

Марина Даркова

Marina Darkova

ВРАЩАТЕЛЬНАЯ И ВИБРАЦИОННО-ВРАЩАТЕЛЬНАЯ ТВИСТ ТЕРАПИЯ

SPIN AND SPIN-VIBRATION TWIST THERAPY

АННОТАЦИЯ. Вращательная и вибрационно-вращательная Твист терапия – разновидность Твист терапии (профессор Пак Чжэ Ву 2003г.), дающая особые преимущества специалисту при лечении болевых синдромов. Выбрав твистуемую часть тела в зависимости от локализации проблемы в теле, специалист оценивает амплитуду и подбирает траекторию и скорость вращения, а также длительность и частоту повторения процедуры. Дополнительные индуцированные микровращения или вибрация способны повысить эффективность упражнения и облегчить его проведение при значительном ограничении движения и боли. Вращательная Твист терапия может быть использована в комплексе лечебной и оздоровительной гимнастики, а также в качестве разминки для занятий спортом. Подходит для коррекции здоровья детей. Особое значение при выполнении вращения имеет направление, которое всегда выбирается в наиболее комфортную сторону, противоположную от боли и ограничения. Амплитуда движения определяется подвижностью в суставе и не должна выходить за рамки комфортной зоны, как бы скользить по границам. Продолжительность вращения не превышает пяти минут. При этом в один комплекс могут быть включены несколько вращательных твистов – в зависимости от проблемы и кондиций пациента.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Триначалие. Суджок. Вибрационно-вращательная Твист терапия. Вращательная твист терапия.

ABSTRACT. Spin and Spin-Vibration Twist Therapy are two kinds of Twist Therapy created by Professor Park Jae Woo in 2003. They give specific advantages to the healer while treating pain syndromes. After choosing the

region of the body to twist, according to the location of the disease in the body, the healer assesses the amplitude and select the trajectory and the speed of the spin movement as well as the frequency and the length of the procedure. Additional induced micro-spins or vibrations are capable of increasing the effectiveness of the exercise and facilitating its application when there are great restrictions of movement and pain. Spin Twist Therapy can be applied together with Twist and corrective gymnastics and can also be used as a warm-up in sports. It is suitable to improve the health condition in children. The direction of the movement has a particular relevance when elaborating the spin since it is always chosen toward the most comfortable side, that is the one opposite to the painful region. The amplitude of movement is defined by the mobility of the joint and shall be confined to comfortable trajectories, that is the movement shall never cause pain. The duration of the spin is less than five minutes. In a procedure spin twist movements can be included according to the patients's condition and disease.

KEYWORDS: Trorigin. Sujok. Spin Twist Therapy. Vibration Twist Therapy.

Твист терапия, основанная на Триначальной теории, это естественный метод лечения с использованием твист движений и позиций, активирующих линии спиральной энергетической сети тела. Твист терапия является объективным методом в системе Су Джок. Обладает Нейтро-духом и Нейтро-характером, поэтому легко сочетается с другими объективными методами (рис. 1).

