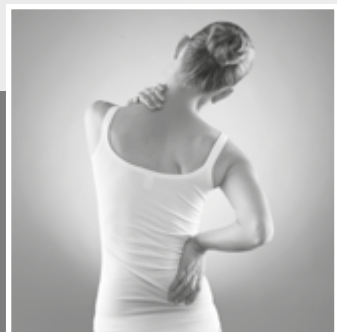


**Skutecznie pokonaj
przewlekły ból**



LEE ALBERT

Skutecznie pokonaj przewlekły ból

Wyeliminuj stany zapalne powięzi
i mięśni bez leków i operacji –
zintegrowana terapia pozycyjna

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Polaków
ILUSTRACJE: Philip Nato, na podstawie zdjęć Karla Archambeaulta

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-574-0

Tytuł oryginału: *Live Pain-free Eliminate Chronic Pain without Drugs or Surgery*

Copyright ©2018 by Lee Albert. NMT

The reprint to include the sentence:
Translation rights arranged through Deanna Leah, HBG Productions, USA
www.hbgproductions.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Mojej żonie Marci, za jej miłość,
wsparcie, zachętę i porady redakcyjne.

Mojej wydawczynie Gail za jej wiedzę,
poświęcenie i niekończące się korekty.

Wszystkim moim klientom i studentom,
dzięki którym tak wiele się nauczyłem

Pięciogwiazdkowe recenzje

Skutecznie pokonaj przewlekły ból na Amazon:

Jestem 56-letnią byłą, zawodową atletką, a obecnie zapaloną rowerzystką. Ból szyi i nóg był nie do zniesienia, dopóki nie zastosowałam zintegrowanej terapii pozycyjnej, opisanej w tej książce. Wydaje się ona sprzeczna z intuicją oraz wszystkimi sesjami fizjoterapii, które miałam, ale jest praktyczna i działa.

– Mary Beall Adler

Cały czas pracuję z klientami, którzy odczuwają ból, a to zdecydowanie kolejne dobre źródło wiedzy. Już samo ćwiczenie nadgarstka pomogło ponad dwudziestu moim przyjaciółom i klientom położyć kres bólowi nadgarstka, który wcześniej zdiagnozowano jako „związany z wiekiem” i opisano, jako przypadłość, z którą będą musieli żyć. Nieprawda! Gorąco polecam tę książkę dla praktyków takich jak ja, a także dla każdej osoby, która chce wyleczyć się naturalnie.

– Kathleen Casey

To doskonałe źródło wiedzy. Szczególnie pomocna jest sekcja dotycząca poziomowania miednicy. Miałem problemy z przesunięciem kręgow L-4 i L-5, zapalenie stawów i zwężenie kanału kręgowego. Wykonując te ćwiczenia, wręcz z religijnym zapamiętaniem, jak dotąd uniknąłem operacji! Jestem nauczycielem jogi i trenerem osobistym. Uważam, że ćwiczenia, techniki i sugestie, zawarte w tej pozycji, służą moim klientom, a także są bardzo pomocne na moich zajęciach.

– Prana gal

Wspaniałe i wzmacniające uczucie, gdy możesz zajmować się niektórymi sprawami bez konsultacji z pracownikiem służby zdrowia! Kup tę książkę! Podziwiamy skuteczność i prostotę jego sugestii. Ten mężczyzna dobrze wie, o czym mówi.

– Samyel Fon

Dzięki prostym ćwiczeniom z tej książki, znacznie zmniejszył się mój przewlekły ból dolnej części pleców. Poleciłabym tę książkę każdemu, kto odczuwa ból i chce zażywać jak najmniej leków.

– Movie Maven

Książka jest łatwa do stosowania i łączy wszystkie nauki Lee Alberta w jednym miejscu. To fantastyczne narzędzie i gorąco je polecam.

– Kctco

Doskonały trening ogólnorozwojowy!

– David Leung

To jest cudowna książka. Wykorzystałem sekwencje dotyczące bólu krzyża i od razu zadziałało. Więcej osób musi się o tym dowiedzieć.

