

## بهبود کارایی در ورزش از طریق افزایش محدوده حرکتی

کسانی که سی دی های کار بردهای اختصاصی ئی اف تی ( مجموعه اول ) و وام گیری مزایا را دیده اند حتماً جلسه لذت بخشی را که با استیسی وورن بروک در باره مسائل مالی اش داشتیم به یاد می آورند . استیسی از آن پس به شکل موثری وارد حیطه کارایی ورزشی شد و پیوسته در حال رسیدن به نتایجی عالی با ورزشکارانش می باشد . وی خصوصاً به نتایج خوبی در زمینه بسیار مهم محدوده حرکتی<sup>1</sup> ورزشکاران رسیده و در اینجا شیوه ها و تجربیاتش را برای ما شرح می دهد . اگر شما هم در یکی از شاخه های کارایی اشتغال دارید " حتماً باید این مقاله را بخوانید . " به علاوه از این جهت که بسیاری از شیوه های استیسی ( از جمله آنچه که حافظه محافظ می نامد ) در سایر رشته ها هم بکار می آیند خواندن این مقاله مهم است .

نوشته استیسی وورن بروک ( MS )

سلام گری

عده زیادی از پیشرفتی که از زمان جلسه فیلم برداری شده ما در سه سال پیش داشته ام پرسیده اند . خواستم تو را از آن مطلع سازم و همچنین از آنچه که حدود یک سال است در شاخه کارایی ورزشی ، که در آن " پیشگام " شده ام ، می گذرد برایت بگویم .

تاکنون با بازیکنان مطرحی در تورهای گلف پی جی ای ، کشوری و گیتوی ، دو بازیکن بزرگ در لیگ برتر بیسبال ، یک بازیکن سابق ان اف ال که اکنون در تور گلف حرفه ای ها بازی می کند و تعداد زیادی ورزشکاران آماتور و تفریحی کار نموده ام . از اینکه با این مردان ( و تعدادی زن ) کار می کنم احساس خوشبختی و هیجان می نمایم . عکس العمل آنها نسبت به ئی اف تی عالی بوده و مایل بوده اند دیگران را هم در جریان تجربیات و موفقیت هاییشان بگذارند .

اکنون به سراغ خبرهای مهیج برویم . اندکی بیش از یک سال پیش شروع به کار با یک بازیکن شاغل در تور کشوری<sup>2</sup> کردم . در آن هنگام او خود را برای رفتن به آموزشگاه کسب صلاحیت<sup>3</sup> آماده می نمود . وقتی او را دیدم عضلات جمع کننده<sup>4</sup> رانهایش آن قدر خشک بودند که نمی توانست به طور کامل به عقب بچرخد . وی برای اینکه بچرخد پای چپش را از زمین بلند می کرد . کاری که اکیداً با آن مخالفت می گردد . چون موجب عدم تعادل و مشکلات متعدد دیگری می شود . مربی گلف او از من پرسید که آیا می توانم کاری در مورد عضلات جمع کننده رانهایش صورت دهم . پاسخ دادم " قطعاً ، بیایید امتحان کنیم ، وضعیت بدتر نخواهد شد . "

ROM: Range of Motion<sup>1</sup>  
Nationwide Tour<sup>2</sup>  
Qualifying School<sup>3</sup>  
Flexor<sup>4</sup>

خوب ، یک معجزه یک دقیقه ای بود . پس از دو دور ضربه زدن وی توانست پای چپش را محکم روی زمین نگه دارد . و میزان چرخش رانهایش هم از حدود ۲۰ درجه به ۴۰ درجه رسید . ( زبان مربی گلف بند آمده بود . ) روز بعد که آمدم مربی گلف با او ، بر روی میز ، حرکات کششی انجام می داد . وی اظهار داشت که به چرخش ۴۰ درجه ای رسیده است ولی هنوز هم ۵ درجه دیگر لازم است . گفتم " مشکلی نیست " و شروع به ضربه زدن کردیم . رانهای او ، در مقابل چشمان ما ، ۱۰ درجه دیگر هم چرخید . بعد ها فهمیدم که قبلاً ران چپ این گلف باز به شکل ناگواری آسیب دیده بوده است . لذا بر روی همه جنبه های آن آسیب دیدگی هم ضربه زدیم . من و تایلر ، مربی گلف او ، بسیار هیجان زده شده بودیم . از آن پس کار با سایر گلف بازها را آغاز نمودم و نتایج عالی گرفتم . ولی به طرز قابل اندازه گیری نمی توانستم علت نتایج را بیان کنم .

