

# Treursprung och spiralrörelser

***Människan har i årtusenden strävat efter att förstå och beskriva naturens lagar. Ett tidigt exempel på det är teorin om yin och yang som utvecklades av Fu Xi som levde 2952 - 2836 f kr (se NaturMedicin & Hälsa nr 3). Även i andra tidiga civilisationer ända fram till modern tid har det utvecklats flera liknande teorier.***

Alla dessa förklaringsmodeller har sina för- och nackdelar och är bra för att beskriva och förstå olika delar av tillvaron.

## Treursprung

Ett modernt sätt att beskriva tillvarons lagar har presenterats av den koreanske professorn Park Jae Woo för några år sedan. Han är en vetenskapsman som ägnar sitt liv åt att utveckla olika behandlingsmetoder byggda på en klar och tydlig systematik (se artikeln om Su Jok i NaturMedicin & Hälsa nr 1). Hans teori kallas Treursprung och fyller i de svagheter

som finns i teorin om yin och yang och tydliggör även kopplingen till den indiska filosofin. Professor Park har också utvecklat teorierna om Sex Ki och Åtta Ursprung som båda är delar av Treursprung.

## Ett ursprung och tre krafter

En begränsning med teorin om yin och yang är att den inte beskriver likhet och förändring. När professor Park upptäckte att likheten är en mycket viktig egenskap när man ska hitta läkande punkter utvecklade han teorin om Homo (likhet). Motsatsen till likhet är skillnad, Hetero. Homo och Hetero är mer omfattande begrepp än yin och yang. Homo täcker de egenskaper som hör till yin och Hetero täcker de egenskaper som hör till yang. Professor Park presenterade teorin om Homo och Hetero 1994. Men bara Homo och Hetero räcker inte för att förklara tillvaron, allting har ett ursprung och det kallar profes-

## De tre krafterna

### **Hetero**

Förändring  
Sprida  
Utåt  
Olikhet  
Utveckling  
Öppenhet  
Mutationer  
Styrka  
Hög frekvens  
Realisering  
Rörelse framåt

### **Homo**

Stagnation  
Hålla kvar  
Inåt  
Likheter  
Bekvämlighet  
Slutenhet  
Koncentration  
Svaghet  
Låg frekvens  
Potential  
Rörelse bakåt

### **Homo och Hetero symptom**

Ett symptom är antingen mer Homo eller mer Hetero till sin karaktär.

Hetero symptomen är till exempel akuta, ger skarp smärta och utvecklar värme. Homo symptomen är kroniska, ger dov smärta och utvecklar kyla.

Exempel på Hetero symptom är förkylning, benbrott och inflammation och Homo symptom är åderförkalkning, kalla händer och kronisk trötthet.

Vissa problem kan vara Homo med Hetero utbrott. Ett exempel på det är migrän som är ett Homo tillstånd men som ger Hetero attacker.

### **Bota med Homo och Hetero**

Tack vare att alla Spiräl rörelser är klassificerade enligt Homo och Hetero kan man räkna ut rätt rörelse vid specifika problem. Har man ett Hetero symptom kan man bota det genom att göra en rörelse som är Homo och vice versa.

### **Neutro**

Neutro innehåller egenskaperna hos Homo och Hetero och dessutom följande egna egenskaper.

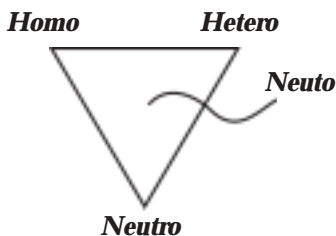
Sammanbindning  
Harmonisera  
Spontanitet  
Koordination  
Osynlighet  
Neutralisering  
Rytm  
Förbättring  
Anpassningsförmåga  
Försoning

### **Neuto**

Neuto är ursprunget till de tre krafterna, det har potential att bli allting.

sor Park för Neuto. Neuto är icke-världen med potential att bli vad som helst. Den kraft som bröt stillaständet i Neuto är Hetero, som skapar förändring. Men om världen bara bestod av förändring skulle tillvaron vara i konstant kaos. Den kraft som sammanför är Homo, den kom efter Hetero.

Krafterna Hetero och Homo är i ständig konflikt, men tillvaron kan inte utvecklas om den är i konflikt. Utvecklingen styrs av en tredje kraft, Neuto. Neuto står för bland annat harmoni och rytm. Neuto innehåller både Hetero och Homo men har även en rad egna egenskaper. Begreppet Neuto introducerades av professor Park 1997.