Триначальная модель объективных методов Суджок терапии

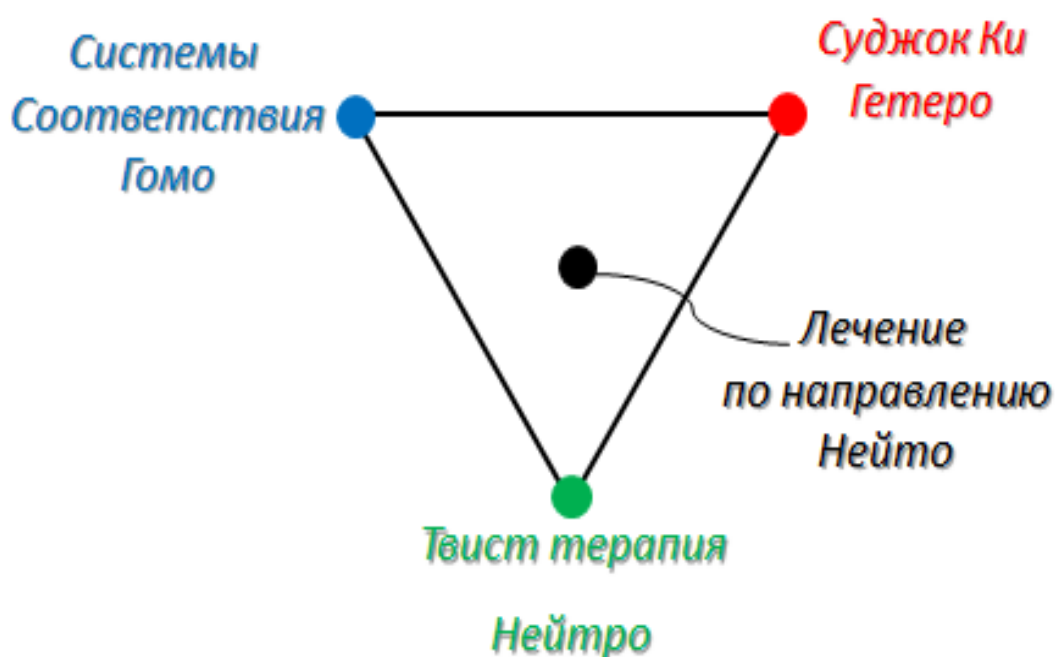


Рис. 1

Преимущества Твист терапии очевидны – легко выполнить, безопасно, не требует финансовых вложений, логично, безболезненно, эффективно, теоретически обоснованно. Показанием для Твист терапии являются практически все заболевания как острого, так и хронического характера, – острая и хроническая боль, болезни органов движения, болезни

внутренних органов, ментальные и эмоциональные расстройства, неврологические болезни, болезни органов чувств и общего характера. Твист терапия эффективна и в неотложной помощи.

В соответствии с Триначальной моделью закономерностью, выделяются четыре типа Твист терапии (рис. 2).

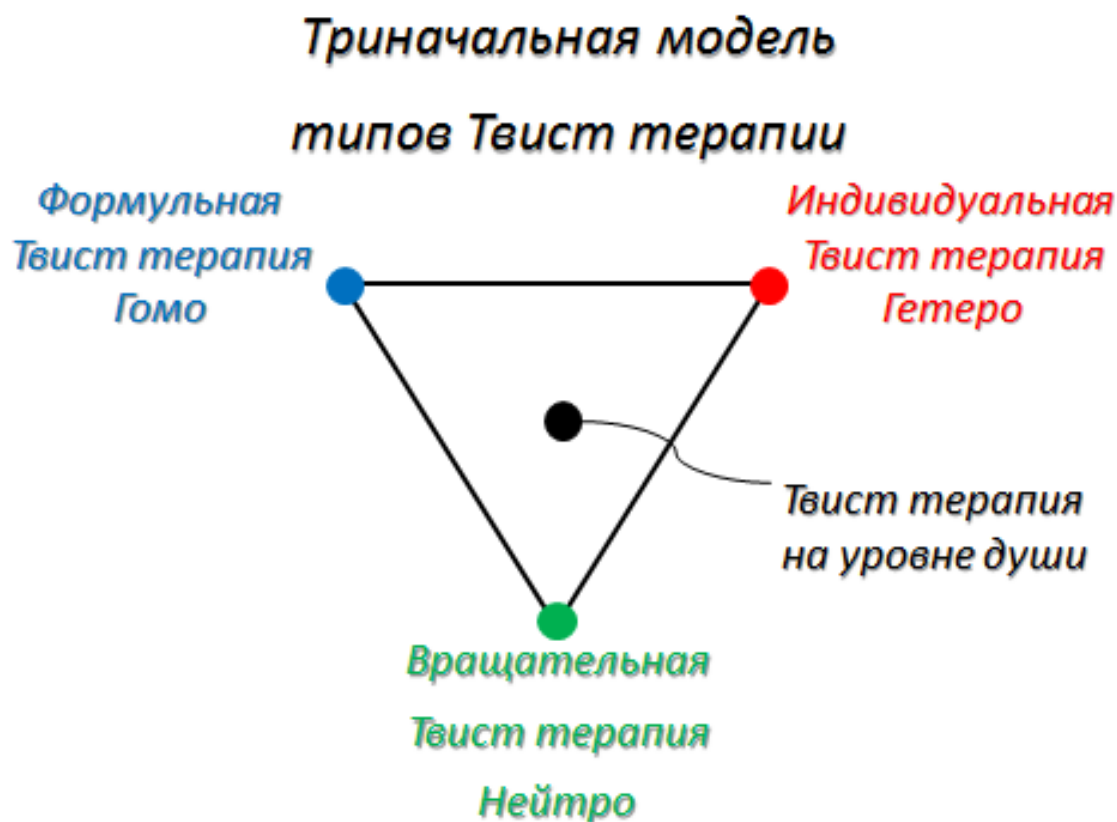


Рис. 2

Гетеро-характер имеет индивидуальная Твист терапия. Само тело показывает локализацию и заблокированный участок спиральной энергетической сети, поэтому подбирается лечебное движение (позиция)

