

Bevezető

Testnevelőként és terapeutaként szenvedélyes érdeklődéssel foglalkozom a lábfej problémáival. Jelen kötettel az a célom, hogy bemutassam, miként előzhető meg vagy enyhíthető lábfejed fájdalma, mégpedig könnyen. Az általam összeállított négyhetes Foot Fix program egyszerűen elsajátítható és alkalmazható, mivel annak alapja a mindenki által már amúgy is gyakorolt tevékenység: a járás.

Több mint 40 éve segítek már az embereknek, hogy enyhíthessék fájdalmukat és fejleszthessék testüket, ezalatt pedig megtanultam, hogy ha a lábfej végre teljesen jól működik, akkor a test összes többi részének állapota is javulni kezd. Különféle fájdalmak, amelyektől addig az emberek képtelenek voltak szabadulni, hirtelen elmúltak, amikor megmutattam nekik, hogyan rendezzék el lábfejüket úgy, hogy hogy annak minden része végezze a feladatát.



Célnak tekintem, hogy megszüntessem a testhez kapcsolódó titokzatos-
ságot és egyszerű, mégis hatékony eszközöket kínálhassak, amelyek mindenki
számára biztosíthatják az egész életen át tartó edzettséget és jó állapotot.
Munkálkodásom kezdete 1979-re nyúlik vissza, amikor lányom születése any-
nyira megviselte bal oldali csípőmet, hogy nem is találtam rá hatékony gyógy-
módot. Próbálkoztam kiropprakáival, akupunktúrával, ortopédiai kezeléssel,
azonban egyik sem használt. Jógatanár voltam és végül is ezirányú tudásomat
felhasználva hoztam rendbe csípőmet. Ebből a tapasztalatból merítve alkot-
tam meg a Yamuna Body Logic eljárást, egy kézzátételes terápiát, amelynek
alkalmazása esetemben főfoglalkozású gyógyító tevékenységgé nőtte ki ma-
gát. Az emberi test számtalan különböző problémáját kezeltem már, többek
között a hátfájást, térd-, csípő- és vállsérüléseket, isiászt, valamint a lábfej
4. fejezetben részletezett hat kóros állapotát.

A lábfejjel kapcsolatos programom kialakításának eredeti mozgatórugója an-
nak felismerése volt, hogy milyen gondot okozott idősödő édesanyámnak
keskeny lábfeje. Szinte lehetetlennek tűnt a lábfejére passzoló cipőt találnia,
ezért kénytelen volt olyan lábbeliket hordani, amelyek nyomták a lábujjait.
Fiatalkoromból jól emlékszem arra, hogy a lábfejének nem megfelelő cipők
viselése következtében mindig kalapácsujja volt (lásd 144. oldal), de mindez
nem izgatta őt, így nem is panaszkodott miatta. Csak a hatvanas életéveiben
tűnt fel nekem, hogy lábujjai egymásra hajlottak. Korábban fogalmam sem
volt arról, hogy a kalapácsujj ennyire gátló tényező lehet, mindenesetre ekkor
már kezdte elveszíteni egyensúlyát és egyre kevésbé volt stabil a járása. Fel-
ismertem, hogy mindez velem is éppoly könnyen megtörténhet, ezért egyre
több lábmunkát végeztem, hogy biztosan elejét vegyem a rossz minta megis-
métlődésének. Aztán 52 éves koromban egyik reggel felkelés után lenéztem
és azt láttam, hogy nagylábujjaim kivételével minden egyes lábujjamból kala-
pácsujj lett. Sokkolt a látvány. A klimax időszakában, a hormonális változások
eredményeként a csontok a gyors öregedés jeleit mutatták, amik megjelentek
a lábfejemen.

Dolgozni kezdtem lábujjaimon és kiegyenesítettem őket, a következő reggelre azonban megint meghajlottak. Rájöttem tehát, ha meg akarom törni az éppen kialakuló rossz mintát, akkor még jobban figyelnem kell lábfejemre. Ezért mindennapos tevékenységemmé vált lábfejem edzése egészen addig, amíg lábujjaim többsége ki nem egyenesedett. Ez már több mint tíz éve történt, és lábfejem soha nem lett olyan, mint anyámé.

Ez a könyv azt ígéri számodra, hogy a Foot Fix program elvégzése után egész testedben jobban érzed majd magadat. Meglátod, hogy a lábfejjel kapcsolatos foglalatosság nemcsak fizikai értelemben alakítja át testedet, hanem arra is kihat, miként gondolkodsz és érzel. Szellemi értelemben vett kilátásaid fényesebbek lesznek, amint megtanulsz stabil alapokon állni, a talaj pedig valódi támogatást nyújt.