سپس در ماه سپتامبر شرکتی به نام موشن دی ان ای<sup>۵</sup> با من تماس گرفت . آنها از حسگرها و برنامه ای با فن آوری پیشرفته برای اندازه گیری میزان چرخش و حرکت در ورزشهای گلف و بیسبال استفاده می نمودند . چیزهایی در باره من شنیده و به کارهایی که با ورزشکاران انجام می دادم علاقه مند شده بودند . به ملاقات آنان رفتم و سر انجام بخت یاری ام کرد و با مریلین ، مربی ورزشی آنها ، آشنا گشتم . به وی گفتم که قادرم نتایج خیره کننده ای در محدوده حرکتی ( ROM ) بگیرم و از او خواستم اجازه دهد با بعضی از شاگردانش کارکنم تا خودش هم آن نتایج را ببیند .

وی سه ورزشکار در اختیارم گذاشت و کلیه وسایل اندازه گیری را که طالب آنها بودم فراهم نمود .

اولین نفر جان بود که سی و چند سال داشت و دو ماه قبل با اتومبیل تصادف کرده بود . گردن و شانه هایش آسیب دیده بودند . مریلین یک ماه با او کار کرده و نتیجه ای هم نگرفته بود .

برای او توضیح دادم که در مواقع آسیب دیدگی باید در سه سطح به مسائل بپردازیم : (۱) آسیبی که به بدن رسیده است (۲) خاطره ناگوار از لحاظ روحی (۳) حافظه محافظ . هر گاه بدن شما آسیب ببیند یک حافظه محافظ در سطح سلولی می سازد تا از آن ناحیه محافظت نماید . ممکن است آسیب دیدگی بر طرف گردد ولی حافظه محافظ در سر جایش باقی میماند و به گونه ای عمل می کند که گویی بدن هنوز مجروح است . به کمک تی اف تی می توان به سادگی با سلولها صحبت کرد و این حافظه محافظ را پاک نمود و در پی آن به بدن اجازه داد که دوباره به حالت تعادل باز گردد .

در پایان اولین جلسه محدوده حرکتی جان تا ۶۷ درصد افزایش یافت . ( به یاد داشته باش که مریلین از یک ماه کار با او نتیجه ای نگرفته بود . ) در پایان جلسه دوم تمامی علائم آسیب دیدگی از بین رفته بودند .

دومین نفر آرون بود که ۱۵ سال دارد و بیسبال بازی می کند . مریلین عضلات پشت پای او را تحت کشیدگی قرار می داد و او هم از شدت درد می لرزید . وی آسیب دیدگی نداشت . فقط عضلاتش خشک

Motion DNA<sup>5</sup>

بودند . دو ماه طول کشیده بود تا به چرخش ۲۰ درجه ای در آن عضلات برسند . توانستم ظرف سی ثانیه ۲۵ درجه دیگر به میزان چرخش بیفزایم . وی اظهار داشت که این به معنی بیش از ۲۰۰ درصد افزایش محدوده حرکتی است . زبانش بند آمده بود !

سومین نفر جولی بود که ۱۶ سال دارد و سافتبال و بیسبال بازی می کند . رباطهای نگاه دارنده زانوی او آسیب دیده بودند و به همین علت تحت عمل جراحی قرار گرفته بود . وی یکی دو هفته مهم را به علت سپری کردن دوران نقاهت پس از عمل ازدست داد و ماهها پس از آن هم هنوز قادر نبود زانویش را به حالت صاف در آورد . وی برای انجام تمرینات تقویت عضلات بالای زانو نیاز داشت که زانویش را صاف کند .

مریلین دو ماه با او کار نموده و نتیجه ای هم نگرفته بود . وی قصد داشت به والدین جولی توصیه کند او را دوباره تحت عمل جراحی قرار دهند . فکر می کرد هنوز هم بافتهای آسیب دیده ای در زانوی او وجود دارند . مریلین مایل بود بداند که آیا کمکی از دست من برمی آید . باز هم پاسخ دادم " خوب ، بدتر که نمی شود ، بهتر است امتحان کنیم ." در پایان اولین دور محدوده حرکتی او ۵ درجه و در پایان دومین دور ۲۰ درجه بهتر شد . این مقدار برای اینکه او به خانه برود و تمرینات تقویت زانویش را انجام دهد کافی بود . این دختر جوان از یک عمل جراحی غیر ضروری نجات یافت !

من تقریباً در همه موارد محدودیت های حرکتی با آسیب دیدگی جسمی شروع می نمایم . در اینجا آسیب دیدگی پشت را به عنوان مثال می آورم . اینگونه آغاز می کنم:

با وجود اینکه این آسیب دیدگی ناگوار را در همه سلولهای پشتم نگاه داشته ام عمیقاً و کاملاً .....

