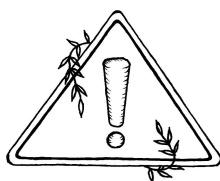


# Sposób na bóle pleców, ramion, karku, kręgosłupa i... chyba wszystkiego, bo głowa i zatoki też się od tego leczą

---

śmiesznie prosta choć - jeśli się ma problem - niełatwa pozycja wykorzystująca nasz własny ciężar i siłę grawitacji. My leżymy leniwie, a pracuje energia w naszym ciele. Tzw. pozycja niemowlaka z wariacjami



## 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.

Uzdrowianie siłami natury. Zdrowie wraca łatwo i bez wysiłku, kiedy znikną przeszkody na drodze do niego - naszego naturalnego stanu

---

*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

## (Nie)przypadkowe odkrycie skarbu pozycji znanej mi od urodzenia

Jakiś czas temu, cierpiąc niemiłosiernie bóle karku, ramion, szyi, pleców, lędźwi - trudno znaleźć miejsce, które mnie nie bolało właściwie i utrudniało spanie, odkryłam dla siebie korzyści z leżenia w pozycji starej jak świat, w której każdy z nas jako noworodek i niemowlę zapewne potrafił przesypiać wiele godzin bez bólu i jakiegokolwiek dyskomfortu. Moje odkrycie zrodziło się z braku nadziei na cokolwiek, co mogłoby mi pomóc. Przeszkadzało mi wówczas praktycznie wszystko - materac był "za twardy", poduszka nie taka jak trzeba, a to za dużo zjadłam, a to za mało, a to "przeciąg" "powodował" ból szyi, a to za dużo się danego dnia schylałam, a to zmywałam naczynia w niewygodnej dla mojego kręgosłupa pozycji, a to krzesło było nieodpowiednie, a to za dużo komputera... Setki winowajców moich dyskomfortów.

---

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

Agnieszka Pareto

Przypomniałam sobie wówczas pewne zdarzenie, kiedy przez kilka miesięcy cierpiałam na ból pięty, na który nie działało dosłownie nic. W akcie intuicyjnej desperacji stanęłam wówczas całym ciężarem na tej pięcie i po pierwszej fali bólu zaczęło się w mojej stopie dziać coś bardzo dziwnego - ból stał się z ostrego tępy i pulsujący, a potem zamienił się w coś w rodzaju energetycznej "poduszki", rodzaju buta typu kozaczek wokół stopy i całej łydki. Poczułam fale ciepła i chłodnych prądów, mrowienia i klucia tysięcy drobniutek igiełek. Kiedy dotykałam stopą podłoża, wrażenie było jakby stopa nie stykała się z podłożem bezpośrednio, ale poprzez jakąś energetyczną "gąbkę". Niesamowite uczucie, zupełnie nieznanne mi wcześniej. Po 2-3 dniach problem z piętą zakończył się całkowicie i nigdy nie powrócił. Do dziś dnia.

## Ręce nad głową w pełnym poddaniu

Na kilka lat o tym zapomniałam i przypomniałam sobie ponownie przy bólach i dyskomforcie moich pleców, najogólniej rzecz ujmując. Jakiś głos intuicyjny "kazał mi" wieczorem położyć



się w pozycji z rękami nad głową. W zasadzie to ułożenie rąk było na początku wręcz niemożliwe. Mój kark, ramiona i szyja stawiały bolesny opór. W głębi siebie wiedziałam jednak, że to słuszna droga pomimo dyskomfortu. Układałam ręce nad głową (czując opór) na kilka minut i robiłam przerwę. Znowu kilka minut i robiłam przerwę. Za każdym razem starałam się maksymalnie ROZLUŻNIĆ CAŁE CIAŁO i ODDYCHAĆ POWOLI I MIAROWO.