– Kriogini

Wykonuję ćwiczenia szyi i uważam, że są praktyczne oraz skuteczne. Polecilibym ten produkt każdemu, kto jest gotowy na przyjęcie odpowiedzialności za utrzymanie ciała w dobrym stanie bez leków lub operacji. .

– Clara Frazier

To kolejne, bardzo dobre źródło dla tych, którzy chcą podjąć bardziej aktywną rolę w odzyskiwaniu i utrzymywaniu swojego zdrowia. Techniki zawarte w tej książce są pomocne i przydatne. Walczyłem z ciągłym bólem, a nienawidzę brać leków. To narzędzie do edukacji i samopomocy.

– Lynn Ruediger

Autor w bardzo łatwy do zrozumienia sposób wyjaśnia, jak przeciwdziałać wielu bólowi i bólom, wywołanym przez naszzazwyczaj siedzący tryb życia.

– Kathy

Ta książka uratowała moje plecy więcej niż raz. Pożyczyłam ją znajomym z problemami z kręgosłupem i przyjaciółkom w ciąży, którym również bardzo pomogła. Dałam ją jako prezent członkom rodziny, borykającym się z bólem pleców. To coś cudownego.

– Lisa Tener

Spis treści

Przedmowa do drugiego wydania	15
Przedmowa do pierwszego wydania	21
Wprowadzenie	27
Rozdział 1: Brak równowagi mięśniowej: klucz do odblokowania bólu	31
Rozdział 2: Jaki jest twój problem z bólem? Objawy i lista symptomów	45
Rozdział 3: Przegląd sesji zintegrowanej terapii pozycyjnej (dalej jako ZTP)	51
Rozdział 4: ZTP na bóle głowy typu napięciowego i migreny	61
Rozdział 5: ZTP na zespół stawu skroniowo-żuchwowego (TMD)	75
Rozdział 6: ZTP na napięcie mięśni szyjnych (ból szyi)	85
Rozdział 7: ZTP na zespół żebro-obojęzyczny (TOS)	95
Rozdział 8: ZTP na nadmierne napięcie mięśni klatki piersiowej (ból górnej części pleców)	105
Rozdział 9: ZTP na zapalenie nadkłykcia, boczne lub przysiędkowe (łokieć tenisisty lub golfisty)	115

Rozdział 10:	ZTP na zespół cieśni nadgarstka (CTS)	125
Rozdział 11:	ZTP na ból bioder (zapalenie kaletki)	133
Rozdział 12:	ZTP na obciążenie mięśni lędźwiowych (ból dolnej części pleców)	141
Rozdział 13:	ZTP na zespół mięśnia gruszkowatego (rwa kulszowa)	151
Rozdział 14:	ZTP na uraz łąkotki przyśrodkowej (ból kolana)	161
Rozdział 15:	ZTP na zapalenie powięzi podeszwy (ostroga piętowa)	169
Rozdział 16:	ZTP na fibromięlgieć	179
Rozdział 17:	Podstawy pielęgnacji ciała	189
Dziękuję		199
Podziękowania		201
Ostrzeżenie		203
Załącznik A: Właściwe pozycje siedzące podczas jazdy autem i przed komputerem		
		206
Załącznik B:	Cztery rozciągnięcia celem wyrównania miednicy	210
Załącznik C:	Trzy rozciągnięcia szyi	215
Załącznik D:	Szczeka	218
Załącznik E:	Ramiona	219
Załącznik F:	Ćwiczenia klatki piersiowej	221
Załącznik G:	Ćwiczenia ramion i dłoni	223
Załącznik H:	Ćwiczenia bioder i pośladków	226
Załącznik I:	Ćwiczenia wewnętrznych mięśni ud	228
Załącznik J:	Ćwiczenia dolnej części nogi	230
O Autorze		233

*Stoimy, siedzimy i chodzimy każdego dnia.
Jeśli uda ci się poprawić jakość i wydajność tych
czynności, przejdziesz długą drogę w zmniejszaniu bólu.*

