

Пособие к марафону по растяжке

РАБОЧАЯ
ТЕТРАДЬ

.....
Yulia Stretch

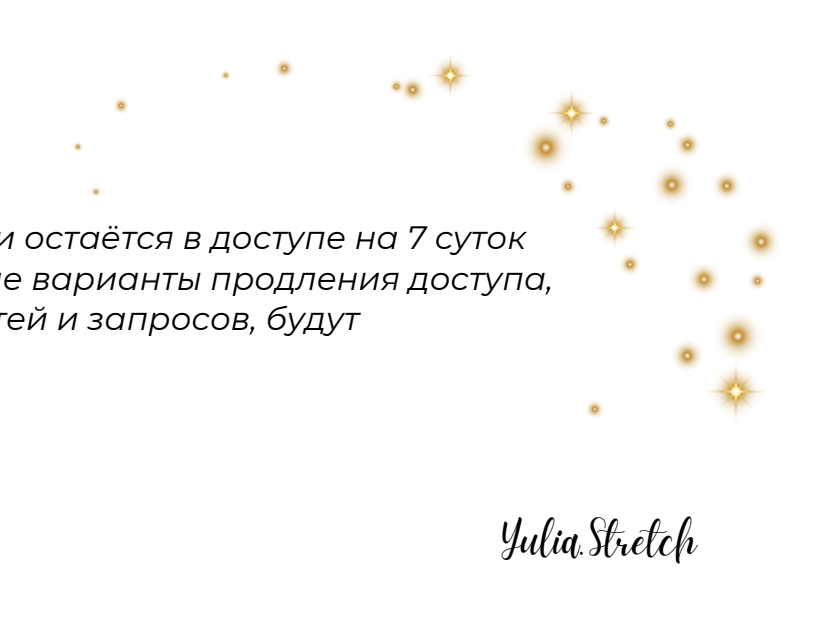
ДЕКАБРЬ 2023



План марафона

- 1 МАГИЯ ВОЛН
- 2 ИНТУИТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ
- 3 СИЛА ЗАМЕДЛЕНИЯ
- 4 ГИБКОСТЬ И ЖЕНСТВЕННОСТЬ
- 5 ДИНАМИЧЕСКАЯ И АКТИВНАЯ РАСТЯЖКА
- 6 РАСТЯЖКА, КОТОРАЯ УКРЕПЛЯЕТ
- 7 ГИБКАЯ СПИНА, РАСКРЫТЫЕ БЁДРА
- 8 РАСТЯЖКА С ЭЛЕМЕНТАМИ НЕЙРОДИНАМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Каждый прямой эфир сохраняется и остаётся в доступе на 7 суток после публикации. Дополнительные варианты продления доступа, в зависимости от ваших потребностей и запросов, будут предложены в конце марафона.





Почему именно “мягкая”

Я много лет работаю с гибкостью, с её развитием, и продолжаю убеждаться, что для раскрытия новых возможностей тела, важно получить от тела “разрешение” вести его к новым для него амплитудам. Такое разрешение можно и потребовать, однако ничуть не меньше ты получаешь, когда действуешь с уважением к своим ощущениям, сигналам тела, без агрессии и с добрым намерением в каждом движении.

Казалось бы, банальные уже фразы “бережно к себе” и “с любовью к телу” могут создать впечатление, что мы с таким отношением избегаем усилий, ленимся себя дисциплинировать, оправдываем низкую мотивацию и боимся не достичь результата и поэтому заранее страхуемся установкой, что он для нас не важен.

Однако в этом марафоне вы убедитесь, что бережное и мягкое движение может иметь огромную силу, как волны в море, захватывать все тело, укреплять его и вести к новым горизонтам, амплитудам и возможностям.



Принципы Бережного движения

Движение лечит, но иногда танцевальные техники обвиняют в том, что они наносят вред здоровью. О безопасности каждого вида движения мы ещё поговорим в эфирах, а пока обрати внимание на общие принципы Бережного движения, которых я рекомендую придерживаться во всех своих марафонах.



Усталость

Движение расходует энергию мышц, наиболее крупные из них - особенно энергозатратны. Если при выполнении техник эфира вы очень устаёте, это - совершенно нормально и даже хорошо. Однако, у каждого свой предел, будьте к нему внимательны.



Дискомфорт / Боль

Дискомфорт и боль бывают разные и могут сообщать о разных состояниях. Игнорировать их НЕ НАДО, но важно учиться с ними работать. Два главных правила:

1. Придерживайтесь зоны комфорта. Ваши ощущения подскажут вам, какие действия нежелательны
2. Когда вы начнёте двигаться, ощущения начнут меняться. Часто это - перемены к лучшему, но если вы почувствуете ухудшение, движение необходимо остановить или заменить



Хруст

Хруст, не сопровождающийся болью и дискомфортом - нормальное явление и не говорит о нарушениях, проблемах или патологиях. Если при этом присутствуют неприятные ощущения, то работаем, как в предыдущем пункте. Я рекомендую обращать внимание на то, в какой момент возникает хруст и учиться лучше контролировать этот отрезок движения. Часто хруст возникает в начале занятия и проходит после хорошей разминки.