индивидуально, направление Твист движения всегда противоположно болезненному (усиливающему симптом) движению или положению. Формульная Твист терапия (Гомо) исходит из Трина начального протокола подбора лечебного Твист движения и требует точности диагностики направления и угла скручивания, времени фиксации выбранной позиции.

Нейто Твист терапия (Твист терапия на уровне души) внешне похожа на вращательную Твист терапию, но определяющая роль отводится не разуму, а душе – как в выборе направления движения, скорости и продолжительности, так и в последовательности возможных изменений плоскости и других характеристик движения в процессе выполнения лечебной процедуры. В этом смысле Твист терапия на уровне души похожа на своеобразный танец тела или отдельной части тела. Нейто Твист терапия требует особого состояния сознания, способствующего максимальному открытию канала души и инициирующего спонтанные движения тела, способные освободить даже длительные, устойчивые блоки в спиральной энергетической сети.

Вращательная Твист терапия носит Нейтро характер, благодаря чему легко сочетается с другими методами Твист терапии и действует наиболее мягко, естественно и глубоко, прорабатывая мельчайшие веточки

спиральной энергетической сети. Вращательная Твист терапия легче в исполнении и в то же время высоко эффективна, в связи с чем требует особого, детального рассмотрения.

Диагностика направления вращения.

В зависимости от локализации проблемы (боль, ограничение движения, патологический очаг) выбираем ближайший сустав и определяем по степени комфортности направление вращения по или против часовой стрелки (левый или правый вращательный твист).

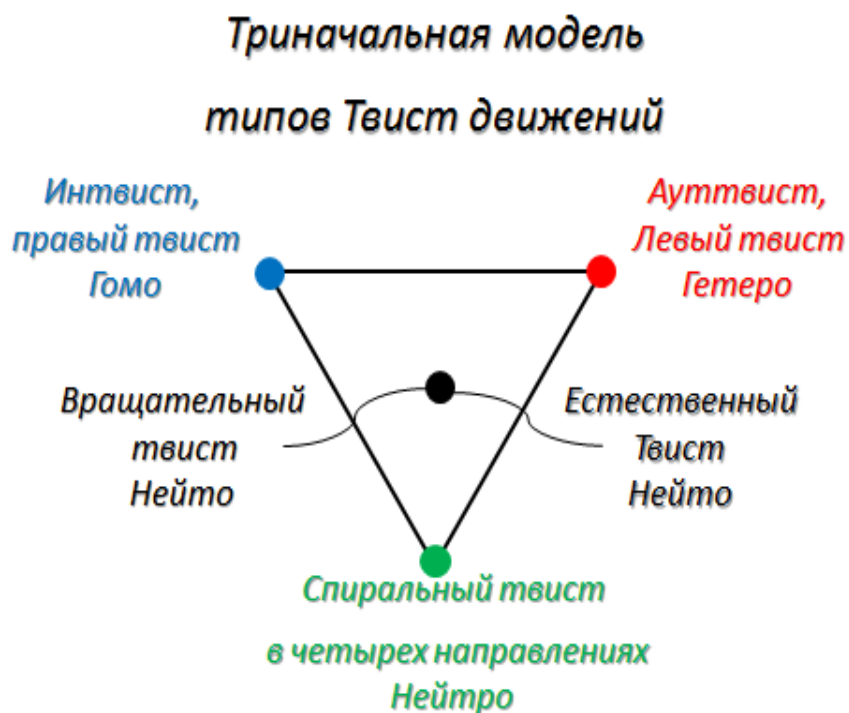


Рис. 3

Приведу пример: пациент жалуется на сильную боль в правой ноге, преимущественно в области тазобедренного сустава, ограничение возможности ходить, только с опорой на палку.