— Ingrid Bacci, PhD

Przedmowa

do drugiego wydania

Jestem zachwycony i zaszczycony, że mogę napisać przedmowę do ukochanej książki Lee Alberta *Skutecznie pokonaj przewlekły ból. Wyeliminuj stany zapalne powięzi i mięśni bez leków i operacji*. Tysiące z nas czekało z niecierpliwością, aż ta ważna praca trafi na półki z książkami. Gdy tak się stało, mogę z radością zaświadczyć, że warto było czekać. Ta książka jest wypełniona wspaniałymi, głębokimi i prostymi narzędziami oraz technikami samoleczenia. Lee Albert jest moim uzdrowicielem od dwudziestu lat.

Nie używam słowa „uzdrowiciel” przypadkowo. Kiedy Lee przybył na wydział sztuk leczniczych w Kripalu Center, którego byłem wieloletnim członkiem, szybko stał się znany jako cudotwórca. Przebywając od tak dawna w świecie uzdrowienia duchowego i holistycznego, byłem nie tylko sceptyczny, ale nawet przewracałem oczami. Widziałem setki nauczycieli, guru i samozwańczych „uzdrowicieli”, którzy przychodzili i odchodzili. Niektórym z nich towarzyszyło złe zachowanie, dolewające paliwa do mojego ognia. Chcę, aby moi nauczyciele świecili przykładem. W moim świecie zezwolenie na bycie człowiekiem jest

udzielane, ale pozwolenie na bycie aroganckim i okropnym nie jest tolerowane. Przez lata wydałem dużo pieniędzy na trenerów osobistych, którzy chwalili się, że dokładnie wiedzą, co jest ze mną nie tak i wszystko wyleczą. Dziesięciolecia tańca i nauczania jogi na betonowych podłogach przyczyniły się do różnorodnych problemów ze stopami, kolanami, biodrami i plecami w moim dzielnym ciele.

W końcu, ze smutnym westchnieniem, zapisałam się na tę nową zintegrowaną terapię pozycyjną (ZTP), aby zobaczyć, o co w tym wszystkim chodzi. Wątpiłam, że ten człowiek cokolwiek osiągnie, ale wzruszyłam ramionami i ruszyłam na czwarte piętro, gdzie czekał nieznajomy Lee Albert.

Rany! Jak bardzo się myliłam? Poznałam łagodnego, wyluzowanego, miłego, swobodnego, „normalnego” faceta, który wyjaśnił, że dzięki zintegrowanej terapii pozycyjnej nic nie powinno mnie boleć i że szybko poczuję się lepiej. Nadal sceptycznie opowiadałam mu o moich problemach z łętkotką, o biednych kolanach oraz o tym, jak trudne było pokierowanie własnymi treningami: Prowadź trening tańca w jodze, a także trening dla nauczycieli jogi, cały czas kulejąc! Obiecał, że wszystko będzie dobrze.

Lee zaproponował mi kilka prostych technik: wyrównywanie bioder, znajdowanie punktów zapalnych bólu, skąd rozprzestrzeniał się dalej. Po godzinie zeszedłam ze stołu, czując się coraz lepiej. Nadal miałam problemy z łętkotką, ale Lee dał mi kilka świetnych zadań domowych, dzięki którym radziłam sobie z tym problemem na bieżąco. Przed pożegnaniem, z błyskiem w oku, powiedział najważniejsze zdanie, które było poleceniem do wykonania: „Teraz idź prosto do sklepu Kripalu i zrób sobie ciemną czekoladę.” Chociaż nie jem czekolady, jego zadanie bardzo mnie rozbawiło. A moje ciało czuło się świetnie. Pomyślałam: Ten facet wie, o co chodzi!

Dwadzieścia lat później moje kolana nadal mają się dobrze; wciąż tańczą i uczą na zimnym betonie! Bez operacji. Bez kul. Tylko okazjonalne sesje dostrajające i ciągła dbałość o siebie.

