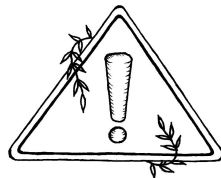


Sposób na ból kulszowy, bóle nóg, lędźwi, pleców - pozycja wspaniała na wiele dolegliwości

Odkrycie “przypadkowe” zrodzone z desperacji, ale tak naprawdę - intuicyjne podążanie za ciałem poszukującym ulgi



Ostrzeżenie

Przedstawione poniżej informacje prezentują mój osobisty punkt widzenia, wynikający z mojej własnej wiedzy i doświadczeń, które się w 100% sprawdzają w moim życiu, przywracając mi zdrowie na wszystkich jego poziomach. Czytelnik może z nich dowolnie korzystać we własnym zakresie - nie ponoszę jednak żadnej odpowiedzialności za sposób w jaki to zrobi ani za skutki wynikające z tego sposobu.

Podana wiedza jest do zastosowania wyłącznie z ogromnym wyczuciem dla własnych bieżących możliwości i wytrzymałości, bez jej przekraczania, gdyż w przeciwnym razie może to przynieść odwrotny niż leczniczy skutek.

Agnieszka Pareto

Nie zalecam Czytelnikowi rezygnacji ze stosowanych leków, terapii czy z czegokolwiek, z pomocy czego aktualnie korzysta w swoim leczeniu. Podane poniżej informacje służą jedynie poszerzeniu perspektywy Czytelnika o możliwości, które przyniosły zdrowie i sprawność w moim konkretnym przypadku.

Czuję się w obowiązku wnieść ten wkład do szerszej świadomości w najlepszej wierze, mając nadzieję, iż zainspiruje Czytelnika do dobrych zmian w Jego życiu.

Życzę zdrowia i radości -
Agnieszka Pareto

Iść tam, gdzie boli, aby... pozbyć się bólu

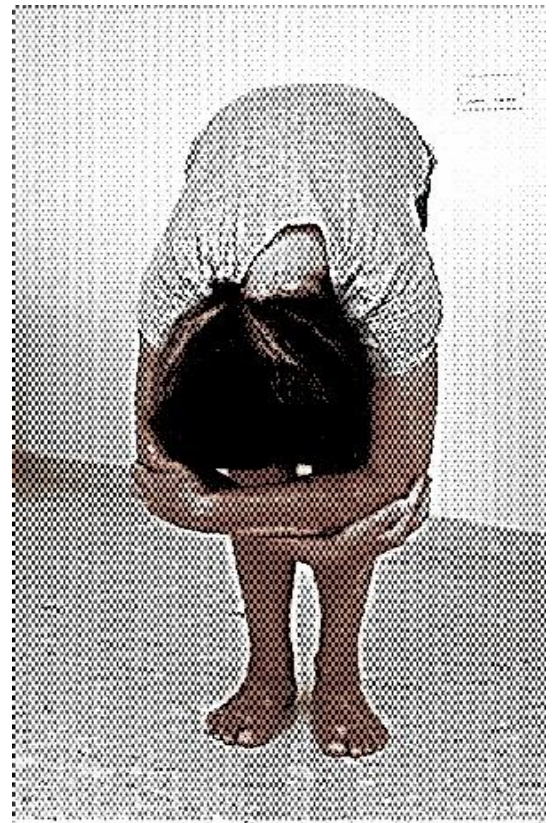
Przekonałam się wielokrotnie, iż unikanie i łagodzenie bólu nie prowadziło mnie donikąd indziej poza jeszcze większym bólem i sztywnością ciała. Od czasu mojego odkrycia lata temu, kiedy “przypadkiem” - wchodząc ból, bo nie miałam innego wyjścia - zorientowałam się, że tak naprawdę dopiero to mi pomogło ten ból niejako “rozpuścić”, zaczęłam odważnie się z nim konfrontować. Nauczona doświadczeniem jednak, “oswajanie” bólu zaczęłam przeprowadzać bardzo subtelnie i powoli - wiedząc, że wprowadzane małymi porcjami też działa, a nawet przynosi lepsze rezultaty, gdyż nie traumatyzuje wtórnie, rodząc niepotrzebny opór przed - skądinąd bardzo pożytecznym doświadczeniem.

Aby “rozpuścić” ból - potrzeba było przyjąć pozycję, która go “wywołuje” w najmniejszym stopniu i statycznie w niej trwać aż do czasu, gdy ból zacznie się zamieniać w rodzaj energetycznej poduszki, ciepła, mrowienia, drobniutkich igiełek kłujących od wewnątrz - to

dość subiektywne odczucie zapewne, u mnie jednak tak się ono prezentowało. Z relacji wielu osób, którym w ten sposób pomogłam wiem, że czuły podobnie, więc niewykluczone, że to po prostu "tak" działa na większość, a może nawet na wszystkich.