**Symbolen för Treursprung**

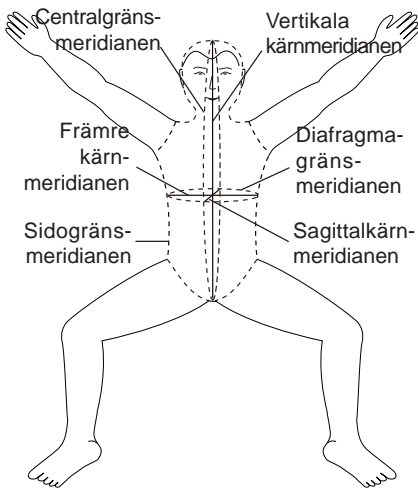
## Kroppens energisystem

De två mest kända energisystemen i kroppens är meridiansystemet och chakrasystemet. Meridiansystemet upptäcktes och utforskades främst i Kina och chakrasystemet främst i Indien.

När professor Park utvecklade Su Jok fann han de sedan länge eftersökta kopplingarna mellan dessa energisystem. Ett ännu större framsteg var när han återupptäckte och vidareutvecklade förståelsen av Diamantenergisystemet. Det har sina rötter i den tredje stora forntida civilisationen, den egyptiska. I och med upptäckten av Treursprung stod det klart att diamantenergisystemet är Neuto, ursprunget till de övriga energisystemen. Meridianerna är Hetero därför att de är relativt ytliga och sträcker sig ut i armar och ben. Chakrasystemet är Homo eftersom det ligger djupt inne i kroppen.

Men för att Treursprung ska vara komplett måste det även finnas ett energisystem som är Neuto. Neuto är osynligt till sin karaktär och därför svårast att hitta. Efter en tids sökande fann professor Park Spiralnätet, ett nät som omger hela kroppen, Varje kroppsdel och organ för sig, ner

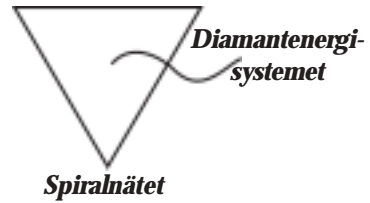
## Diamantenergisystemet



Diamantenergisystemet är kroppens mest ursprungliga energisystem och det som ger upphov till de andra. Det innebär att man kan använda det för att bota exempelvis medfödda och svåra sjukdomar. Diamantenergisystemet består av Solchakrat i mitten, tre kärnmeridianer, sex energiöppningar och åtta gränsmeridianer. Uppmärksamheten av Diamantenergisystemet gav professor Park utmärkelsen "Årets Akupunktör" i USA år 2000.

till minsta cell, har ett eget spiralnät. Experiment med att behandla sjukdomar via spiralnätet med hjälp av nålar och ljus bevisade

## Chakran Meridianerna



## Kroppens energisystem

att professor Parks teorier stämde. Men att räkna ut den exakta placeringen och djupet för varje behandlingspunkt är komplicerat, endast rutinerade akupunktörer klarar av att arbeta med det. Professor Park sökte efter en mera allmänt tillgänglig metod att påverka spiralnätet så att fler skulle kunna använda sig av kunskapen. Det var då han upptäckte effekten av vridrörelser på spiralnätet och **twisterapin** föddes. Den har utvecklats till en hel familj av rörelser som går under samlingsnamnet Spirälrörelser.

## Spirälrörelser

Spirälrörelser är rörelser i harmoni med naturens lagar. De syftar till att påverka kroppens spiralnät och har systematiserats enligt principerna för Treursprung. Det praktiska arbetet sker främst på Moskvas Medicinska Universitet under ledning av professor Park men

det sker även forskning och utveckling av metoderna i Syd Korea, Indien, Grekland, Tjeckien och Sverige.