Lee pomógł mi przejść przez wszystkie niepowodzenia, raz po raz doprowadzając moje ciało do stanu opanowania i równowagi. Pomógł mi wyleczyć problemy z szyją, dzieląc się niezawodnym rozciąganiem (patrz załącznik C tej książki). Używam tej techniki sama, a także oferuję ją moim uczniom na zajęciach jogi.

W 2012 r., podczas rekolekcji, odwiedzając spokojne, bukoliczne opactwo, odkryłam, że Matka- opatka cierpiała od miesięcy z powodu silnego bólu szyi. Wyjaśniłam, że chociaż zintegrowana terapia pozycyjna nie była moją codzienną pracą, być może będę w stanie jej pomóc. Położyła się na macie, a ja użyłam rozciągnięć szyi, których nauczył mnie Lee. Trzydzieści minut później była wolna od bólu, kłaniała mi się i nazywała cudotwórczynią! Roześmiałam się i powiedziałam jej wszystko o Lee. „Czy mogę kupić jego książkę?” prosiła.

Z biegiem lat Lee i ja zostaliśmy przyjaciółmi oraz kolegami w Kripalu Center. Rozpoczęliśmy wyścig, aby zobaczyć, kto szybciej napisze książkę. Wygrał o dwa lata, a potem został moim cheerleaderem, by i moja pozycja znalazła się na półkach z książkami. Ilekroć widzimy się w salach Kripalu, wymieniamy się uściskami i przybijamy sobie piątki.

Druga książka Lee pojawiła się w czerwcu 2017 r., ku wielkiej radości społeczności joginów: *Joga w leczeniu bólu*. Dawno temu Lee zmienił sposób, w jaki ćwiczę i uczę jogi. Jego wiedza, szacunek i miłość do ludzkiego ciała są ogromne; przekazuje tę wiedzę tak prosto, że staje się zabawna i łatwa do zrozumienia.

Nauczając i szkoląc tysiące ludzi rocznie, w Kripalu i poza nim, mogę udzielać porad. Ilekroć moi uczniowie skarżyli się na ciągłe problemy zdrowotne, mówiłam: „Umów się na spotkanie

z Lee”. A potem patrzyłam, jak uczeń wraca do klasy z błyskiem w oku i nowym ciałem. Za każdym razem. W dzisiejszych czasach, ze względu na popyt, nie tak łatwo rozpocząć sesję z Lee. Dobrą wiadomością jest to, że teraz możesz przejść sesję zintegrowanej terapii pozycyjnej u kogoś innego, ponieważ Lee przeszkolił wiele osób w zakresie sztuk leczenia. Udało mi się wykonać sesję na moim sceptycznym, starszym bracie Piotrze, ze względu na jego nowo wstawione biodro. Lee ogromnie mu pomógł. Piotr był zachwycony i teraz codziennie ćwiczy. Lee przeszkolił setki trenerów, joginów i kulturystów, którzy gromadzą się na jego programach i treningach. On nie daje nam ryb; uczy nas, jak je złowić.

Lee często powtarza: „Twoje ciało zawsze próbuje się wyleczyć. Wszystko, co musisz zrobić, to nauczyć się go słuchać. Ciało ma wielką mądrość. Ilekroć mówi ci jedno, a twój mózg coś innego, zawsze posłuchaj ciała. Mózg potrafi wymyślić całkiem niezłe historie, które niekoniecznie są prawdziwe” (*Skutecznie pokonaj przewlekły ból*).

Naprawdę uwielbiam tę książkę, *Skutecznie pokonaj przewlekły ból*; zdjęcia są wyraźne, a treść doskonała. Gdziekolwiek zamieszka ból, Lee ma na to dobre rozwiązanie, wraz z pracą domową, aby utrzymać tę część ciała w zdrowiu. Łagodny, miły, kochający duch Lee przenika przez każdą jej stronę.

Jako nauczyciel i trener umieściłam zarówno *Skutecznie pokonaj przewlekły ból*, jak i *Joga w leczeniu bólu*, na wymaganych przeze mnie listach lektur dla wszystkich moich uczniów i stażystów. Jako praktykująca często się do nich odnoszę.