Любое твист движение (ауттвист, интвист, спиральный твист) вызывает болезненные ощущения. Естественный и вращательный твист как Нейто (рис. 3) является методом выбора и дает выраженный эффект. Выявила, что правый вращательный твист более свободен, менее болезненный (случай с пациентом в декабре 2018 года). Поскольку в положении стоя и сидя проводить лечение было невозможно из-за выраженного болевого синдрома, диагностику и лечение проводила в положении лежа на спине (рис. 4).

Триначальная модель положений тела

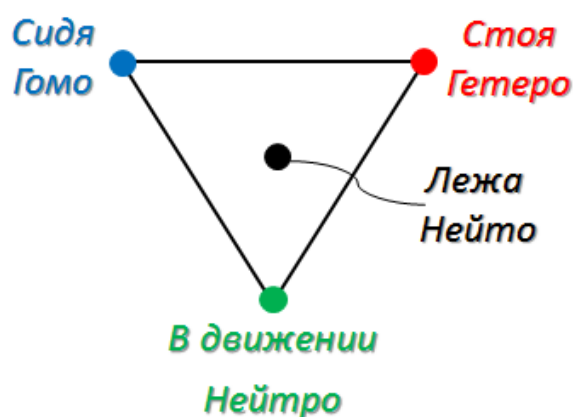


Рис. 4

Диагностика амплитуды движения.

Очень важно, чтобы твистуемая часть тела была расслаблена. Для этого удерживаем ногу пациента в своих руках или используем плотный эластичный ремень или твист-полотенце для удобства. Медленным вращением в выбранном направлении определяем амплитуду, при которой еще не возникает ограничение и боль. Стараемся исследовать как можно медленнее, чтобы подойти как можно ближе к границе комфортности и не перейти в зону дискомфорта. Фактически диагностика плавно переходит в лечение. Вращательная Твист терапия длится от двух до пяти минут (в среднем 3-4 минуты). При необходимости можно повторить процедуру после 30 секунд расслабления в естественной позиции с выполнением техники глубокого дыхания. В случае с описываемым пациентом достаточно было однократного проведения процедуры в течение приблизительно 4 минут. Боль уменьшилась на 40%, а на следующий день он уже ходил без палки. Через 4 дня он мог ходить практически без ограничений, боль не беспокоила.

Дополнительная диагностика.

При проведении процедуры могут иметь значение не только амплитуда и направление вращения, но и состояние выпрямления или сгибания, сжатия или растяжения, толкания или натяжения. И, конечно, наличие оборудования повышает эффективность, облегчает проведение процедуры и позволяет самостоятельно проводить лечение. В случае с моим пациентом, состояние ноги выпрямленное, с легким растяжением. В качестве оборудования использовала твист-полотенце.

В наборе Твист терапевта должно быть несколько эластичных ремней различной ширины и плотности в качестве простейшего оборудования.

Комбинирование Твист методов с целью повышения эффективности процедуры.

Профессор Пак Чжэ Ву помимо Триначальной модели типов Твист терапии выделил также Триначальную модель методов Твист терапии (рис. 5).