Czasem jest to za długo, aby wytrzymać do tego momentu (zniknięcia bólu i uczucia ciepła) w jednym podejściu. Wiedząc jednak, do czego się dąży, można działać stopniowo, wyczuwając indywidualnie, na ile można sobie pozwolić, aby w tej pozycji i czując bolesny dyskomfort, **MAKSYMALNIE SIĘ ROZLUŻNIĆ I ZRELAKSOWAĆ MIĘŚNIE ORAZ ODDECH. I ODCZUWAĆ** to co się dzieje w ciele, w pełnym skupieniu na tych uczuciach i w pełnej na nich koncentracji.

W tym przewodniku prezentuję bardzo prostą pozycję, jak zwykle w swojej prostocie wykorzystującą grawitację oraz ciężar własnego ciała, a więc nie wymagającą napinania mięśni i wielkiego wysiłku, która mi przyniosła uwolnienie od bólu kulszowego, wszelkich bólów nóg, lędźwi i odcinka pleców od ich połowy w dół. Pomysł zrodzony w akcie desperacji okazał się mieć właściwości lecznicze, uwalniające napięcia i dające ciału elastyczność.



Pozycja celowo zawiera element ugiętych w kolanach nóg. Nogi w czasie utrzymywania tej pozycji mogą zacząć drżeć - i jest to naturalny odruch. Potrzeba na to pozwolić.

Niby niewinna pozycja, a czasem “wytapiają się” w niej z ciała emocje

Ból zamknięty w ciele, to energia stłumionych i wypartych emocji, która zmanifestowała się w formie materialnej, fizycznej. Pozycja ta, jak z praktyki zauważyłam, działa głównie na układ nerwowy, który - zrelaksowany, powoduje w rezultacie ustępowanie bólu i uelastycznianie ciała. Zanim to jednak następuje, w procesie tym uwalnia się energia wypartych emocji, co może wyglądać dość dziwnie dla kogoś, kto nie jest do tego przyzwyczajony. “Zwisa” sobie głową w dół z lekko zgiętymi kolanami, a tu nagle robi się smutno i chce się płakać, albo złość się pojawia, wstyd czy inne niekomfortowe emocje. To również naturalne i “prawidłowe”.

Niestawianie oporu tym emocjom i pełne pozwolenie na ich obecność aż samoistnie ich energia się wyczerpie - w rezultacie przyniosą relaks, uczucie spokoju, swobodny przepływ energii i uzdrowienie “bolesnych” obszarów, a w dalszej konsekwencji - lepsze samopoczucie na poziomie całego ciała, psychiki i - jakkolwiek to zabrzmie, choć nie mam intencji identyfikacji z żadnym nurtem duchowym, a jedynie własne doświadczenia - ducha.

Emocje nie zawsze pojawiają się w postaci “zwerbalizowanej”, określonej, znanej jako smutek, wstyd, żal, złość itp. Mogą po prostu pojawiać się jako fale niezidentyfikowanych odczuć, przepływających przez ciało. Moim zdaniem nie ma potrzeby nazywania ich, klasyfikowania ich czy oceniania. Nie są ani dobre ani złe. Nie trzeba wiedzieć czym dokładnie są, ale po prostu na nie całkowicie zezwolić, poddając się wyłącznie ich

odczuwaniu. Znikną tym szybciej im mniej psychicznego napotkają oporu, w wyniku czego ciało odzyska wolność ruchu, a psychika i duch - spokój na głębokim poziomie.

Postscriptum

Byłabym wdzięczna Czytelnikowi gdyby znalazł czas, żeby wyrazić swoją opinię czy treść tego przewodnika jakkolwiek jest przydatna i jeśli tak, to w jaki sposób się to objawiło czy objawia. Pozwoliłoby mi to zdobyć pogląd na to czy tego typu praca jak opisywanie własnych doświadczeń przy wychodzeniu z chorób i dolegliwości ma szerszy sens i czy tworzenie dalszych publikacji w tym duchu to dobry i pożyteczny pomysł. Również bezcenne byłyby ewentualne uwagi na temat co można by dodać lub w jaki sposób zmodyfikować, aby uczynić przewodnik bardziej użytecznym narzędziem. Z góry dziękuję za wszelkie konstruktywne - również te, w których Czytelnik wyrazi co i dlaczego mu się nie podobało - opinie.

Opinie można wysłać korzystając z formularza pod adresem:

<https://uzdrawianie-silami-natury.pl/kontakt>

Z góry dziękuję i serdecznie pozdrawiam,

Agnieszka Pareto