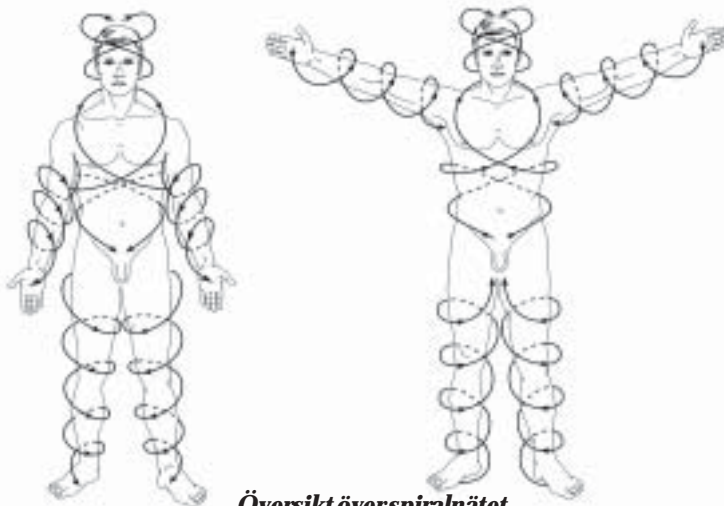
Skillnaden mellan Spirälrorelser och andra former av kroppsrorelser med medicinsk effekt som exempelvis qi gong, yoga och eurhythmi är att spirälrorelserna är mycket mer systematiskt uppbyggda och följer en strikt logik. Tack vare det kan man tydligare förstå och använda sig av effekterna av de enskilda rörelserna.

Det är främst spirälnätet som aktiveras av spirälrorelser, men via det kommer man även åt meridiansystemet, chakrasystemet och diamantenergisystemet. När man arbetar med ett energisystem

som är Neutro får man snabbt en effekt inte bara på energisystemen utan även på den fysiska kroppen, vilket leder till att man kan behandla värk och sjukdomar på ett effektivt sätt.

## Twistterapi

Twistterapi är den av spirälrorelserna som har fått snabbast spridning i världen, inte minst i Sverige. Den främsta orsaken till den snabba spridningen är de goda behandlingsresultat man har lyckats påvisa och att metoden tack vare sin strikta systematisering är relativt lätt att tillgodogöra sig. Twistterapi är främst en behandlingsmetod mot olika typer av åkommor men den kan även användas



**Översikt överspirälnätet**

## Treursprung i Tao Te Ching

En av professor Parks inspirationskällor, Taoismens grundare Lao Tzu skriver i sin bok Tao Te Ching, vers 42:

Tao födde ett  
ett födde två,  
två födde tre

tre födde de tiotusen tingen

Han är alltså inne på samma resonemang. Tao är samma sak som Neuto, ett är Hetero, två är Homo och tre är Neutro. De tiotusen tingen är alla objekt i universum.

Citatet ur Tao Te Ching är tolkat av Stefan Stenudd,

i förebyggande syfte och kan då liknas vid qi gong.

På några platser i Ryssland och i andra länder pågår forskningsprojekt för att man ska kunna presentera effekten av twisterapi på ett vetenskapligt sätt. Man har bland annat sett tydliga effekter av twisterapi på kardiovaskulära och neurologiska sjukdomar vilka är de områden som man främst forskar på.

En grundläggande princip för twisterapi är att alltid göra rörelserna i den mest behagliga rikt-

ningen. Med andra ord gör man rörelserna i enlighet med vad kroppen vill, inte emot kroppen. Man undviker obehagliga och smärt-samma rörelser.

Liknande tänkande används i flera andra metoder till exempel i sotai (se NaturMedicin & Hälsa nr 2) och strain counterstrain. Den viktigaste skillnaden mellan Twisterapi och de övriga metoderna är att twisterapi bygger på en djupare kunskap om kroppens energisystem och att det är bättre systemiserat. Dessutom är vridningen mycket viktig. I några av de andra metoderna utgår man ifrån att man håller en viss position i ett behagligt läge. Det ger en bra effekt i många fall. I twisterapi utgår man också från en position i ett behagligt läge men där gör man också en vridning i en behaglig riktning. När man arbetar med twisterapi använder man sig inte bara av muskelsystemet utan också av energisystemen, det ger en kraftigare effekt.

En annan teknik man också använder sig av i twisterapi kallas elastisk vridning. I den gör terapeuten motstånd en liten stund innan han släpper och klienten gör en snabb vridning i den behagliga riktningen.

Dessutom använder man sig av

## Exempel på twistterapi

Här följer några exempel på hur man kan använda sig av twistterapi. Kom ihåg att varje människa är unik och det är inte säkert att samma behandling är lämplig på två personer även om de har samma symptom.

### **Kvinna 26 år, huvudvärk**

Hon vaknade med huvudvärk som kom från nacken upp på huvudet.

Vid undersökning fann jag att det blev bättre när hon böjde huvudet framåt, så jag valde den positionen. Därefter fick hon vrida huvudet åt höger och vänster. Det visade sig att det var mest behagligt att vrida huvudet åt vänster.

