

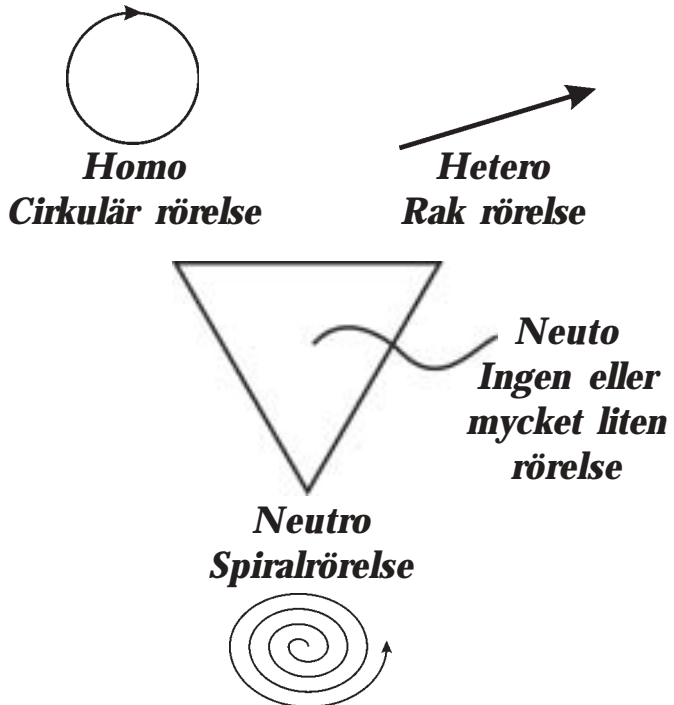
Twistterapi

Allt som existerar rör sig hela tiden, även om vi inte ser det. Rörelser i rummet, växande och själva livet är en rörelse i tiden, allt detta är olika former av rörelser och förändringar.

”Jag tänker, alltså finns jag” sa den franske 1600-talsfilosofen Descartes, men tanken rör sig också: den kommer, utvecklas, förändras och försvinner. Att saker och ting kommer, utvecklas och försvinner är olika rörelser som kommer från samma process, orsakad av Heterokraften, den förändrande kraften.

Om bara den kraften fanns i världen skulle allt försvinna, utan att ens ha tid att komma till. Alla rörelser

begränsas av att hastigheten inte är oändlig, expansion begränsas av gränser, förändring begränsas av likhet. Vi förstår och reglerar vårt liv genom att repetera, kraften att återförena hindrar förändring och kallas Homokraften. Samverkan mellan Homo- och Heterokrafterna liknar en dragkamp. Om en av dem skulle segra förloaras själva livet och världen skulle försvinna.



Neutro harmoniserar

Det finns en harmoniserande kraft, Neutrokraften. Målet för Neutrokraften är att hjälpa existensen genom att hjälpa båda de stridande sidorna. Därför behöver människan två ögon för att se med, och fåglar behöver två vingar för att flyga.

Om livet är rörelse, vad liknar den? Homo och Hetero är alltid tillsammans och båda krafterna drar åt sitt eget håll och båda rör sig i tiden. Resultatet av deras gemensamma väg är spiralformad. Allting rör sig i spiral: luftens massa, vågor i havet, himlakropparnas rörelser, atomernas minsta beståndsdelar, delar av organismer och även tankar och känslor. Armar och ben rör sig i spiral när vi går, det är därför det är så bra att gå.

Två rörelser och rörelser rakt fram kan ge svåra olyckor. Minskande kvantitet och volym av rörelser leder till svaghet i den levande organismen. Spirälrörelser, Neutro, däremot är stärkande. De aktiverar energiflöden och organismens metabolism, förbättrar andningen och blodcirkulationen, balanserar tankarna och känslorna.

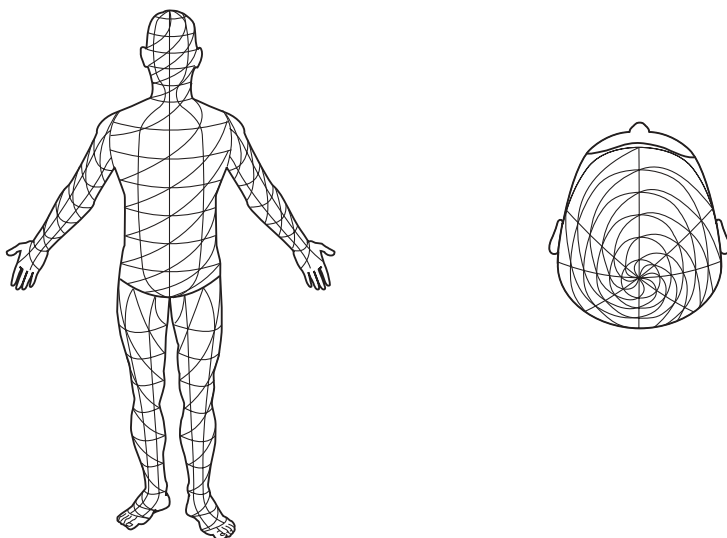
Twistterapi är en del av Onnuri Medicin som utvecklats av professor Park Jae Woo. Hans systematiska beskrivningar av rörelser visar oss vilka twiströrelser och kroppspositioner vi ska använda för att läka brutna energiflöden, återskapa energiflödets kopplingar i kroppens problemområden och i de inre organ, och skapa nya kopplingar där det behövs.