Zawsze będę wdzięczna Lee za to, że dał mi (i światu) wspaniały prezent: pewny sposób na uzdrowienie ciała. Masz szczęście, że trzymasz tę książkę w rękach. Jest ona napisana przez kogoś, kto jest równie mądry i cudowny jak słowa, które za chwilę przeczytasz. Ciesz się książką i swoim nowym ciałem!

Przesyłam kochający, czekoladowy uścisk Lee,
Megha Nancy Buttenheim, MA / E-RYT 1000
Dyrektor wykonawczy i założyciel: Let Your Yoga Dance®
*Autorka Rozwijająca radość: pozwól jodze tańczyć,
ucieleśniając pozytywną psychologię*

Przedmowa

do pierwszego wydania

Ty i twoje ciało jesteście geniuszami samoleczenia. Zaprezentuję ci wszystkie sposoby.

Ból zdecydowanie przykuwa moją uwagę i uwielbiam znajdować proste, naturalne rozwiązania, by złagodzić jego objawy lub w miarę możliwości je wyeliminować.

Piszę przedmowę do tej książki, ponieważ dzięki własnemu, fizycznemu doświadczaniu bólu i jego braku, wiem, że system zintegrowanej terapii pozycyjnej naprawdę działa. Oto jak po-działał i nadal działa w moim przypadku!

Kilka lat temu rozpoczęłam naukę tańca. Po jakimś czasie rozwinął się u mnie ból pięty, który się nasilił, aż doprowadził do tego, że zaczęłam kuleć. Miesiącami chodziłam do kręgarza, co owszem, trochę pomogło, ale ból pozostał. Akupunktura też nie wniosła niczego znaczącego.

Rozpoczęłam reżim rozciągania, ale kiedy ból nie ustępował, poszłam do ortopedy, który leczy tancerzy szkoły baletowej w San Francisco. Obserwował mnie podczas chodzenia i zdiagnozował

zapalenie powięzi podeszwy. Polecił ortezę, której zaczęłam używać. Niestety też nie pomogła.

Następnie kupiłam przenośne urządzenie laserowe i zaczęłam schładzać pięty po każdym spacerze. Jestem piechurem, ale z powodu nieustającego bólu, zaczęłam chodzić na coraz krótsze odległości.

To wszystko było bardzo przygnębiające i czułam się bezradnie. Moje zdrowie było zagrożone z powodu ograniczenia mobilności.

Wtedy poznałam Lee Alberta, NMT, w Kripalu i po raz pierwszy skorzystałam ze zintegrowanej terapii pozycyjnej.

Na sesji ostrzegłam Lee, że jeśli ściśnie moje pięty, ból będzie tak ostry, iż mogę ulec pokusie, by go uderzyć.

Uśmiechnął się łagodnie i powiedział: „Mogę pokazać ci, jak rozwiązać ten problem za dziewięćdziesiąt sekund”.

Byłam bardzo sceptyczna, ale intrygowała mnie jego łagodna, stanowcza postawa.

Kiedy delikatnie poruszał moim ciałem w różnych pozycjach, nie wyobrażałam sobie, jak to wszystko może być skuteczne.

Potem pokazał mi, jak delikatnie zgiąć stopę do tyłu i utrzymać taką pozycję. Czułam pokusę, aby pogłębić tę pozycję dla lepszego efektu, ale wówczas Lee powiedział, że: „To nie jest jak rozciąganie”.

Następnie stwierdził: „Jestem jak cieśla. Moim zadaniem jest pokazać ci, jak się spionizować, spoziomować i wyprostować. Jeśli podoba ci się to, jak się teraz czujesz, odrobisz lekcję”.

Następnie ścisnął moją piętę i obrócił stopę.

Czekałam na kaskadę bólu, ale jedyne, co poczułam to niejasne, odległe pozostałości wspomnienia bólu. Spojrzałam na niego absolutnie zadziwiona.

Powiedział: „Całkowite zresetowanie pamięci mięśni zajmie od dziesięciu do czternastu dni, po których nie będziesz odczuwał już bólu”.