سپس در هر نقطه می گویم :

- این خاطره ناگوار را در همه عضلات پشتم نگاه داشته ام .
- این خاطره ناگوار را در همه رباطهای پشتم نگاه داشته ام .
- این خاطره ناگوار را در همه تاندون های پشتم نگاه داشته ام .
- این خاطره ناگوار را در همه مفاصل پشتم نگاه داشته ام .
- این خاطره ناگوار را در همه استخوانهای پشتم نگاه داشته ام .
- این خاطره ناگوار را در همه ستون فقراتم نگاه داشته ام .
- این خاطره ناگوار را در همه بافتهای پشتم نگاه داشته ام .
- این خاطره ناگوار را در همه اعصاب پشتم نگاه داشته ام .
- این خاطره ناگوار را در همه fascio پشتم نگاه داشته ام .
- این خاطره ناگوار را در همه مایعات پشتم نگاه داشته ام .

سپس به سراغ جنبه روحی آسیب دیدگی می روم . سوالهای بسیاری در باره آسیب دیدگی و معنی آن برای او و چگونه زندگی اش در پی آن تغییر یافت می پرسم . بر روی هر آنچه که پاسخ می دهد ضربه می زنم . علاوه بر آن بر روی مواردی که در فوق ذکر شد و همین طور خشم ، درد و ترسی هم که در سلولهای محل آسیب دیدگی و اطراف آنها ذخیره شده اند ضربه می زنم .

برای مثال :

با وجود اینکه این ترس را در همه عضلات پشتم نگاه داشته ام عمیقاً و کاملاً....  
این ترس را در همه عضلات پشتم نگاه داشته ام ....  
این ترس را در همه رباطهای پشتم نگاه داشته ام ....  
و به همین ترتیب .

در پایان هم به خود حافظه محافظ می پردازم . نمی توانم به اندازه کافی بر اهمیت آن و تغییری که در نتایج ایجاد می کند تاکید نمایم :

با وجود اینکه این حافظه محافظ را در همه سلولهای پشتم نگاه داشته ام عمیقاً و کاملاً....  
این حافظه محافظ را در همه عضلات پشتم نگاه داشته ام....  
این حافظه محافظ را در همه رباطهای پشتم نگاه داشته ام ....  
و به همین ترتیب

بدنم می اندیشد که هنوز هم باید از پشتم محافظت نماید .  
پشتم احساس امنیت نمی کند .  
پشتم می ترسد که دوباره مجروح شود .

دریافته ام که اگر در آن قسمتی از بدن که با محدودیت حرکتی روبرو است جراحی وجود نداشته و یا احساسی در آن ذخیره نشده باشد می توانم بدون اینکه چیزی بگویم ضرباتی درباره آن بزنم و حرکت مورد نظر بلافاصله اتفاق بیفتد . ولی اگر محدوده حرکتی گسترش نیافت می توانید فرض کنید که یک ترومای جسمی یا روحی در سلولهای آن ناحیه ذخیره گشته است . به تجربه دیده ام تغییر محدوده حرکتی دائمی خواهد بود . اگر با این کارها در مورد فردی به موفقیت نرسیم به روشنی نشان از آن دارد که از چیزی ( معمولاً روحی ) چشم پوشی نموده ام .

بعضی از نتایجی را که در یک سال گذشته بدست آورده ام در این مقاله ذکر کرده ام . اما افراد بسیار بیشتری هم بوده اند که افزایش محدوده حرکتی آنها مثل موارد ذکر شده خیره کننده بوده است . اکنون از این روش به صورت منظم بر روی همه ورزشکارانم استفاده می نمایم . شما را تشویق می کنم که ابتدا بر روی خود امتحان نمایید و محدوده حرکتی خود را افزایش دهید و سپس به خانواده و دوستانتان بپردازید . وقتی خودتان

به نتایج جالبی رسیدید می توانید با کایرو پراکتورها ، ماساژ تراپیست ها ، پزشکان و درمانگران مشکلات جسمی تماس بگیرید و آنها را هم با این روش آشنا سازید!

با بهترین احترامات

استیسی وورن بروک ( MS/LPC )

---

#### نکته

هر چند که ئی اف تی موجب دستیابی به نتایج بالینی قابل توجهی شده است ولی باید در نظر داشت که هنوز در مرحله آزمایش قرار دارد و لذا کاربران آن و مردم عادی باید مسئولیت کامل استفاده از آن را به عهده بگیرند . به علاوه گری کریگ و فرهاد فروغمند هیچ مدرک پزشکی ندارند و ئی اف تی را صرفاً به عنوان وسیله ای برای کمک به مردم در اختیار آنان قرار می دهند و لذا مسئولیت استفاده از آن را در هیچ شرایطی به عهده نمی گیرند . اکیداً توصیه می شود افرادی که مایلند از ئی اف تی بر روی مشکل خاصی استفاده نمایند به افراد حرفه ای ( در انواع شاخه های سلامتی ) مراجعه کنند . در هر حال مسئولیت استفاده از آن به عهده خود استفاده کنندگان است .