Kroppens energisystem

För att det ska vara möjligt att bo i ett hus behöver man värmesystem, vattenledningar, avlopp och ventilation. När dessa system slutar att fungera ringer vi till en reparatör som kan laga det som har brustit och få igång flödet igen. Liknande system finns i människan och specialister i twistterapi kan snabbt reparera de brutna länkarna i energisystemen vilket hjälper organismen att bekämpa sjukdomar.

Behandling med twistterapi

En behandling med twistterapi ser mycket enkel ut, därför ser resultaten ut som mirakel. Alla kan lära sig att göra twistterapi för



Kroppens spiralnät sett framifrån och uppifrån.

sin egen skull och för att hjälpa andra människor, både vid kroniska och akuta sjukdomar. Ibland räcker det med att titta noggrant på klienten för att veta hur man ska hjälpa denne.

Man ser till exempel en kvinna som har huvudvärk. Hon sluter sina ögon och böjer huvudet framåt och till vänster och stöder huvudet med händerna. Den här positionen minskar hennes lidande men hjälper inte helt. Då kan vi råda kvinnan att utan att ändra ställning vrida huvudet åt höger och vänster. Om vridningen till vänster förvärrar tillståndet bety-

der det att behandlingen består av att vrida huvudet åt höger. Ögonen ska också vridas till höger.

Genom att stödja huvudet med händerna minskas muskelspänningarna: Samma effekt kan man uppnå genom att göra vridningen samtidigt som man andas in. Man ska hitta det sista läget av vridningen, precis innan stelheten och spänningarna känns och sedan hålla den ställningen i 30 sekunder. Efter det återgår man till utgångsställningen och andas ut. Sedan ska man sitta med rakt huvud, avslappnad och ta fyra djupa andetag.

Titta nu på klienten: lidandet har förvunnit från hennes ansikte, huvudet har klarnat och ögonen är tacksamma. För att öka framgången och göra den varaktig kan hon upprepa den behandlande vridningen noggrannt två gånger till, men nu ska hon hålla ställningen i en minut varje gång. Du kommer att känna dig som en trollkarl!

Tänk dig nu en annan situation: du har arbetat hårt vid datorn under flera timmar, din kropp är stel och lyder dig inte, du har en skärande smärta i ögonen och huvudet är tungt... Slappna av och tillsammans med inandning börjar du långsamt vrida huvudet och sträcka ut nacken, uppåt till vänster med slutna ögon. Om dina ögon, armar och bröstorgå föjer med i rörelsen blir effekten starkare. Håll positionen i maximal vridning åt vänster i 30 sekunder eller en minut. Tänk inte på någöt, håll bara koncentrationen på den valda positionen. Ett lugnt, mjukt leende på läpparna hjälper dig att uppnå målet.

Når du återvänder till ursprungsställningen ska du också göra det mjukt, långsamt och med utandning. Upprepa övningen två gånger till. Öppna inte ögonen när du är klar och förlora

inte leendet medan du tar fyra djupa andetag. Öppna därefter ögonen och du kommer att upptäcka att färgerna nu är klarare, ditt humör har blivit bättre, andningen har blivit lugnare som om du haft en god vila! Med hjälp av rörelsen har du bjudit in Heterokraften och öppnat en väg för den. Du behöver bara två minuter för att återfå dina krafter!

Samma princip för hela kroppen

Det här är ett enkelt sätt att hjälpa sig själv eller någon annan. Du kan använda metoden för olika delar av kroppen: huvudet, ben, armar, bålen eller för alla små delar som till exempel tungan, näsan, käken, ögonen, fingrarna och öronen. Det finns en mångfald av metoder i twistterapi som ger effekt även vid mycket svåra sjukdomar. Tänktå rörelser tillsammans med andning kan väcka till liv aktiva rörelser som du inte har kunnat göra tidigare. Tanken har inte några gränser och den rör sig också!



Exempel på twistterapi: Om klienten har ont i vänster arm och upplever att problemen blir värre när man vrider armen inåt rekommenderas istället utåtvridning

Håll den behagliga positionen positionen i trettio sekunder och kontrollera sedan om det känns mindre när man vrider armen inåt. I så fall upprepas övningen två gånger, håll en minut varje gång. Upprepa tre gånger om dagen tills besvären har upphört.

Twistmassage

Hudvridningar eller twistmassage är ytterligare ett underbart sätt att öka tonus i kroppen, humör, ändra figur, återge ungdom och skönhet. Så här kan du övertyga dig själv: om du inte tycker om dig själv på morgonen, kan du efter

att ha tvättat dig, ta en mjuk vriden handduk, stå framför spegeln, håll handduken i ändarna, sträck ut den och håll den mot huden längst ner på högra sidan av halsen. Dra sedan handduken sakta upp och ner med höger hand med ett lätt tryck mot huden, medan vänster hand håller emot.