Bardzo chciałam zobaczyć, jak ta sama zasada zadziała na resztę mojego ciała!

Kiedy Lee pracował i pokazywał mi różne pozycje, powiedział: „Dam ci materiały informacyjne, abyś miała wizualizację do ćwiczenia i odrabiania lekcji. Jestem tutaj, aby pokazać ci, jak to zrobić”.

Natychmiast zwątpiłam, czy dam radę bez niego i mu to powiedziałam.

Odpowiedział: „To nie jest system, w którym mnie potrzebujesz, moja obecność nie jest tu konieczna. Potrzebujesz tylko siebie, swojego ciała i chęci do ćwiczeń.” Następnie dodał: „Starsi ludzie nie są pochyleni lub skrzywieni, ponieważ są wiekowi. Są tacy, ponieważ trwa to u nich już bardzo długo”.

To stwierdzenie i system miały dla mnie sens praktyczny, ale nie odczuwałam dramatycznej ulgi w bólu, w innych częściach mojego ciała, tak jak w piętach. Dopóki nie wstałam ze stołu.

Miałam wrażenie, tak jak to zapamiętałam, gdy miałam siedem lat, że czuję całkowitą wolność od bólu. Mimo że odczuwałam jedynie niewielkie, mało dokuczliwe dolegliwości w ciele, nie zdawałam sobie sprawy, jakie to uczucie, gdy nie ma ich wcale.

Wydawało mi się, że jestem całkowicie odmieniona i uwolniona, miałam ochotę skakać.

Lee cierpliwie wyjaśnił, że mam zadanie domowe, pokazał mi materiały informacyjne i wytłumaczył główne pozycje. Opuściłam jego biuro, ściskając papiery i szczerząc zęby ze szczęścia.

Potem przeskoczyłam przez polną łąkę i poczułam się jak żywa reklama tego systemu. Chciałam zadzwonić do Oprah i wszystkich innych programów z wielką publicznością, by powiedzieć: „Pokażmy to wszystkim!”

Oczywiście chciałam też udostępnić system wszystkim moim czytelnikom, ale wtedy nie było jeszcze, ani książki ani DVD.

Oczywiście opowiedziałam wszystko moim przyjaciółom i rodzinie oraz pokazałam im, jak wykonywać określone pozycje. Doświadczylam niesamowitych zmian w szyi, ramionach i biodrach, a także rozkoszowałam się uczuciem braku bólu na wiele nowych sposobów. Nadal ćwiczyłam.

Pokazałam go też ludziom, których nie znałam, na przykład mężczyźnie, który sprzedał mi samochód, a podając mi kontrakt utykał. Od razu wiedziałam, co mu jest. Kiedy zapytałam go, dlaczego utyka, odpowiedział: „Lekarz powiedział, że to zapalenie powięzi podeszwy, a ja jestem już starszy i cięższy, więc to musiało się w końcu zdarzyć”.

Pokazałam mu dziewięćdziesięciosekundowe trzymanie każdej stopy i krótko opisałam zintegrowaną terapię pozycyjną.

Następnego dnia wróciłam po swój nowy samochód, a wspomniany mężczyzna podbiegł do mnie, wykrzykując: „Nie boli! Nie boli! Nie utykam! Mój Boże! To naprawdę działa!”. Przytulił mnie i zapytał, czy jest na ten temat książka, żeby mógł dowiedzieć się więcej. Zapewniłam go, że pewnego dnia zostanie wydana.

Uwielbiałam prosty, praktyczny aspekt samodzielnego wykonywania tego innowacyjnego systemu i zaczęłam codziennie odrabiać lekcje.

Od razu stało się jasne, że jest tak jak powiedział Lee, kiedy odrabiałam pracę domową, moje ciało czuło się lepiej. Kiedy tego nie robiłam, ból wracał.

Zwykle odrabiałam pracę domową, która trwa około pięciu minut dziennie i czułam się lepiej.

