

PREDGOVOR AUTORA

Jedan jednostavan pokret uvrtanja vrata (twist vrata) zaustavio je glavobolju. Oštar bol u desnoj ruci je potpuno nestao posle uvrtranja ruke prema spolja (twist ruke upolje) u roku od dva minuta, da se nikada više ne bi vratio.

Čini se da se hronični bol u lumbalnom delu kičme može odmah ukloniti pomoću uvrtranja struka. Pokreti uvrtranja vrata i trupa omogućuju spuštanje visokog krvnog pritiska, bol u srcu nestaje posle jednog izvođenja uvrtranja grudnog koša.

Čak i emocionalni poremećaji, osećaj anksioznosti, tuga i druga stresogena stanja reaguju na tretman pokretima uvrtranja vrata i grudnog koša. Uvrtranjem kičme može da se postigne bistrenje uma, osećanje dobrobiti, uklanjanje zamora i napetosti tela.

Može da izgleda začuđujuće, ali posle samo 10 minuta tretmana vrata savijenog prema napred i uvrtranja levo-desno, vrat koji se činio natečenim zbog uvećane tiroidne žlezde ponovo je dobio svoje normalne dimenzije i prestao da stvara probleme kod gutanja.

Svi ovi primeri jasno ukazuju da naše telo ima zaista neograničen potencijal samo-oporavka. Telo koje je sposobno da svaki poremećaj popravi jednostavnim twist pokretima (pokretima uvrtranja), može samostalno da rešava sve probleme do kojih eventualno dolazi tokom života.

Korespondentni sistemi šaka i stopala, koji su slični ljudskom telu i kod kojih palac šake odnosno stopala odgovara glavi, praktično su dokazali svoju izvanrednu terapeutsku efikasnost. Priličan broj lekara i pacijenata imao je priliku da se uveri u njihove jedinstvene osobine. Međutim, korespondentni sistemi na šakama i stopalima, kao i brojni korespondentni sistemi raznih oblika i veličina, smešteni u raznim regionima tela, samo su jedna od manifestacija sposobnosti ljudskog tela za samoizlečenje.

Dok sam proučavao na koji način osnovne sile troizvornosti deluju i manifestuju se u svim fenomenima postojećeg sveta, pažnju mi je privukla činjenica da twist pokreti (uvrtanja) imaju Neutro karakteristiku. To me je motivisalo da razvijem *twist terapiju* – metod lečenja upotrebom pokreta uvrtanja – na osnovu teorije Troizvornosti.

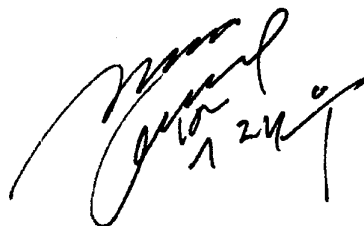
Sećam se da sam u svojoj ranijoj medicinskoj praksi već viđao snažan uticaj twist pokreta kod lečenja bolesti. Pošto sam zapazio divne i dramatične posledice, ohrabrio sam se da razvijem ovaj metod i da obavestim ljude na koji način mogu da se postaraju oko svog zdravlja uz pomoć twist pokreta. Tako je nastala knjiga *Twist terapija*.

Pošto twist pokreti mogu da se koriste kao nezavistan način prevencije i lečenja bolesti, twist terapija je autonoman terapijski metod koji ima sopstveni Nezavisni Duh. Ona dozvoljava pojedincu da bude nezavisan od drugih, i čuva mu dostojanstvo.

Ovaj metod je tako lako proveriti i tako je jednostavan za upotrebu da svako može da ga primeni u svojim svakodnevnim aktivnostima, na primer tokom šetnje. Velika mi je želja da svi nauče twist terapiju i da je koriste kao terapijski metod za samolečenje.

Veoma sam zahvalan onima koji su pomogli objavljivanje ove knjige istovremeno na ruskom, engleskom i korejskom jeziku – Tamari Petrakovoj, Nataliji Borisovoj, Eleni Rudnevoj, kao i svima iz izdavačke grupe Su Đok Akademije. Takođe želim da zahvalim svima onima koji poznaju i primenjuju Su Đok sistem, i koji žele da dalje razvijaju svoja znanja i veštine – radi zdravlja i dobrobiti, što je za mene bio faktor inspiracije kada sam razvijao twist terapiju.

