

СПИРАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У ЧЕЛОВЕКА*Д.Н. Пригодич, 3 курс**Научный руководитель – А.Ю. Журавский, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет*

Спиральная гимнастика - это система упорядоченных и ритмичных движений, осуществляемых путем скручивания скелетных образований, суставов и мышц человеческого тела. При выполнении скручивающих твист-движений не только все тело или его части принимают форму спирали, но и само движение носит спиралевидный характер.

Движение по спирали проявляется в структуре молекулы ДНК, оно повторяет форму галактики. В спиральной форме заключена природа той фундаментальной силы, которая создает все сущее и обеспечивает его эволюцию. Иначе говоря, спиральное закручивающее движение отражает процесс появления и развития окружающего мира.

Цель спиральной гимнастики – достижение человеком состояния гармонии и совершенства тела и сознания. Закручивающие движения представляют собой один из наиболее важных способов реализации Нейтро-намерения в нашем теле. Они способны устранять дисгармонию, застойные явления, ускорять процесс саморазвития, приводящий к очищению тела и возрастанию ментальной силы, что способствует достижению истинного гуманизма[1]. Тело человека является одной из составляющих реального мира, в процессе развития которого возникла жизнь и, в конечном итоге, появилось такое явление жизни, как человеческий организм. Поступательное движение существующего мира, и это признано наукой, происходит упорядоченно, в соответствии с определенными законами, под влиянием фундаментальных движущих сил. Если создание и развитие этого мира осуществляется закономерно, то и все живые организмы, включая человека, должны быть также упорядоченно организованы под влиянием аналогичных фундаментальных сил. Соответственно, любая активность и любое движение живых организмов в свою очередь должны следовать определенным законам. Фундаментальные силы, которые контролируют поведение человека – это так называемые Силы Триначалия – Гетеро, Гомо и Нейтро.

Каждая из них имеет свои собственные задачи, свойства и устремления. Это великие силы, создававшие реальный мир и по сей день руководящие им. Они обладают абсолютным правом влиять на все живое.

Гетеро – это сила с фундаментальной тенденцией к обновлению и изменению. Стремление к изменению обеспечивает быстроту движений, вызывает процессы расширения, отделения, дисперсии, что приводит к увеличению численности и разнообразию единиц существования.

Гомо сила – это сила, которая не терпит изменений, проявляя противоположные Гетеро силе свойства. По сравнению с Гетеро силой сила Гомо является более совершенной. Она возникает в этом мире в противовес силе Гетеро. Ее цель – создание симметрии для баланса и гармонии всего сущего.

Нейтро – это сила спонтанности, гармонии, нейтрализации, взаимосвязи, посредничества, приспособления. Это сила равноправия и справедливости, признающая существование различий. Нейтро – это активизирующая и упорядочивающая сила, обеспечивающая эффективность, оптимизацию, совершенствование, консолидацию, гибкость подхода. Нейтро создает ритм, поддерживает закономерность всех явлений, придает им красоту, старательно и бережно охраняет их. Нейтро – это сила пробужденной морали, сила, которая последовательно ведет все сущее физически и ментально к достижению Мира Совершенства. Нейтро – это наиболее важная практически действующая сила этого реального мира.

Спиральная гимнастика состоит из 64 движений. Каждой силе посвящается по 16 движений, чтобы их гармонизировать. Упражнения можно выполнять головой, руками, плечами. После выполнения упражнений чувствуется прилив силы и энергии, а главное - гармонизируется состояние организма человека.

Список использованных источников

1. Пак Джэ Ву. Основы Су Джок терапии – М., изд-во: Су Джок Академия. 2009. 161с.