Триначальная модель Твист методов

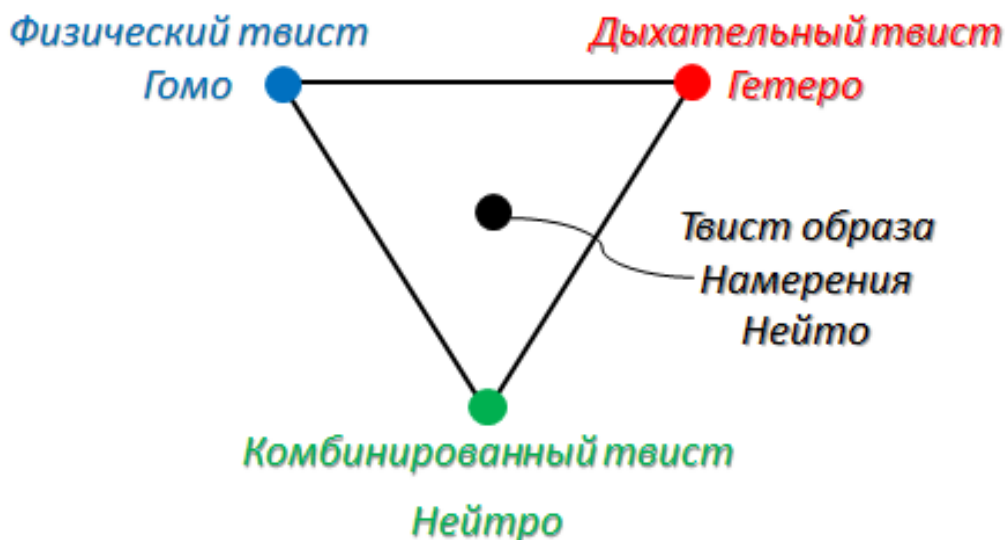


Рис. 5

Помимо физического твиста (Гомо) для повышения эффективности мы применяем дыхательный твист (Гетеро) и твист образа намерения (Нейто). Комбинация твист методов носит Нейтро-характер. Чем выраженнее физические ограничения, тем большее значение приобретают дыхательный твист и твист образа намерения. Даже исключительно воображаемый твист является эффективным лечением, но желательно несколько раз сделать его на физическом уровне, чтобы сформировать телесную память движения. При этом воображаемое движение может быть с гораздо большей амплитудой, чем физическое движение. Физический

твист может быть активным и пассивным. Активный вращательный твист – это один из вариантов спиральной (твист) гимнастики. Активный вращательный твист используется также для «разогрева» суставов, подготовки их к выполнению практики СамВонГонг и СамВонДонг. При болевых синдромах наибольшее значение имеет пассивный вращательный твист, но обычно он выполняется Твист терапевтом или обученным помощником. Прямой дыхательный твист способствует увеличению амплитуды вращения. При этом вдох (Гетеро) осуществляется на Гетеро этапе вращения (движение вверх, отведение в сторону, стартовое движение из исходной (Нейто) точки, выдох соответственно во второй половине вращательного цикла. При выраженных болевых синдромах обратный дыхательный твист (выдох на Гетеро половине круга, вдох на Гомо половине) может облегчить проведение процедуры.

Комбинирование вращательного и простого твиста.

Комбинация вращательного твиста с простым твистом на наиболее «проблемных», болезненных участках кругового движения также помогает увеличить амплитуду движения и эффективность процедуры. Если во время вращения на каком-то этапе возникает боль, следует остановить

движение и провести в этом положении диагностику твиста (левый, правый, ауттвист, интвист) с целью определения, в какой момент боль значительно уменьшится или исчезнет полностью. Этот дополнительный этап может быть проведен в Гомо стиле (фиксированный твист) или в Гетеро стиле (эластичный твист). Стандартным является фиксированный твист. В случае его неэффективности пробуем эластичный твист. Фиксированный твист проводится с фиксацией на 30 секунд, после чего продолжается прерванное вращательное движение. Если однократного твиста недостаточно и боль при вращении возобновляется, следует провести процедуру трехкратно с 30-секундным перерывом. При этом продолжительность каждой последующей фиксации увеличивается вдвое. При работе с детьми, а также в случаях устойчивых нарушений с ограничением движения пробуем эластичный твист. Для этого слегка отводим твистуемую часть тела в направлении, противоположном комфортному, не переходя в зону дискомфорта, и удерживаем, давая при этом указание пациенту наперекор вашему сопротивлению двигаться в комфортную сторону. В тот момент, когда вы чувствуете что усилие пациента достаточное, следует резко прекратить сопротивление. Движение при этом похоже на встряхивание (Гетеро). Проводится 3-4 раза, иногда

больше при необходимости. В течение одного вращательного цикла может возникнуть несколько «проблемных» участков, в каждой такой точке мы прерываем вращение и проводим простой твист.

Спирально-вращательный твист.

Является методом выбора при выраженных болевых синдромах, предназначен для увеличения объема, амплитуды движения.