Hon fick hålla den positionen i en minut. Huvudvärken försvann redan vid första behandlingen och har inte återkommit. *(Bo Engborg)*.

### **Kvinna 22 år, ont i axel och armbåge**

Kvinnan arbetar som frisör och hade ont i axel och armbåge på höger sida och svårt att lyfta armen. Jag använde mig av twistterapi först på höger pekfinger och tumme (de har samband till nacke respektive höger arm). Därefter utförde jag twistterapi på huvudet, jag hittade det smärtfria läget och vred i den smärtfria riktning-

en. Där höll jag i 30 sekunder och upprepade rörelsen tre gånger. Därefter behandlade jag med twistterapi på vänster lillfinger (sekundärt samband till höger arm och tumme enligt Su Jok). Efter 20 minuter var hon helt smärtfri och kunde lyfta armen. *(Ludmila Folmer)*

### **Kvinna 37 år, musarm**

Värk i armbåge och axel efter intensivt arbete framför datorn.

Vid undersökning av armen framkom att det gjorde mer ont när hon vred underarmen inåt medan hon hade armbågen böjd och handleden böjd inåt.

Vid behandlingen fick hon vrida underarmen i motsatt riktning mot den riktning som värkte. Vid vridningen applicerades motstånd. Efter att ha upprepat övningen tre gånger försvann smärtan helt och återkom inte. *(Bo Engborg)*

### **Kvinna 38 år, kronisk värk i ländryggen**

Olika vridningar av ryggen gav inte så mycket resultat så jag provade istället att göra en twiströrelse för att tonifiera (stärka) njurens meridian. Det gav omedelbart en bättre effekt och större delen av smärtan försvann. *(Bo Engborg)*

vridningar i rörelse, se avsnittet om twistgång.

Att man gör rörelserna i enlighet med kroppens vilja skiljer twistterapi från stretching där man försöker bekämpa exempelvis stelhet genom att sträcka ut musklerna.

Twistterapi är bra att börja med om man vill lära sig mer om Spiräl rörelser. Med hjälp av twistterapi känner man sig snabbt hälsosammare och har då lättare för att utöva till exempel twistgymnastik eller Treursprung Leende Taiji.

Några effekter av Twistterapi finns i rutan på föregående sida.

## Twistgång

Som ett svar på hur var och en ska kunna utföra twistterapi på ett enkelt sätt utvecklade professor Park Twistgång en metod att utföra twistterapi samtidigt som man går. Metoden kan användas både förebyggande och terapeutiskt. Metoden utövas i parker, bland annat i Ryssland och Indien.

## Treursprung Leende Taiji (Trlorlign Smile Taiji)

Det här är en taijiform som följer principerna för Treursprung vilket gör att det har en starkt positiv effekt på spiräl nätet. Det är inte taiji quan, som är en typ av stridskonst, utan Taiji dong som är mer grundläggande harmoniserande rörelser.



Treursprung Leende Taiji används främst i förebyggande syfte, men flera personer som utövar metoden regelbundet har rapporterat att de har blivit av med olika krämpor. Tack vare den noggranna klassificeringen enligt Treursprung kan man enkelt se till att rörelserna blir mer

Hetero, Homo eller Neutro beroende på vad man behöver. Man kan både ändra effekten genom att välja olika rörelser och genom att ändra tempo och andning.

Taijiformen är harmonisk och lättare att lära sig än de flesta andra taijiformer. Ett grundläggande pass med Treursprung Leende Taiji tar ungefär 15 minuter att göra.

## Professor Parks metoder

Professor Park Jae Woo har bidragit med ett stort antal behandlingsprinciper och metoder som kan användas både av terapeuter och lekmän. Man kan dela in hans metoder i tre delar.

Den första är **Su Jok** som brukar kallas koreansk hand- och fotakupunktur men som omfattar oerhört mycket mer än bara akupunktur. Man behandlar främst på händer och fötter men hela kroppen finns med. Man vänder inte bara nålar utan man behandlar också med massage, ljus, magneter, tryck, frön etc. Inom Su Jok ryms teorier som Homosystemet (som förklarar exempelvis zontterapi och öronakupunktur och varför det kan finnas så många olika kartor i olika metoder) och Heterosystemet (en komplex modell över människans energisystem med ett stort antal behandlingsmöjligheter och beskrivning över sambanden mellan de meridianer som används i kinesisk medicin, det indiska chakrasystemet, diamantenergisystemet och spiräl nätet). Su Jok är mest Hetero eftersom det är så oerhört mångfaldigt. Su Jok är det mest omfattande och konsekventa medicinska teoribygge som existerar.