Efekt - identycznie jak w sytuacji z moją piętą niegdyś - zaczęłam czuć w karku, ramionach i między łopatkami znajome pulsowanie, które zamieniło się w ciepło i przyjemne "liźnięcia" chłodnych i ciepłych prądów, mrowienie, a na końcu ukłucia drobniuteńkich tysięcy delikatnych igiełek. Całość

Agnieszka Pareto

odczuwana jako niezwykła przyjemność i zanik jakichkolwiek odczuć bólowych w tym momencie.

Przez kilka kolejnych dni czułam coś w rodzaju “zakwasów” w plecach i karku i byłam nieco obolała, ale zachęcona tym, co się zadziało, postanowiłam dalej “pracować” nad swoimi dolegliwościami bólowymi systematycznie - codziennie przed zaśnięciem. Po kolejnych kilku dniach podobnie wyglądających “sesji” zasięg moich ramion znacznie się zwiększył oraz wzrosła elastyczność stawów, karku i byłam w stanie położyć się zupełnie płasko na materacu bez żadnej poduszki, z czym jeszcze kilka dni wcześniej miałam olbrzymi problem.

## Ręce na boki jak przy podnoszeniu sztangi

Pozycja z rękami nad głową, płasko na materacu stała się dla mnie niemalże naturalna.



Postanowiłam pójść o krok dalej i ułożyć ręce tak jak układają je noworodki i niemowlaki - tak jak przedstawia to ilustracja. Ściąganie łopatek było mocno nieprzyjemne na początku i wymagało kilkunastu podejść po kilka minut na raz. Z czasem jednak ciało pozwalało na więcej i więcej. Świadome rozluźnianie mięśni oraz powolny oddech dopełniały całości.

Po jakimś czasie poczułam to “boskie” odczucie, kiedy pulsujący dyskomfort przechodzi w promieniujące przyjemne ciepło, które rozlewa się z miejsc, w których poprzednio czułam opór i dyskomfort, rozlewa się po całym ciele, a w ślad za tym uczuciem podążają przyjemne chłodne i ciepłe prądy, mrowienia i klucia.

Każda kolejna “sesja” zaczynała się już z innego poziomu komfortu. To co się “wytopiło” - już nie wracało, a elastyczność ciała rosła samoistnie i bezwysiłkowo. Mój jedyny “wysiłek”, to

Agnieszka Pareto

było CAŁKOWITE PODDANIE SIĘ, ROZLUŻNIENIE I ZRELAKSOWANIE CAŁEGO CIAŁA I MIAROWE ODDYCHANIE, SKUPIONA UWAGA NA ODCZUCIACH W CIELE. Nic więcej. Reszty dopełniał przepływ energii w ciele, “rozpuszczając” kolejne blokady.

## Fale emocji - naturalna i integralna część procesu

Podczas leżenia w pozycji, można by rzec, “półniemowlaka” (tylko górna część ciała), w procesie “rozpuszczania” ognisk oporu w ciele, dochodziło również do uwalniania zablokowanej dotąd w ciele energii wypartych i stłumionych emocji. Czasem w chwilę po odczuciu niemal euforycznego przepływu, pojawiał się smutek, żal, czasem złość i towarzyszące im myśli typu: “nikt mnie nie kocha”, “nikt mnie nie chce”, “jestem do niczego” i tym podobne. Postępowanie było identyczne jak przy przeczekiwaniu jakichkolwiek innych odczuć czy emocji - do ich pełnego “rozpuszczenia” i pojawienia się głębokiej ulgi i spokoju - nierzadko poprzedzonego westchnieniem z głębi piersi, dającego wrażenie jakby pochodziło z płuc, które zwiększyły swoją pojemność.