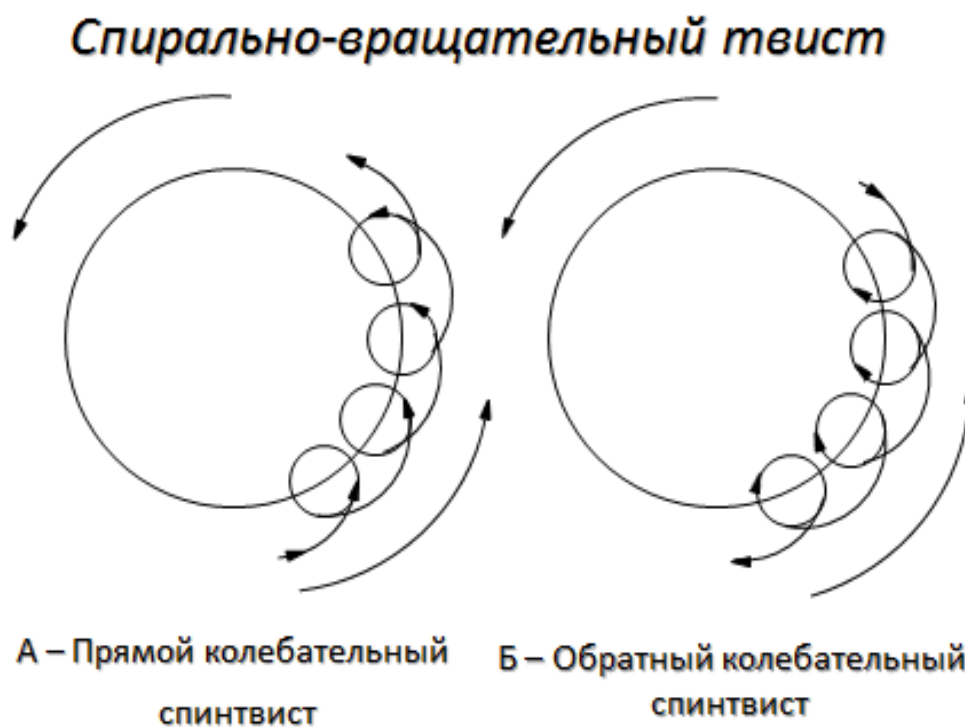


Рис. 6

Движение в выбранном направлении происходит не «гладко», а в виде колебательных, циркулярных движений. Это приводит к активизации отраслевых веточек спиральной системы в каждой точке вращения (рис. 6).

В большинстве случаев применяется спинтвист в том же направлении, что и вращение. Но иногда, если дополнительные колебания не облегчают движение или вызывают дискомфорт, следует попробовать противоположный спинтвист колебательных движений, сопровождающих вращение. Следует отметить, что подобная техника помогает при выполнении не только вращательного, но и простого твиста. Этот метод дает возможность глубокого «разогрева» суставов перед выполнением СамВонДонг и СамВонГонг, а также для подготовки суставов перед основной тренировкой или соревнованиями для спортсменов. При длительной работе с компьютером и ощущении скованности в шейно-воротниковой зоне рекомендуется спирально-вращательный, или колебательно-вращательный твист головы и шеи в течение трех-пяти минут в медленном темпе.

Вибрационно-вращательный твист.

Вибрационно-вращательный твист проводится не гладкими движениями, а потряхивающими. Если замедлить потряхивание, оно может оказаться подобным спирально-вращательным движениям или вращательным движением с чередованием левого и правого твиста (аут - ин). Чем интенсивнее вибрационные движения, тем больше амплитуда основного вращательного движения и тем выше степень мышечного расслабления и «раскрытия» суставов, проработки многочисленных отраслевых и суботраслевых блоков в энергетических линиях тела. Вибрационная техника повышает эффективность и амплитуду не только вращательного, но и простого, и спирального твиста. Вибрация как движение – символ и основная характеристика Нейто в Триначальной модели (рис. 7).

