МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ГОТОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

- чек-листы для разных групп мышц на неделю
- гайд по созданию персональной программы тренировок
- более 80 пошаговых фотографий и иллюстраций

АЛИСА СОЛОВЬЕВА
фитнес-тренер



ПРОСТАЯ И МЯГКАЯ ЗАБОТА О МЫШЦАХ, ФАСЦИЯХ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Прикладная биомеханика здоровья.
Медицина, необходимая каждому

Алиса Соловьева

Миофасциальный релиз на каждый день. Простая и мягкая забота о мышцах, фасциях и нервной системе

«Эксмо»
2026

УДК 615.8
ББК 53.54

Соловьева А. А.

Миофасциальный релиз на каждый день. Простая и мягкая забота о мышцах, фасциях и нервной системе / А. А. Соловьева — «Эксмо», 2026 — (Прикладная биомеханика здоровья. Медицина, необходимая каждому)

ISBN 978-5-04-257228-9

Часто затекает шея и болит спина? Подолгу сидите за компьютером или за рулем и чувствуете, что привычный отдых уже не приносит облегчения? Откройте для себя миофасциальный релиз – удивительно простой и эффективный метод самопомощи, благодаря которому вы сможете войти в контакт со своим телом и обрести легкость, свободу и настоящее ощущение себя. Вы узнаете: • почему в теле появляется напряжение; • что такое фасция и как она влияет на движение и ваши ощущения; • как вернуть подвижность тела, энергию и эмоциональное равновесие. Внутри вас ждут техники для каждой зоны тела, готовые комплексы для ежедневной практики и гайд по созданию персональной программы упражнений. Отправьтесь в путешествие, которое вернет вашему телу свободу и легкость!

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-257228-9

© Соловьева А. А., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

От автора 6
Введение 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Алиса Соловьева
Миофасциальный релиз на каждый день. Простая и мягкая забота о мышцах, фасциях и нервной системе

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Cristina Calatorescu, Prostock-studio, MikalaiLipski, Marinesea, AnnaStills, Liliia Rovenska / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

© Соловьева А. А., текст, 2025
© Соловьева А. А., фото, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

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 кроватки, 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.