## Ekspansja z pasa miednicy



W miarę jak górna część ciała otwierała się, luzowała i nabierała elastyczności, zaczęłam odczuwać potrzebę jeszcze większego otwarcia na przepływ energii w całym ciele. Wprawdzie już pas barkowy i kark, które się rozluźniły, dawały odczucia nawet i w udach, łydkach oraz stopach, niemniej intuicyjnie “wiedziałam”, że czeka mnie konfrontacja z tym rejonem mojego ciała i byłam ciekawa jego reakcji na przyjęcie prostej pozycji. Początkowo “ciągnący” ból przy pachwinach był trudny do zniesienia. Miałam wrażenie, że ciężar moich własnych nóg, ciągniętych do podłoża siłą grawitacji, rozerwie to miejsce i nie będę się w stanie podnieść. Nawet po kilkudziesięciu sekundach musiałam

*Agnieszka Pareto*

sobie pomagać rękami, aby pokonać bolesny dyskomfort i zewrzeć nogi w kolanach, opierając je o podłogę. Wiedziałam jednak, że to jest dobry kierunek. Niemowlaki śpią w takiej pozycji całymi godzinami i nic im nie jest - a wręcz przeciwnie. To nie może być zatem "zła" pozycja, a jedynie moje ciało mocno się przez lata przykurczyło.

Determinacja, wytrwałość oraz wyczucie dla własnego ograniczenia i delikatność pozwoliły mi na względny komfort pozostawania w tej pozycji przez pół godziny bez przerwy po kilku dniach systematycznych prób. Nie od razu jednak pojawił się efekt ciepła i zanik bólu. Ustępowałam bez doczekania "do końca", gdyż czułam, iż jest to ponad moją wytrzymałość i siły. Wiedziałam jednak, iż jest to całkowicie ok i jakiegokolwiek próby forsowania czegoś byłyby wbrew mnie samej i generowałyby większy opór oraz efekt zniechęcenia. Pierwszy "sukces" (tak naprawdę oczywiście sukcesem jest sam fakt wejścia w ten proces i bycia dla siebie wyrozumiałym, więc niech Czytelnik potraktuje to określenie czysto umownie) pojawił się po wielu krótkich próbach utrzymania się w tej pozycji i kilku dłuższych. Ponieważ jednak najwyraźniej przykurcz w tych rejonach w moim przypadku był większy niż w górnej części ciała, nawet po efekcie ciepła jednego dnia, zaczynałam kolejnego znów od bolesnego dyskomfortu i "ciągnięcia" wokół pachwin. Gdybym nie wiedziała, że kiedy energia się uwalnia i przykurcz puszcza, nie ma powrotu do tego samego, a jedynie odsłania się "kolejna warstwa" do uwolnienia, moja psychika pewnie by nieco "siadła" w tym momencie. Ja jednak ze swoich odkryć i doświadczeń wiedziałam, iż tak może wyglądać proces leczenia, nie poddałam się więc zwątpieniu i uparcie posuwałam naprzód. Dzielę się tym z Czytelnikiem również dlatego, iż wyczuwam jak istotne jest, aby korzystać z doświadczenia kogoś, kto przeszedł tą ścieżkę przed nami i mieć do czego się odnieść, aby dodać sobie otuchy w trudnych chwilach i wiedzieć, iż jesteśmy na dobrym tropie mimo iż sprawia to czasem wrażenie regresu.

Warstwa po warstwie przykurcz puszczał przez niemal miesiąc, uwalniając przepływ w miednicy, w nogach i w całej reszcie ciała. To niesamowite, ale miałam często wrażenie, iż czuję przepływ z nóg aż w rejon zatok i w ogóle całej głowy, a ciepło rozlewało mi się po karku i wzdłuż całego kręgosłupa.

## Pełen niemowlak



Z każdym dniem uwalniania przykurczu energii stłumionych emocji w ciele i odzyskiwania tej energii dla siebie, otwierało się we mnie więcej przestrzeni mentalnej i ogólnie życiowej. Oprócz czysto fizycznych i zdrowotnych korzyści, zauważyłam samoistne zmiany w każdej sferze mojego życia, łącznie z poprawą jakości relacji, większego pola wyboru i mniejszych obaw przy decyzjach na polu finansów, zmniejszenia ochoty na niesłużące mi produkty spożywcze, bardziej optymistyczne spojrzenie na rzeczywistość, odblokowanie sfery planowania przyszłości i dawno pogrzebanych marzeń oraz wiele wiele innych.