Триначальная модель движений

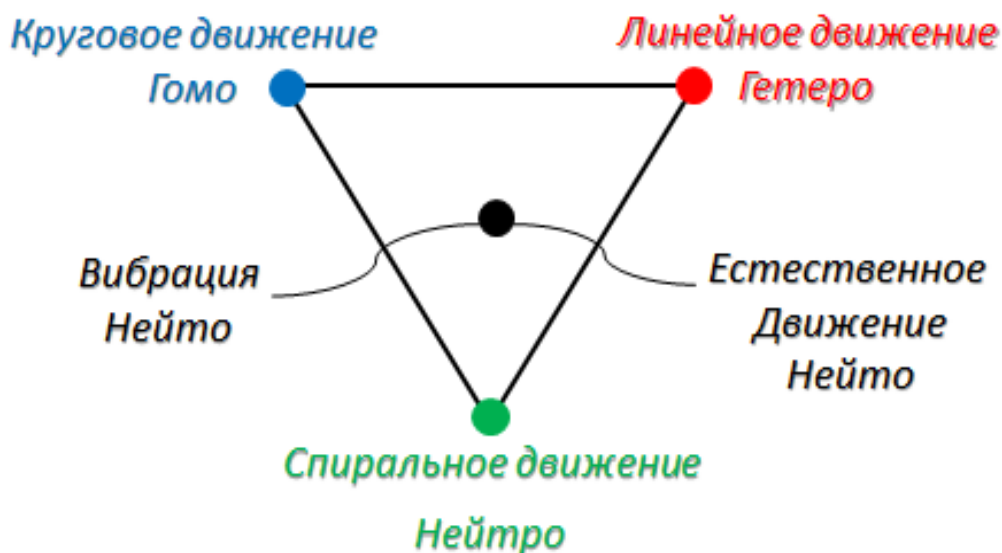


Рис. 7

Спиральное движение (спирально-вращательное) – символ Нейтро. Объединение этих двух типов движения позволяет контролировать Гетеро и Гомо и устранять любые Гетеро и Гомо симптомы болезней тела, причем не только физических, но и психо-эмоциональных, как острых, так и хронических. Способствует общему укреплению организма, повышению энергетического ресурса для успешного достижения любых целей.

Триначальная модель вращательного твиста

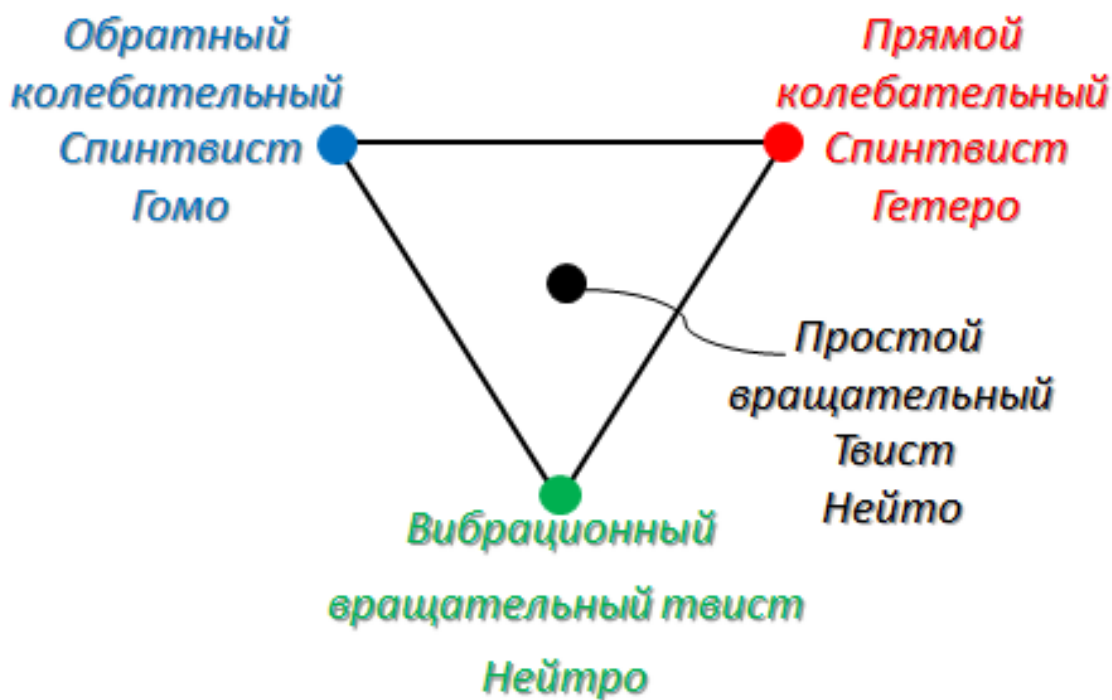


Рис. 8

Вращательный твист в Триначальных системах соответствия.

Триначальные системы внутренних органов (рис. 8) позволяют спроецировать внутренние органы на периферические части тела (руки и ноги), а также на суставы рук и ног. Таким образом, мы можем выбрать сустав для активации, например, сердца или желудка при нарушениях в их работе. Применимы любые из перечисленных вращательных твистов.