Septembar
2002. godine
Moskva
Park Jae Woo

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Park Jae Woo', with the date '1 24 02' written below it.

PREDGOVOR

Kada se čovek u današnje vreme razboli, susreće se sa ozbiljnim teškoćama uprkos dobro opremljenim državnim i privatnim zdravstvenim institucijama. Delimično i zbog toga što mnogi pokušavaju da pronađu načine zdravstvene brige koji dozvoljavaju nezavisnost kako kod prevencije tako i kod lečenja bolesti. Najpopularniji su oni metodi koji su, pored toga što su bezbedni, vrlo su efikasni, laki za učenje, jeftini i ne traže mnogo vremena. Twist terapija ne zahteva nikakve troškove. Naše je telo uvek sa nama a izvođenje većine terapijskih vežbi može sasvim lepo da se obavi kod kuće, na radnom mestu ili čak i u nekom vozilu. Da bi se izvele dublje i sistematičnije vežbe, čovek može da izađe u prirodu i da na sebi ima samo udobnu odeću i obuću.

Treba obratiti posebnu pažnju na razloge efikasnosti twist terapije. Sve terapijske metode koje je razvio profesor Park Jae Woo imaju duboku filozofsku osnovu, koherentnost koja ne sadrži greške, i izrazite humanističke implikacije. Ovi faktori uspeha već su obezbedili priznanje i popularnost prethodnih dostignuća autora na polju akupunkture i drugih metoda lečenja bez lekova. Autor je svojom teorijom doprineo razumevanju fundamentalne prirode i klasifikacije pokreta kojom otvara široke mogućnosti uticanja na stanje našeg tela uz pomoć preciznog izbora potrebnih pokreta i stavova tela. Empirijsko znanje je uzelo oblik koherentne teorije koja objašnjava mehanizam terapijske aktivnosti Joga asana i indijskih mudri, razloge efikasnosti TaiJi (Taiči) gimnastike koja otkriva misterije medicinskog Quigong-a (Ćigonga). Ova vrsta poznavanja ljudske prirode svakome daje mogućnost da postigne harmoniju svog duha i tela na najprirodniji način, i time izbegne njihove međusobne konflikte.

Stiče se utisak da je profesor Park Jae Woo, koji je začetnik terapije na korespondentnim sistemima na šakama i stopalima, obogatio naše znanje, novim i ne manje značajnim doprinosom. On se javlja kao twist terapija i

twist prevencija bolesti. Izgledi praktičnog uvođenja i masovne primene ovih metoda još su širi od metode Su Jok terapije koja je pokazala dobre praktične

rezultate i koja se sve više širi. U mnogim mestima u svetu su već održani prvi časovi twist terapije, i odmah posle toga je ovaj nov naučni metod već stekao mnoge sledbenike kako među aktivnim lekarima tako i među ljudima koji nemaju medicinska znanja.

Pošto sam lekar sa dosta praktičnog iskustva, najpre sam novu terapiju isprobao na sebi. Ono što sam osetio daje mi pravo da je preporučim svojim pacijentima. Staro pravilo «leči bez izazivanja štete» se sasvim odnosi na twist terapiju. Oslobođanje od fizičke i mentalne patnje uz pomoć jednostavnih pokreta koji donose zadovoljstvo – nije li to želja svakog onog ko je svestan prava na pun i srećan život!

*Dr V. A. Kolodkin, M.D.
Glavni lekar
Na Su Ćok Akademiji u Moskvi*

Poglavlje 1

UVOD U TWIST TERAPIJU

Twist terapija je jedan od metoda terapijskih vežbi koje omogućuju kako prevenciju tako i lečenje bolesti kroz twist pokrete (uvijanja) ciljanih delova tela.

1. Twist pokreti i spiralna struktura

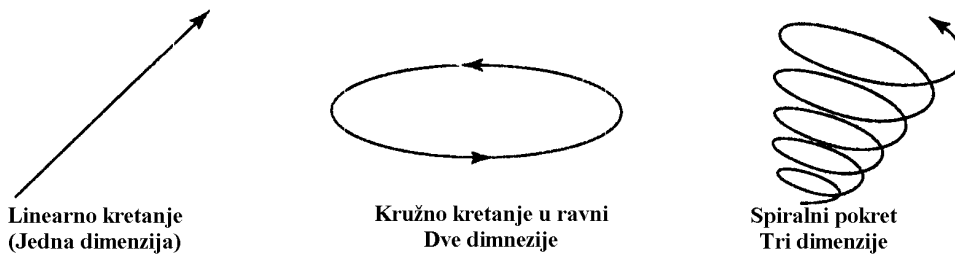
Naše je telo sposobno za obavljanje praktičnih vitalnih funkcija zahvaljujući svojoj trodimenzionalnoj strukturi. Trodimenzionalna prostorna struktura stvarno postojećih oblika je rezultat kombinacije jednodimezione linije sa dvodimenzionom ravni, uz prisustvo nulte dimenzije – vremena.