Przyszłał moment na pełne otwarcie i pełną pozycję niemowlaka.

Pozycja ta - gdyby była zastosowana od początku - zniechęciłaby mnie jako całkowicie nieosiągalna, podkopując moja wiarę w to, że "jeszcze mogę" i wysoce prawdopodobne, iż pozostałabym do dziś na tym etapie, a nawet gorszym, gdyż nierozładowane "przykurcze" mają tendencję do pogłębiania i stawania się wtórnymi przyczynami kolejnych schorzeń. Stopniowe wchodzenie w tę naturalną dla nas pozycję, aż do pełnego "otwarcia" pokazało mi, że nie wiek ani stopień schorowania ma znaczenie, ale pewna doza wiedzy, kontakt z samym sobą oraz pewność, że musi się udać jeśli tylko wyrazi się taką wolę.

Doświadczenie z pozycją niemowlaka przekonałoby mnie ostatecznie, nawet jeśli pozostałe moje doświadczenia by tego nie zrobiły wcześniej, że **PRZYCZYNY NASZEGO BÓLU SĄ WYŁĄCZNIE ZEWNĘTRZE.**

Skąd to wiem? Stąd, że:

1. Żaden materac mi teraz niestraszny - śpi mi się wygodnie na każdym - z poduszką czy bez. Próbowałam nawet spać na gołej drewnianej podłodze i rano wstałam jak gdyby nigdy nic, a nie jak niegdyś - połamana i ledwo mogąc się ruszać. Niegdyś wierzyłam, iż to one są "winne" mojemu samopoczuciu. Wymieniłam wiele poduszek, usiłując znaleźć "tą jedyną" - optymalną.
2. Błat dowolnej wysokości w jakiegokolwiek kuchni (wynajmuję mieszkania, a więc nie są zaprojektowane specjalnie na mój wzrost) przy przygotowywaniu posiłku, myciu naczyń i pracach porządkowych nie powoduje u mnie żadnego bólu pleców czy dyskomfortu. Wcześniej dałabym się pokroić za pewność, iż to kuchnia wpływa na to jak się w niej czuję, a nie ja sama.
3. Siedzenie na twardym prostym krześle nie powoduje już u mnie bólów karku czy pleców. Miło jest mi na wygodnym fotelu oczywiście i są to moje preferencje, ale już nie konieczność. Nawet twarda ławka w parku nie przeszkadza mi cieszyć się widokami i chwilami spędzonymi na łonie natury.
4. Mogę skakać na skakance, co bardzo lubię, a kiedyś nie było to możliwe ze względu na problemy z nogami w kostkach, które odmawiały mi posłuszeństwa i bolały, puchnąc, gdyż nie było w nich należytego przepływu energii i płynów. Obecne krążenie w nogach umożliwia mi wiele tego typu czynności. Również długie i intensywne spacerowanie.
5. Zmniejszył mi się tzw. "wdowi garb" - tłuszczowa warstwa nad miejscem, gdzie zaczyna się część szyjna kręgosłupa. Opiszę to zjawisko w osobnym przewodniku. Tutaj - tylko krótka informacja, iż przywrócone na tym odcinku krążenie "wymiwa" nadmiar tkanki i doprowadza do jej normalnego wyglądu. Sztywność karku i jego bolesność w jakiegokolwiek pozycji odchodzi w przeszłość.



## Postscriptum

Byłabym wdzięczna Czytelnikowi gdyby znalazł czas, żeby wyrazić swoją opinię czy treść tego przewodnika wydaje mu się 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 wysyłać korzystając z formularza pod adresem:

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

Z góry dziękuję i serdecznie pozdrawiam,

Agnieszka Pareto