, которые можно выполнять сидя. Релаксесайз улучшит позу, в которой вы сидите, и поможет бороться с многочисленными неприятностями, связанными с длительными периодами сидения.

---

<sup>1</sup> Постура — то, каким образом человек держит свое тело. — *Прим. ред.*

## **Повысите свои спортивные результаты**

Релаксесайз включает в себя последние открытия в нейрофизиологии и биомеханике, что позволит вам улучшить свою нервно-мышечную организацию. Вы можете сочетать Релаксесайз со всеми другими видами упражнений. Проводите разминку или заминку, применяя Релаксесайз, или используйте метод для улучшения конкретных спортивных навыков. Вы достигнете большей гибкости и эффективности движений, силы и скорости, повышенной точности и координации при занятиях любым видом спорта.

## **Почувствуйте себя обновленным и помолодевшим!**

Релаксесайз может повысить ваш жизненный тонус и омолодить тело. Мышечное напряжение, боль и неэффективная осанка истощают вашу энергию, и вы чувствуете себя усталым и измотанным. Релаксесайз эффективно снимает мышечное напряжение, устраняет боль и улучшает осанку. Попробуйте Релаксесайз, когда почувствуете себя выдохшимся и будете нуждаться в приливе энергии.

## **Быстрое восстановление**

Если вы получили травму или растяжение, Релаксесайз ускорит процесс заживления за счет расслабления мышц, уменьшения воспаления и стимулирования кровообращения. Иногда травма вызывает дискомфорт, который длится месяцами или даже годами. Часто это происходит потому, что мы бессознательно вырабатываем компенсаторные позы и двигательные привычки, позволяющие избегать раздражения поврежденного участка. Эти приемы самозащиты организма могут сохраняться еще долго после того, как боль прошла, и вызывать хронические поструральные нарушения и мышечный дискомфорт. Релаксесайз помогает вам полностью восстановиться, поскольку устраняет старые ненужные поструральные и двигательные привычки и приучает тело к новым, более здоровым нервно-мышечным паттернам.

## **Сведите к минимуму последствия старения**

Часто считается, что плохая осанка, скованность и боль — неизбежные атрибуты старения. Но это не так! С течением времени мы начинаем мириться с различными физическими неудобствами, но многих

из них можно легко избежать. Упражнения Релаксесайз улучшают вашу гибкость, осанку и свободу движений в любом возрасте.

## Релаксесайз спешит на помощь

Вашему телу пойдут на пользу все упражнения Релаксесайз. Цель данной таблицы — помочь вам найти те, которые могут иметь для вас особую ценность.

Если у вас	Попробуйте упражнение номер...
Боль в пояснице	1 2 3 5 6 7
Боль в плечах	1 4 6 7
Боль в шее	1 3 4 6 7 9
Боль в тазобедренном суставе	1 2 3 5 8
Плохая осанка	1 2 3 4 5 6 8 10
Боль в ступнях/лодыжках	1 5 8
Головная боль	1 3 4 7 9 10
Хроническое напряжение	4 7 9
Сколиоз	1 2 3 4 5 6 7
Травма колена	1 5 8
Хлыстовая травма	1 3 4 6 7 9
Напряжение в челюсти	4 7 9 10
Ишиалгия	1 3 4 5 7 8
Одышка	1 2 3 4 7 9
Чрезмерное напряжение глаз	1 7 9 10
Дискомфорт во время сидения	1 2 3 4 5 6 10
Усталость	1 2 4 5 7
Жесткость мышц	1 2 4 5 6 7 9



## Прежде чем вы начнете

- Вы можете заниматься по системе Релаксесайз практически в любом месте и в любой одежде.
- Начните с любого из десяти упражнений, приведенных в данной книге. Нет необходимости выполнять упражнения в том порядке, в каком они представлены. Для начала просто прочитайте названия и выберите упражнение, которое, по вашему мнению, может оказаться особенно полезным для вас.
- Каждое упражнение рассчитано на пятнадцать–тридцать минут выполнения в зависимости от вашего индивидуального стиля и темпа. Когда вы освоитесь с упражнением, вы сможете ощутить его пользу, выполняя упражнение всего несколько минут.
- Сначала повторяйте каждое упражнение два или три раза, прежде чем переходить к следующему.
- Вы добьетесь быстрых улучшений, если будете выполнять упражнения регулярно. Вначале попробуйте делать одно упражнение каждый день или через день. Последовательное использование Релаксесайз запускает процесс постоянного улучшения.

- Выполняйте разнообразные упражнения, представленные в книге, чтобы все тело могло извлечь пользу из системы Релаксесайз.
- Не делайте более двух-трех упражнений в день. Вашему мозгу и телу требуется достаточное время между упражнениями, чтобы интегрировать улучшения.
- При занятиях по системе Релаксесайз важно, **как** вы выполняете движения, а не сколько раз вы их повторяете. Мы предлагаем вам повторять каждое движение **не менее** четырех–восьми раз. Однако если вы находите те или иные движения особенно полезными, вы можете смело повторять их столько раз, сколько захотите, даже двадцать–тридцать.
- Сразу после выполнения какого-либо упражнения системы Релаксесайз по возможности избегайте действий, вызывающих сильное напряжение. Это поможет вам сохранить пользу от упражнения.
- Как только вы освоитесь с упражнениями, вы можете адаптировать их в соответствии с вашими потребностями. При желании вы можете сокращать упражнения, повторяя каждое движение два или три раза вместо стандартных четырех–восьми раз. Вы можете свободно сокращать или расширять упражнения тем или иным образом при условии, что вы не забываете о «Ключах к успеху» системы Релаксесайз.