Ako se ova trodimenzionalna egzistencija u prostoru posmatra sa gleštita princip Troizvornosti, jednodimenzioni svet koji ima Hetero karakteristike izgleda kao da se kreće linearno. Zatim sledi dvodimenzioni svet ravni, sa svojim Homo karakteristikama. U tom je procesu prisutna i nulta dimenzija – vreme. Rezultat je nastajanje trodimenzionog sveta koji sadrži zapremine i čvrsta tela sa Neutro karakteristikama, koji kao osnovne karakteristike ima Hetero i Homo prostorne svetove. Tako izgleda svet stvarnog postojanja.

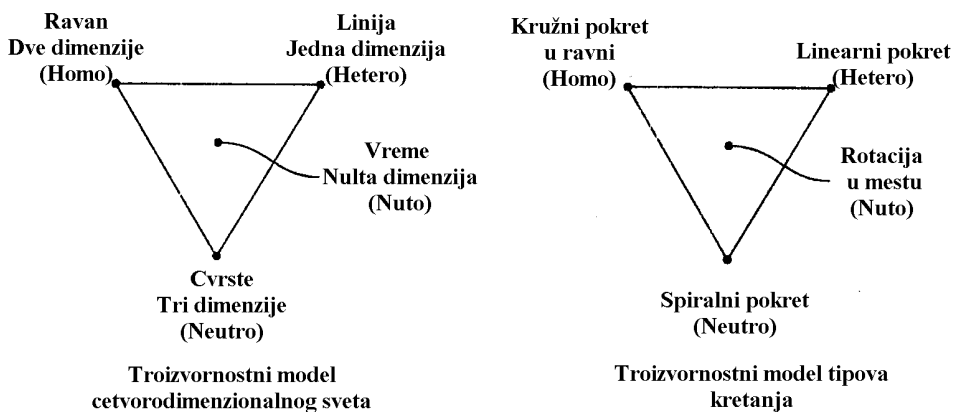
Trodimenzioni pokreti koji se baziraju na istom principu Troizvornosti uključuju prave pokrete duž prave linije, Homo pokrete po ravni i trodimenzione spiralne pokrete koji poseduju Neutro karakteristike. Ovi trodimenzioni pokreti, koji imaju sopstvene Troizvornostne karakteristike, imaju Troizvornostni uticaj na celokupno biće i stvaraju razne Troizvornostne objekte i fenomene stvarnog sveta.

Kada se ujedine jednodimenzioni linijski pokreti i dvodimenzioni kružni pokreti, formiraju se trodimenzioni čvrsti spiralni pokreti (sl. 1,2)

Uvijanjem raznih delova tela mi stvaramo spiralne strukture u njima, čime se aktiviraju trodimenzioni vitalni Neutro procesi.



