УДК 796:[616.711-007.55]

Кондрат Л.І., лікар терапевт вищої категорії, лікар народної і нетрадиційної медицини, викладач ISA, володар золотого кваліфікаційного сертифікату по Су Джок терапії, Твіст терапії і Тайцзи Посмішки,
м. Сеул, Південна Корея;
Тараканов К.А. провідний тренер штатної команди національної збірної команди України зі стрільби з лука
ДУ «Управліннязбірних команд та забезпечення спортивних заходів укрспортзабезпечення»
м. Київ, Україна

СПІРАЛЬНА ГІМНАСТИКА, ЯК МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ

За давньоримським лікарем Галеном «Тисячі і тисячі разів я повертав здоров'я своїм хворим за допомогою фізичних вправ».

Пропонуємо інформацію про спіральну гімнастику, яка розроблена на основі закону Тріначалія. Це наукова теорії про три фундаментальні сили природи, які добре виявлені в рухах: гетеро -разгіначів гомо – згинальнихі нейтро – твіст рухів (обертальні, що скручують).

«Рухи, що їх відповідно до фундаментального закон Тріначалія, стають не просто рухами, а засобом гармонізації всіх складових людини – тіла, свідомості, душі».Суть твіст- гімнастики за президентом Міжнародної Асоціації спіральний рух, Академіком МАН (м Мюнхен), професором Пак Чже Ву:

Тріначальная спіральна гімнастика, яку ще називають Твіст – гімнастикою, являє собою нову оздоровчу систему з такою високою ефективністю, що вже на першому занятті викликає подив і посмішку.

Повна назва звучить так:«Тріначальна спіральна гімнастика з посмішкою». Силами, які є рушійні сили спірального

розвитку, є сили Тріначалія, серед яких провідну роль відіграє сила Нейтро. У спіральній формі укладена раціональність і мудрість Нейтро сили, природи, яка прагне привести все суще до стану досконалості найбільш надійним і ефективним способом. Спіраль являє собою формулу єдності і взаємодії сил Тріначалія.

Скручування спини природним чином усувають застійні явища в тілі, стимулюють обмінні процеси, сприяють ефективному очищенню тіла, приводять до зростання фізичної і ментальної сили. Мета спіральної Твіст гімнастики – досягнення людиною стану гармонії і досконалості тіла і свідомості за допомогою виконання спіральнихрухів, які скручують.

В процесі роботи, ми отримали досвід, про результативність занять спіральною гімнастикою. Можна зазначити, що в гімнастиці є економічна складова. Це мінімальні витрати на підготовку фахівця, можливість персональних занять з індивідуального навчання.

Оздоровча складова гімнастики Твіст – усунення скарг на біль опорно – рухового апарату, біль внутрішніх органів, суглобів,якітуго рухаються, зменшення обмеження в рухах, усунення головної болі, після їжі і т.д. Таким чином, Спіральна гімнастика є ефективним способом вирішення проблеми безпечного фітнесу.

Професор Пак Чже Ву, який є засновником Су Джок терапії, Твіст терапії наголосив, що з безлічі лікувально – оздоровчих методів, людина вибере ті, які теоретично обгрунтовані, систематизовані та дозволяють врахувати індивідуальні особливості. Вони в той же і час безпечні, прості й економічні настільки, щоб їх можна використовувати в повсякденному житті. Цим вимогам задовольняє Спіральна гімнастика – метод профілактики та оздоровлення за допомогою скручування – твісту, які потребують цього русі частин тіла».

Список використаних джерел

1. Меримская О.С.Акутоника: исцеление звуком. Лечение камертонамиакупунктуры.-Москва.-2015.-216 с.
2. Пак ЧжэВу Веселая твист ходьба.-М.: Су Джок академия.-2012.- 120 с.
3. Пак ЧжэВуОннуриСу Джок терапия. 3-е издание, дополненное и переработанное Том II — М.: Су Джок Академия, 2012. – 332 с
4. ПАК ЧЖЭ ВУ Твист гимнастика.-М; Институт спиральных движений, 2003. – 126 с.