Har du gjort det? Upprepa den här övningen steg för steg längs halsen upp till hakan, på ansiktet till härfästet och upprepa samma procedur på vänster sida av ansiktet: höger hand nedåt och

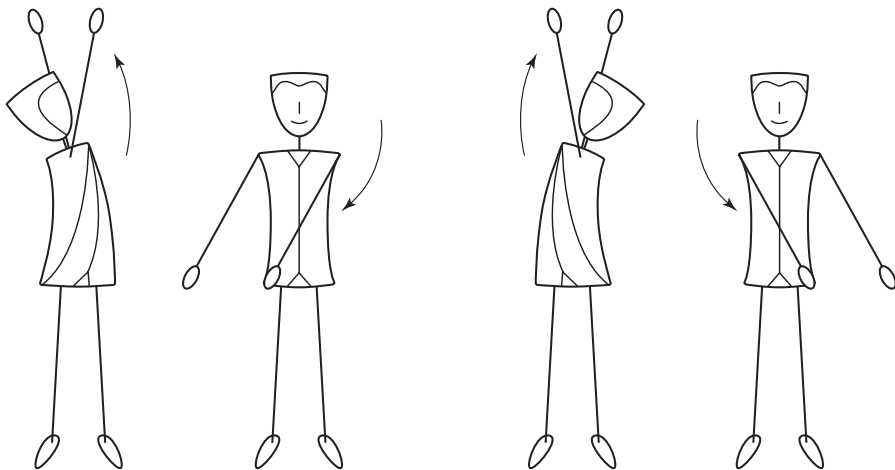
håller emot, vänster hand drar och arbetar uppåt. Tycker du bättre om dig nu? Har du vaknat? Gör den här enkla proceduren varje dag så kommer du att se resultat inom kort.

Twistgymnastik

Om du inte har tid eller om du är för lat för att gå till gymmet men vill ändå vara i form är twistgymnastik din metod! Två minuter med harmoniska vridningar av kroppen ger en komplett genomgång. Lockande, eller hur? Sådan gymnastik för ögonen hjälper dig

att förbättra synen, för magen kan det hjälpa att få bort förstoppning och stärka magmusklerna, för bröstet kan det hjälpa till att stärka lungorna och hjärtat och ge en bättre hållning.

Exempel på twistgymnastik:



1. Sträck armarna uppåt till vänster, handryggen utåt

2. Sträck armarna nedåt till höger, handryggen utåt

3. Sträck armarna uppåt till höger, handryggen utåt

4. Sträck armarna nedåt till vänster, handryggen utåt

Upprepa hela sekvensen fyra gånger

Twistgång

Om man är bekväm av sig eller mycket upptagen finns det bland alla möjligheter av twistterapi, även twistgång! Det är en fascinerande, rolig och behaglig sysselsättning som inte kräver någon särskild tidpunkt. Gör vridningarna när du går. Gör det i hemmet, på landet, i trädgården eller när du går i skogen. Börja med att vrida benen, lägg till rörelser med händerna, huvudet och bälen. Twistgång är betydligt effektivare än vanlig gång, det är till och med bättre för kondition och hälsa än stavgång. Du känner snabbt hur din kropp blir lätt och ditt sinne klart. Du kan pröva dig fram till vilken sätt att gå som är bäst för dig, kom ihåg att det alltid ska vara behagliga rörelser. Du kan också konsultera en twistterapeut, han eller hon kan hjälpa dig att välja vilka rörelser just du behöver. Även om gång i vanliga fall ger dig lidande kommer det nu att ge dig glädje!

Twistterapi i världen

Egen erfarenhet, olika läkares praktik och twistterapispecialister från Ryssland, Polen, Dan-

mark, Tjeckien, Sverige, Grekland, Israel, Indien och från andra länder övertygar utan ord om effektiviteten och långsiktigheten av den här nya, snabbt utvecklade, riktningen inom medicinen som är oberoende av läkemedel.

Twistterapi ger tillfredsställelse och leende inte bara hos patienterna utan även hos twistterapeuterna. Förmodligen är det något ovanligt att behandling är behaglig!

Marina Shamanina

Marina är läkare. Hon är även utbildad i traditionell kinesisk medicin och Su Jok-akupunktur. Sedan flera år är hon en av de närmaste medarbetarna till professor Park Jae Woo, grundaren av Onnuri Medicin som innefattar både Su Jok, Twistterapi, Leende Meditation med flera tekniker. Marina är redaktör för tidskriften Onnuri Medicine. Hon bor i Moskva och undervisar regelbundet bland annat i Sverige. Twistterapi, twistmassage, twistgymnastik och twistgång är alla metoder som ingår i Spirälörelser. Till spirälörelser hör även bland annat Leende Yoga och Treursprungs Taiji. Läs mer i artikeln "Treursprung och spirälörelser" i NaturMedicin & Hälsa nr 8.

NaturMedicin & Hälsa publiceras av
NaturMedicinska Föreningen.
www.naturmedicin.nu