Slika 1: *Tri tipa pokreta*

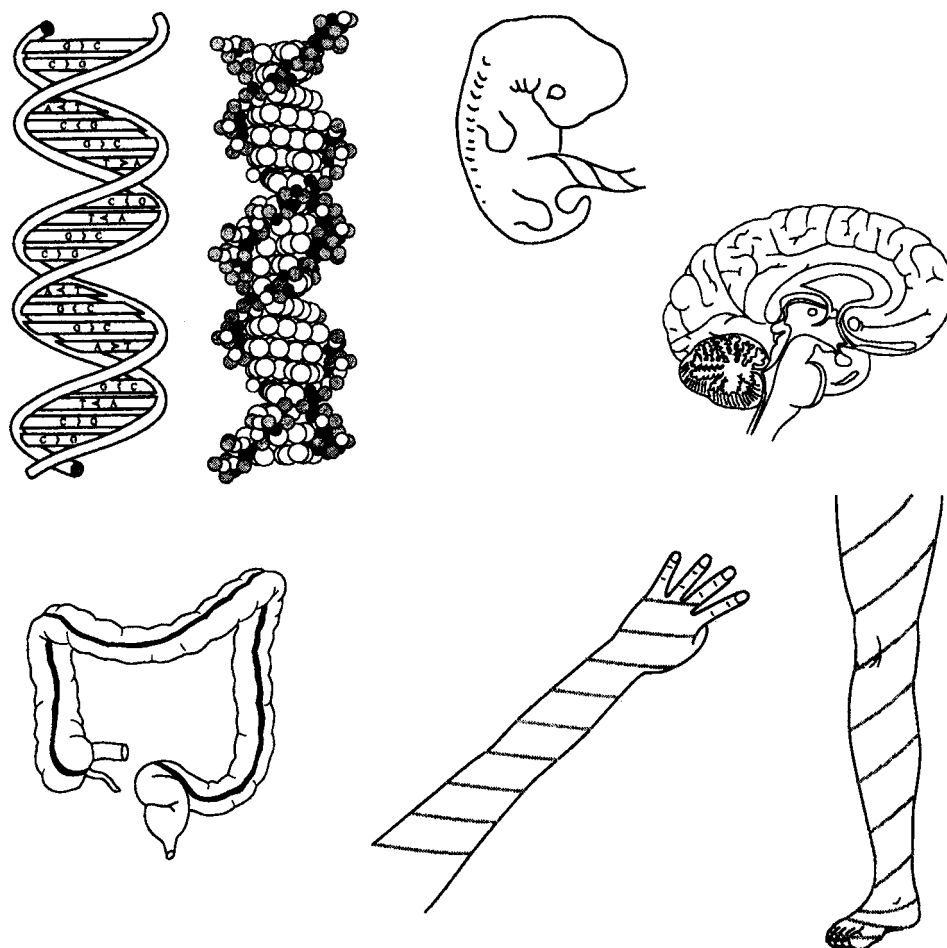


Slika 2: *Troizvornostni model kretanja*

Twist pokreti obnavljaju tj. oporavljaju spiralni oblik svih strukturnih elemenata tela i njegovih funkcionalnih sistema, a kao rezultat ovakvih pokreta javlja se mreža Neutro kanala u koži, muskulaturi, kostima, nervnom sistemu, cirkulatornom sistemu a takođe i u unutrašnjim organima i energetskim meridijanima ljudskog tela.

U našem telu postoje razne vrste tridimenzionih struktura koje zadržavaju svoj spiralni oblik: DNA, hromozomi, moždane vijuge, crevne petlje, neuronski procesi, krvni sudovi i mišićno tkivo (Sl. 3).

Činjenica da se razvila bolest znači da vitalna aktivnost Neutro sile nije bila dovoljna da se očuva zdravlje. Rezultat toga je razvoj bolesti jer spiralna struktura odgovarajućeg dela tela nije dovoljno dobro bila formirana. Redovno stvaranje stabilnih spiralnih struktura unutar tela, uz pomoć twist pokreta, može da spreči i leči bolesti, doprinoseći tako očuvanju zdravlja.



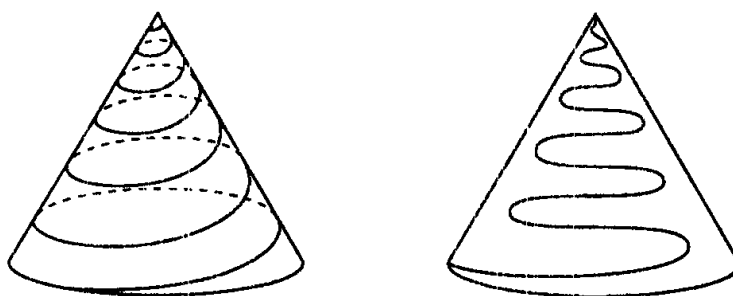
Slika 3: *Spiralna struktura nastala pomoću spiralnih pokreta*

Twist terapija je jedna vrsta fizičke terapije koja koristi kretanje da bi podstakla telesne aktivnosti i da bi očuvala zdravlje aktiviranjem metabolizma i kruženja energije u telu, putem uvrtnanja odgovarajućih delova tela ili celog tela. Rezultat toga je aktiviranje sistema Neutro mreže tela, proizvode se strukture spiralne energije i šalje spiralni talas po celom telu.