Każdego roku, kiedy wracałam, aby uczyć w Kripalu, umawiałam się na spotkanie z Lee, by pozyskać dalsze informacje na temat systemu. Chciałam też, aby nauczyciel z San Francisco,

gdzie mieszkalam, okresowo pokazywal mi coraz wiecej niuansow, a czasem takze ze mna pracowal. Wiedzialam, ze Lee szkolil ludzi w tym systemie, ale jak dotad nie znalazlam nikogo, kto by go rzeczywiście znal.

Marzyłam też o książce lub płycie DVD, których mogłabym używać w domu, aby rozwinąć swoją praktykę.

Widziałam, że Lee był tak zajęty pokazywaniem ludziom, jak wykonywać zintegrowaną terapię pozycyjną, że niekoniecznie miał czas lub energię na stworzenie książki albo DVD.

Postanowiłam powiedzieć mu, że jestem pisarką i zrobię wszystko, co w mojej mocy, aby pomóc mu opublikować książkę, a także napisać rekomendację lub przedmowę, na co bardzo entuzjastycznie odpowiedział i potwierdził moje przemyślenia, dotyczącego czasu oraz energii niezbędnych do stworzenia książki lub DVD.

Potem nadszedł dzień, kiedy Lee powiedział mi, że współpracuje z wydawcą nad książką!

Modliłam się, aby poznał kogoś dobrego, kto by mu pomógł.

Tak też się stało.

Tak oto powstała ta przedmowa, a teraz ty możesz doświadczyć dobrodziejstw tego systemu i podzielić się nim z innymi.

Nasze ciała są naprawdę cudownymi samouzdrawiającymi się urządzeniami, jeśli znamy odpowiednie przyciski i pokrętła oraz system zintegrowanej terapii pozycyjnej.

Teraz znasz go i ty.

Szczęśliwego ćwiczenia i życia bez bólu!

Z miłością, Susan (alias SARK)
Autorka, artysta, soczysta, dzika kobieta
<http://www.PlanetSARK.com>

Wprowadzenie

Gdy druga edycja *Skutecznie pokonaj przewlekły ból* szła do druku, spoglądałem wstecz na wpływ, jaki wywarła pierwsza edycja i byłem bardzo szczęśliwy. Otrzymałem wiele e-maili od moich czytelników, wyrażających wdzięczność za moją książkę i ulgę w bólu, jaką im dała. Niedługo nakręcę program PBS z Peggy Cappy, w którym pokażę publiczności źródła bólu i rozwiązania, jak się go pozbyć. Ta książka zmieniała sposób, w jaki ludzie myślą o bólu i dała im nadzieję, że oni również mogą bez niego żyć, wykonując te proste ćwiczenia. Dla tych, którzy nie wiedzą, jak to się zaczęło, pozwólcie, że podzielę się tą historią.

Był piękny letni dzień i świecące słońce cudownie grzało moją skórę. Niedawno ukończyłem studia profesjonalnego masażu. Jadąc autostradą spokojnej prowincji Quebec, powoli naciskałem hamulec, aby zatrzymać się przy znaku stop. Nagle we wstecznym lusterku zobaczyłem pędzący ku mnie samochód. Od razu wiedziałem, że nie wyhamuje. BUM! Kierowca jadący z prędkością 60 mil na godzinę uderzył w tył mojego auta.

Na szczęście miałem zapięty pas i nie uderzyłem głową w szybę. Wsiadłem z samochodu, który był teraz wrakiem. Nie mogłem w to uwierzyć. Czułem się dobrze, nic nie było złamane ani nic nie krwawiło, co było cudem.

Wkrótce przybyła policja. Kiedy zapytali, jak się czuję, powiedziałem, że jestem trochę wstrząśnięty, ale myślałem, że ze mną wszystko w porządku. Ze względu na powagę wypadku policjant nalegał, żebym poszedł na izbę przyjęć, by obejrzeć mnie lekarz. W szpitalu sprawdzono moje parametry życiowe, wykonano kilka testów z zakresu ruchu szyi i powiedziano mi, że raczej nic mi nie będzie.