Подобная лечебная гимнастика выполнима даже лежа в постели. Вращательная, вибрационно-вращательная твист гимнастика суставов рук и ног, а также головы и шеи, является профилактикой хронических заболеваний внутренних органов.

Вращательная Твист терапия в Триначных системах соответствия меридианам тела



Рис. 9

**Вращательная Твист терапия
в Триначальных системах соответствия
психо-эмоциональным состояниям**



Соответствие психоэмоциональных состояний суставам тела

Рис. 10

Если учесть, что в соответствии с закономерностью Триначальной последовательности на те же суставы можно спроецировать меридианы тела (рис. 9), чакры, психо-эмоциональные состояния (рис. 10), мы можем обнаружить общий выраженный оздоровительный эффект от вращательной гимнастики. Если вы владеете Триначальной диагностикой, Триначальной хронопунктурой, вы легко обнаружите сустав, «открытие»

которого даст быстрый и выраженный лечебный и оздоровительный эффект. Просто перенесите воздействие с сустава пальца на соответствующий сустав тела и проведите вращательную или вибрационно-вращательную твист терапию. А главное, вы можете помочь пациенту даже на расстоянии, доступно объяснив технику проведения лечения.

**Кожный вращательный и вибрационно-вращательный твист
(твист массаж).**

Кожный вращательный и вибрационно-вращательный твист – один из наиболее эффективных медов локального воздействия. Применим как в больших и малых системах соответствия, так и непосредственно в зоне поражения, боли. Оборудованием для такого массажа может быть щуп, вакуумная банка, обычная банка или бутылка, любой из массажеров, которые можно приобрести на рынке, выбирается в зависимости от размера зоны, глубины и способа воздействия – на наиболее болезненную точку или по периметру очага. Вращение может быть поверхностным, скользящим по коже, или глубоким, со смещением всех слоев мягких тканей. Проводится в течение одной-двух минут медленными

вращательными движениями - гладко или с вибрацией. Разновидностью кожного вращательного твиста является круговой массаж по линии сустава в выбранном направлении с использованием твист-полотенца или эластичного ремня.

Вращательный твист периферических частей тела (органов чувств).

Твист периферических частей тела, к которым мы относим органы чувств, волосы и скальп, копчик, оказывает выраженное общее оздоровительное воздействие, поэтому мы применяем в комплексной терапии большинства хронических заболеваний, ну и конечно для лечения собственно органов чувств. Вращательный твист является наиболее простым и понятным даже для самостоятельного проведения пациентами. Может быть применен как для целого органа, так и для его отдельной части. Определяем только направление вращения. Для парных органов чувств при необходимости можно проводить синхронно с двух сторон – параллельно или зеркально-противоположно. При этом возможно вращать непосредственно выбранную часть тела или проводить кожный твист по

его границам. Выбираем то, что дает наибольший эффект, или включаем в протокол оба, начиная с того, что более эффективно.

В течение ряда лет использовала вращательную терапию в практике Твист терапии в качестве вспомогательного метода, в комплексе лечения хронических и острых болей. В последние два года обнаружила, что очень часто при выраженных ограничениях движения, «зажатости», скованности, боли вращательный твист в качестве основного или даже единственного метода является наиболее эффективным. Самые яркие случаи эффективного применения вращательного твиста были у пациентов с болями в тазобедренных и коленных суставах, в области плеча, шеи, для купирования головной боли и боли в области сердца, в области живота. Кожный круговой твист также показал высокую эффективность при локальных болевых синдромах. Удивительный случай применения вращательного кожного твист в системе соответствия и непосредственно в области живота у беременной женщины в срок 38 недель для поворота плода из ягодичного предлежания в положение головой вниз завершился успехом и физиологическими родами, ребенок здоров (июнь 2019г.). Лечение проводилось двукратно (два дня подряд), продолжительность процедуры около 20 минут в несколько приемов. Вращение против часовой

стрелки. После первой процедуры, даже в процессе проведения, женщина заметила, что ребенок поворачивается. Ночью спала впервые глубоко, без болей. Через день на осмотре у гинеколога с удивлением обнаружили, что ребенок находится в физиологическом положении головой вниз.

Добавление колебательных и вибрационных движений в процессе вращения удивили значительным ускорением достижения эффекта. Уверена, что потенциал метода вращательной и вибрационно-вращательной Твист терапии огромен и требует серьезного исследования.