

Esipuhe

On ilo nähdä miten ystäväni Chris ja Ann Frederickin vuosien työ muovautui kirjaksi, jota pidät kädessäsi. On tietenkin henkilökohtaisesti ilahduttavaa nähdä, miten oman kirjani, *Anatomy Trainsin* karttaa sovelletaan uudella ja käytännöllisellä tavalla. Mutta samalla haluan korostaa, että Fascial Stretch Therapy-menetelmä on kokonaan heidän kehittämänsä. FST on todella sen kirjoittajien yhteistyön tulos. Chrisin käsitteellinen kekseliäisyys ja fysioterapiatausta sekoittuvat saumattomasti Annin intuitiiviseen, varmaan tuntumaan ja käytännönläheiseen päättäväiseen asenteeseen. Heidän kumppanuutensa ja omistautumisensa sille, mikä toimii, on johtanut sarjaan toimenpiteitä ja menetelmiä, jotka antavat heille (ja sinulle) mahdollisuuden tehdä edistyksellisiä ja pysyviä muutoksia hyvin erilaisten asiakkaiden, oppilaiden ja potilaiden kehoon ja siten koko elämään.

Akateeminen väittely ”venyttelystä” – kuten Chris osoittaa hyvin varhain kirjassa – ei ole suinkaan päättynyt. Se vaatii edelleen vuosien tutkimusta usealla eri alueella. Mikä tahansa lopputulos onkin, voit olla varma, että periaatteet ja käytännön ratkaisut, jotka on esitetty tässä kirjassa, pysyvät voimassa suurelta osin tällaisina siitä yksinkertaisesta syystä, että ne toimivat käytännössä. Voit luottaa FST-menetelmän ytimessä olevaan teräksenkaltaiseen joustavaan voimaan, joka on taottu masuunissa kymmenien vuosien käytännön työnä joidenkin maailman parhaiden ja kovimpien urheilijoiden kanssa. Tämä kirja kuten kirjoittajansakin, on perinpohjainen ja hyvin organisoitu, täynnä huumoria, kuitenkin vakavasti otettava käsillä olevan tavoitteen suhteen. Tavoite on lievittää kipua ja saavuttaa kaikkien nivelien suhteen tehokas ja täysi liikkuvuus. Sellaisenaan kirja on omassa luokassaan oppaana, miten tutustuttaa hoitaja/terapeutti menetelmän kaikkiin yksityiskohtiin. Samalla se opastaa sinut parhaaseen ja tarkkaavaisimpaan työhön. Lisäksi toivon kirjan tuovan lisää oppilaita heidän harjoituskursseilleen, joiden aikana heidän käsittelytaitonsa yksityiskohdat voidaan siirtää oppilaille kädestä käteen, kinesteettisesti. Tämä on aina paras tapa kehittää uusia manuaalisia taitoja.

Samaan aikaan tämä kirja palvelee parhaalla mahdollisella tavalla, mitä mikään kaksikulotteinen väline voi, tuomalla heidän nelikulotteisen työnsä eloon.

Thomas Myers
Walpole Maine
Maaliskuu 2014