I wszystko było dobrze...przez trzy tygodnie. Potem zacząłem odczuwać migrenowe bóle głowy. Miewałem wcześniej bóle głowy, ale nigdy migreny. Te były przerażające! Wywoływały je zewnętrzne zapachy, dźwięki lub jasne światła. Ledwo mogłem to znieść. Mój lekarz zdecydował, że powinienem rozpocząć fizykoterapię. Wtedy jeszcze nie wiedziałem, że bóle głowy będą mi towarzyszyły przez następne trzy lata, z częstotliwością raz w tygodniu.

Wspomniane trzy lata spędziłem odwiedzając prawie każdego terapeutę, jakiego mogłem znaleźć. Desperacko potrzebowałem ulgi. Wydałem dziesiątki tysięcy dolarów i sprawdzałem najlepsze terapie, jakie mogłem znaleźć – wszystko bez rezultatów. Pewnego dnia moje życie się zmieniło.

Poszedłem do bardzo polecanej terapeutki, która przeprowadziła ze mną sesję łagodnych form terapii, niezapowiadających się jako skuteczne. Po wizycie podziękowałem jej i wróciłem do domu rozczarowany, będąc przekonany, że to także nie zadziała bardziej niż wszystkie poprzednie terapie, których próbowałem.

Ku mojemu zdziwieniu, migrenowe bóle głowy nigdy nie powróciły. Jak to możliwe? Jedna sesja, bez głębokiej pracy, a mój ból zniknął? Niemożliwe! Próbowałem prawie każdej dostępnej terapii i nic nie działało. Jak ta delikatna, prosta metoda mogła załatwić sprawę podczas jednej krótkiej sesji i złagodzić okropny ból, z którym zmagalem się od ponad trzech lat?

Zacząłem szukać, czym była ta terapia i jak dokładnie działa. Chciałem się tego dowiedzieć i podzielić nią ze wszystkimi ludźmi na naszej planecie.

Ta książka jest wynikiem mojej wyprawy. Ćwiczę i nauczam zintegrowanej terapii pozycyjnej (ZTP) już od ponad trzydziestu lat, pomagając tysiącom ludzi cieszyć się stałą ulgą w bólu, bez operacji i leków. Mam nadzieję, że ta książka pomoże także tobie i twoim bliskim, uwolnić się od wszelkiej maści dolegliwości bólowych, dzięki łagodnym technikom terapeutycznym i prostej, ciągłej samoopiece.

Krótką uwagę dla tych czytelników, którzy mają tendencję do bezpośredniego przechodzenia do swojego konkretnego schorzenia: Doceniam wasz entuzjazm, ale najbardziej skorzystacie, czytając pierwsze trzy i ostatni rozdział tej książki, zanim przejdziecie do określonego schorzenia. We wspomnianych rozdziałach znajdują się ważne informacje, które będą najbardziej przydatne w dążeniu do lepszego samopoczucia. Jedną z najważniejszych rzeczy, których się nauczysz, będzie właściwe rozciąganie. Niepoprawne rozciąganie owocuje nie tylko słabymi wynikami, może nawet nasilić ból.

Ponieważ metoda staje się coraz bardziej znana, jestem podniekowany, informując, że prowadzę ciągły program certyfikacji. Obecnie mamy dziesiętnastu certyfikowanych praktyków i niedługo będzie ich więcej. Wspomniani praktycy ukończyli kompleksowy program szkoleniowy i jestem wdzięczny za ich

poświęcenie, zaangażowanie oraz wsparcie. Cieszę się, że mogę im pomóc uczyć ludzi życia bez bólu. Jeśli potrzebujesz doświadczonego metodyka, odwiedź moją stronę internetową (www.LeeAlbert.com). Moim celem jest stworzenie ruchu i społeczności, w której wykształceni ludzie mogą leczyć się sami na wiele dolegliwości, zmniejszając w ten sposób koszty opieki zdrowotnej. Z twoją pomocą jest to możliwe! Razem zdziałamy więcej!

Lee Albert
www.LeeAlbert.com
Lenox, Massachusetts