**Spiralrörelser** är mer Homo vilket ger stabilitet.

Det tredje område som Park har systematiserat är meditationen. Resultatet är **Leende Meditation** som har en harmoniserande och balanserande effekt och är därmed Neutro. Eftersom Leende Meditation är Neutro innehåller det i sig alla de teorier som ingår i Su Jok och Spiralrörelser.

### Läkekonst åt alla

En ledstjärna för professor Park när han utvecklar sina metoder är att de inte bara ska vara användbara för specialister. Var och en ska kunna lära sig metoder för att kunna ta aktiv del i sitt eget tillfrisknande.

När man besöker en Su Jok-terapeut eller en Twistterapeut får man inte bara en behandling utan också instruktioner i hur man kan behandla sig själv. Det kan röra sig om punkter som ska stimuleras med frön och magneter eller att man ska värma punkter med moxa. Följer man dessa råd kommer terapeutens behandlingar att ge snabbare resultat. Många av metoderna kan också användas i förebyggande syfte.

Treursprungs Taiji har nyligen blivit ett obligatoriskt inslag i träningen i International Karate Association.

## Twistgymnastik

Twistgymnastik är rörelser som snabbt bygger upp personens styrka och smidighet. Rörelserna följer strikt ett Treursprungsmönster vilket gör dem lätta att lära sig och anpassa efter individuella behov.

Gränserna mellan de olika metoderna är inte så skarpa så när man studerar Twistterapi och Treursprungs Leende Taiji ingår det även en del Twistgymnastikrörelser.

## Spiralandning

Andningen följer hela tiden principen för Treursprung, vare sig vi är medvetna om det eller inte.

Genom att göra sig medveten om kombinationer av inandning (Hetero), utandning (Homo) och pauserna mellan in- och utand-

ning som Neutro och Neuto kan vi dra nytta av det. Vi kan göra det genom att fokusera på en viss del av andningsprocessen, genom olika kroppsställningar, olika andningsdjup, fokusera på olika kroppsdelar under andningen och så vidare.

Spiralandning har både en läkande och en förebyggande effekt och den har en stark positiv påverkan både psykiskt och mentalt.

Spiralandning kan användas för sig eller i kombination med Twistterapi, Treursprungs Leende Taiji och twistgymnastik för att ytterligare förstärka effekten av dessa metoder.

## Leende Yoga

Professor Park utvecklar för närvarande en yogaform som bygger på Treursprung och kunskapen om Spirálnätet. Det arbetet sker tillsammans med yogamästare.

***Bo Engborg***

NaturMedicin & Hälsa publiceras av  
NaturMedicinska Föreningen.  
[www.naturmedicin.nu](http://www.naturmedicin.nu)

## Studiemöjligheter

Kurser i olika typer av spiralrörelser anordnas i Sverige av NaturMedicinska Föreningen, se sidan 3 för adress och telefonnummer.

## Internettips

[www.sujok.se/spiral.asp](http://www.sujok.se/spiral.asp)

Här finns aktuell information om kurser i olika Spiralrörelser.

[www.sujok.se/nyhetsbrev.asp](http://www.sujok.se/nyhetsbrev.asp)

Här kan man beställa ett nyhetsbrev med information om kurser med mera.

## Litteraturtips

Twist Therapy, Park Jae Woo, Su Jok Academy, 2002, ISBN 5-900810-77-1

Joyful Twist Walking, Park Jae Woo, Su Jok Academy, 2002, ISBN 5-900810-70-4

Towel Twist, Park Jae Woo, Smile Academy, 2004, ISBN 5-900810-78-X

Smile Meditation Smile Academy, 2004, ISBN 5-98500-007-9  
Tidskriften Onnuri Medicine nr 12 och 13 innehåller artiklar om Spiralnätet

Tidskriften Onnuri Medicine nr 14 innehåller artiklar om Twistterapi

Tidskriften Onnuri Medicine nr 15 innehåller artiklar om Smile Meditation

Bota dig själv med Su Jok, Su Jok Academy, 2004

Tao te Ching, Taoismens källa, Stefan Stenudd, Arriba, 1996, ISBN 91 7894 016-8

Man kan beställa ovanstående böcker och tidskrifter från In Yo Östasiatisk Läkekonst, 08-549 03 003, [www.inyo.se](http://www.inyo.se) [info@inyo.se](mailto:info@inyo.se)