Spiralna struktura je efikasna i ekonomična Neutro struktura koja obezbeđuje prirodno cirkulisanje supstanci i protok energija kroz celo telo. Spiralne strukture su dinamički i ritmički izraz osnovnih sila koje su stvorile ceo ovaj svet i koje podstiču njegov razvoj i evoluciju.

Galaksije imaju spiralni oblik i čine spiralne pokrete, i tajfuni se spiralno kreću, čime doprinose podešavanju svetskog temperaturnog režima. Struktura DNK takođe ima spiralni oblik čime kroz efikasnu interakciju gena doprinosi stvaranju životnih fenomena i njihovih struktura. Zavrtnju, spiralna forma pomaže da uz minimalnu silu prodre duboko u tvrd materijal.

Planinski put takođe ima spiralni oblik, pa ljudi koji se njime penju mogu da stignu do vrha uz minimum napora (Sl. 4)



Slika 4: Planinski put koji vodi ka vrhu

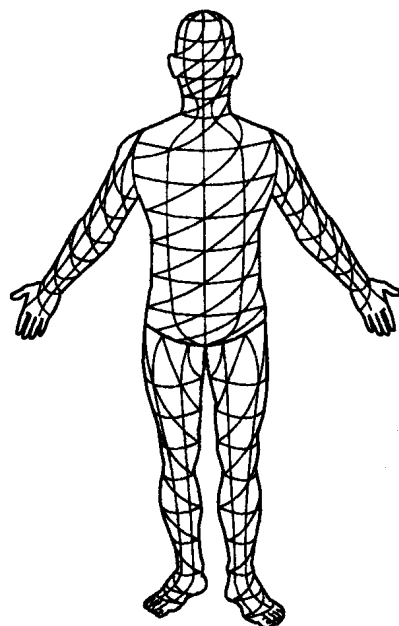
U ljudskom telu se od trenutka rađanja formiraju mnogi slojevi mreže Neutro sistema, dok je izvorni splet spiralnih mreža usađen kroz abdomen, počevši od pupka. Najočigledniji primer ovog spiralnog sistema je teme glave.

Sistem spiralne mreže se sastoji od tri energetske linije: Vertikalne (Hetero), horizontalne kružne linije (Homo) i dijagonalne linije (Neutro). Ova dijagonalna linija ima oblik spirale i igra vodeću ulogu u sistemu spiralne mreže. (Sl. 5)

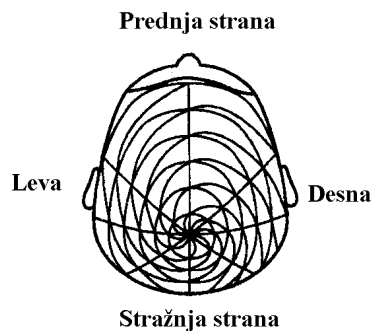
Supstance i energije potrebne za održavanje fenomena života se po celom telu distribuiraju kroz sistem spiralne mreže, a njihovo neometano kretanje obezbeđuje održavanje zdravlja.

Kada se telo uvrće, ovaj Neutro sistem se aktivira, životne supstance i energije koje su mirovale počinju da se kreću, dospevaju do krajnjih odredišta i time oporavljaju funkcije koje su zbog usporenog kretanja energije ili životnih supstanci funkcionisale nepravilno. To je razlog zbog koga twist terapija ima tako iznenađujuću efikasnost u lečenju.

Kretanje po pravoj liniji, predstavljenoj linijom Hetero kretanja, cirkulisanje po istom mestu jedne ravni (kružni pokret) je Homo pošto se događa bez ikakvih promena, a ako se kombinuju pravo Hetero i kružno Homo kretanje, postiže se spiralno Neutro kretanje.



Sistem spiralne mreže tela



Sistem spiralne mreže
po kojoj raste kosa

Slika 5: *Sistem spiralne mreže*

Ljudsko telo, harmonizovano ovim Troizvornostnim kretanjem, poseduje sistem spiralne mreže. Zahvaljujući uspostavljenom spiralnom obliku DNK strukture, nastalom još u samom začetku našeg postojanja, naši životni fenomeni su i mogli da budu pokrenuti. U skladu s tim, twist pokreti su u stvari Neutro pokreti koji aktiviraju ili oporavljaju strukturu sistema spiralne mreže, čime stvaraju ili oporavljaju vitalne sile.