Сустав и суставная жидкость



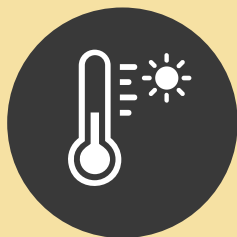
Суставы, которые дают нам максимум движения, требуют суставной жидкости для работы. Чем активнее и дольше вы двигаетесь, тем больше жидкости вырабатывается для сустава, тем активнее происходят обменные процессы вокруг него, тем мягче и амплитуднее он способен двигаться, а вам легче его контролировать. Чем старше сустав, тем больше он нуждается в разминке, однако множества проблем с ним можно избежать, дав ему достаточно времени, чтобы размяться.

Темп и амплитуда



У каждой из вас своя индивидуальная форма сустава, свое текущее состояние мягких тканей вокруг него, и чтобы оптимально с этой конструкцией поработать, необходимо подстроить темп и амплитуду движения именно под этот сустав и окружающие его ткани. Ищите свой темп движения, работайте в своей индивидуальной амплитуде. Если предложенная мной скорость не комфортна для вас, сначала освоите движение в более медленном темпе, и какое-то время спустя ускоряйте по готовности.

Температура



Если в вашем помещении не жарко, то лучше обеспечить бедрам дополнительный теплый слой одежды, который потом, при желании, можно будет снять. Особенно, если мы работаем не быстро, внимательно, технично, с размеренной скоростью, то дополнительное тепло поможет быстрее размяться и дольше сохранить это размятое состояние.



Дополнительная разминка

Если вы чувствуете, что вам требуется больше разминки, чем дается во время эфира, выполните несколько дополнительных разминочных движений перед просмотром эфира.

Круги стопами и кистями. Мягкие медленные круги в любую сторону улучшают циркуляцию и настраивают тело на движение.

Восьмёрки и круги бёдрами. Следим за тем, чтобы фокус внимания действительно был на тазобедренных суставах, находим в них ощущения, позволяем телу следовать за бёдрами.

Волны. Включить медленную музыку и плавно покачаться всем телом в темп

Большие круги плечами. Так ты разминаешь не только плечи, здесь подключатся мышцы спины и шеи, но следи за тем чтобы круги были медленные, амплитудные, “массирующие” тело.

Простые силовые упражнения. Заставляя мышцы напрягаться, вы не просто даете им дополнительное движение, но и улучшаете микроциркуляцию по всему телу. Любые простые упражнения, которые вы хорошо знаете, и которые вызывают легкую усталость, станут отличной дополнительной подготовкой.

Что понадобится для эфиров:

Найдите способ удобно зафиксировать **экран** и возможность передвигать его. Во время просмотра может возникнуть дискомфорт в шее от необходимости все время следить за происходящим на экране и лучше переставлять его во время выполнения некоторых упражнений.

Обувь не потребуется: мы будем работать босиком. Но стоит позаботиться о комфортной поверхности, на которой удобно заниматься. Можно держать по близости носки, на случай если захочется более скользящей поверхности.

Коврик или свернутое одеяло: не обязательно, но в некоторых эфирах мы будем работать на полу, позаботьтесь о своем комфорте.

Опора: иногда, чтобы лучше понять работу каждой ноги, мы будем проводить какое-то время на одной ноге. Хорошо бы иметь по близости опору.

Одежда: одевайте мягкое и комфортное для движения. Нам предстоит преодолевать сопротивление тканей тела, не стоит добавлять к этому сопротивление ткани вашей одежды. В начале занятия лучше одеться теплее, в теплом теле растяжка пойдет быстрее. Позже, если захочется, можно снять теплый слой одежды либо оставить его для сохранения тепла в медленных движениях.



Декабрь 2023

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
27	28	29	30	1 Эфир 1	2	3
4 Эфир 2	5	6	7 Эфир 3	8	9	10 Эфир 4
11 Эфир 5	12	13	14 Эфир 6	15	16	17 Эфир 7
18 Эфир 8	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Загем здесь дневник Благодарности

Если уж вовлекать в работу ВСЕ тело, то хорошо бы и свое внутреннее состояние не забывать. Предлагаю воспользоваться чувством благодарности в дополнение к упражнениям в эфирах. Замечательный способ проводить уходящий год и настроиться на доброе. Попробуй заполнять странички благодарности в конце каждого эфира или в конце каждого дня. Распечатай столько страничек, сколько потребуется.

Дневник Благодарности

ДАТА:

ДАТА:

ДАТА:

ДАТА:
