

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад компенсирующего вида № 438, Чкаловский г. Екатеринбург



«Триначальная спиральная гимнастика с улыбкой»

Инструктор по физической культуре
Гусева Алена Францевна
Высшая квалификационная категория

г. Екатеринбург 2019 г

« Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ

В последние десятилетия наблюдается бурное техническое развитие общества и не менее стремительное разрушение природных, физических и психологических свойств человека. Возникает огромное противоречие между достижениями цивилизации и адаптационными возможностями человека, порождающее предпатологические и патологические состояния, резкого снижения двигательной активности и увеличения психологической напряженности.

Повышается внимание к проблеме нарушений нервно-психического здоровья человека. Прежде всего, это связано с увеличением в структуре заболеваемости населения удельного веса болезней, в возникновении и течении которых существенную роль играет фактор нервно-психического напряжения.

В современной жизни сложились достаточно жесткие условия выживания, человек находится в условиях хронического стресса. Такое состояние эмоциональной нестабильности может привести к неврозу, затрагивающему все сферы деятельности организма.

Астенический синдром как одно из проявлений невроза распространен во всех социальных слоях общества и среди всех возрастных групп. Однако исследования последних лет показали, что наиболее уязвимой группой являются дети. Астенические проявления, влияют на физические и интеллектуальные способности ребёнка, отражаются на его личной и социальной активности, значительно снижают качество жизни, являются причиной возникновения заболеваний, снижают устойчивость организма к различным экзогенным воздействиям. Таким образом, проблема астенических состояний и разработка подходов к их терапии являются важной медико-социальной и экономической задачей.

По психолого-педагогическим исследованиям выясняется, что детей с ОВЗ становится всё больше и больше - это дети с **ограниченными возможностями**, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие вести полноценную жизнь.

По классификации, предложенной В. А. Лапшиным и Б. П. Пузановым, к основным категориям аномальных **детей относятся:**

Дети с нарушением слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие);

Дети с нарушением зрения (слепые, слабовидящие);

Дети с нарушением речи (логопаты);

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата;

Дети с умственной отсталостью;

Дети с задержкой **психического развития**;

Дети с нарушением поведения и общения;

Дети с комплексными нарушениями **психофизического развития**, с так называемыми сложными дефектами (слепоглухонемые, глухие или слепые дети с умственной отсталостью).

Психологические особенности детей с ОВЗ:

У детей наблюдается низкий уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приема и переработки сенсорной информации, недостаточны знания этих детей об окружающем мире.

- Недостаточно сформированы пространственные представления, дети с ОВЗ часто не могут осуществлять полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое.

- Внимание неустойчивое, рассеянное, дети с трудом переключаются с одной деятельности на другую. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению.

- Память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической, наглядная над словесной.

- Снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации.

- Мышление – наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое.

- Снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми.

- Игровая деятельность не сформирована. Сюжеты игры обычны, способы общения и сами игровые роли бедны.

- Речь – имеются нарушения речевых функций, либо все компоненты языковой системы не сформированы.

- Наблюдается низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости, вследствие возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности.

- Наблюдается несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации.

Вследствие этого у детей проявляется недостаточная сформированность психологических предпосылок к овладению полноценными навыками учебной деятельности. Возникают трудности формирования учебных умений (планирование предстоящей работы, определения путей и средств достижения учебной цели; контролирование деятельности, умение работать в определенном темпе).

Типичные затруднения (общие проблемы) у детей с ОВЗ

- Отсутствует мотивация к познавательной деятельности, ограниченны представления об окружающем мире;

- Темп выполнения заданий очень низкий;

- Нуждается в постоянной помощи взрослого;

- Низкий уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение);

- Низкий уровень развития речи, мышления;

- Трудности в понимании инструкций;

- Инфантилизм;

- Нарушение координации движений;

- Низкая самооценка;

- Повышенная тревожность, Многие дети с ОВЗ отмечают повышенную впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечается малейшее изменение в настроении;

- Высокий уровень психомышечного напряжения;

- Низкий уровень развития мелкой и крупной моторики;

- Для большинства таких детей характерна повышенная утомляемость. Они быстро становятся вялыми или раздражительными, плаксивыми, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство;

- У других детей отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

На занятиях по физической культуре можно заметить, что детям с ОВЗ сложно справиться с некоторыми определёнными задачами: правильно и красиво выполнять упражнения, проявлять интерес на протяжении долгого времени, быстро переключаться с

одного вида деятельности на другой, бывает, даже падают или встают в «стопор». Падают, потому, что у детей неполноценно развита координация движений, равновесие, а так же плохо сформирована психологическая устойчивость.

Занятия физической культурой - это, прежде всего, воспитание здорового ребёнка. А создание оптимальных условий для воспитания всесторонне развитых, физически полноценных детей, - одна из основных целей инструктора, и для этого он должен использовать все возможные методы воспитания. Исходя из этого, встал вопрос о подробном изучении данной проблемы и проведении некоторых исследований.

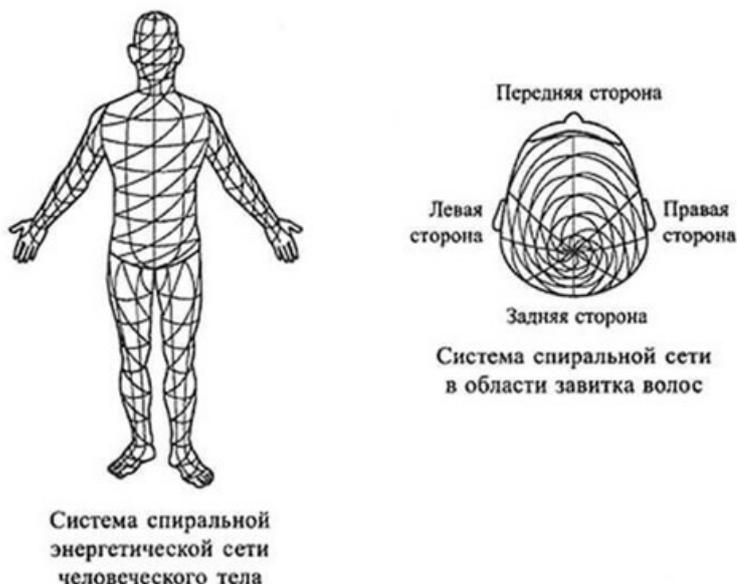
Среди большого количества различных методик лечебной гимнастики - спиральная суставная гимнастика занимает особое место благодаря ряду своих уникальных свойств.

История возникновения спиральной методики.

«Оздоровляющую и укрепляющую систему» придумал профессор из Кореи. Это комплекс на основе спиральных, скручивающих движений: **спиральной гимнастике, исцеляющей йоге улыбки и веселой твист – ходьбе**, разработанный профессором Пак ЧжеВу. Его подход к лечению, оздоровлению и профилактике заболеваний всегда отличался фундаментальностью, логичностью и простотой восприятия для наших западных умов, даже для простых обывателей. При этом корни его учения уходят в древние восточные философии.

В одном из своих исследований он открыл, что все живое в Природе, включая и человека, реагирует, отвечает на сильное раздражение или повреждение спиральным движением! Данная структура даже присутствует внутри каждого организма. Траектория сокращения мышц, перистальтика желудка, кишечника, вращение ресничек слизистой органов пищеварения и дыхания, ток крови и лимфы по сосудам – все осуществляется по спирали. Именно это открытие и послужило для создания спиральной гимнастики.

Система спиральной энергетической сети



Важная отличительная особенность всех спиральных комплексов – системность. Все движения классифицированы по основным видам энергий, существующим в реальном мире, и в каждом комплексе они чередуются в равной мере, что обеспечивает строгую энергетическую сбалансированность. Во всем известной аэробике, например, движения

способствуют усилению тока энергии изнутри наружу, и нет упражнений, направленных на накопление энергии, именно поэтому она имеет столько противопоказаний.

Спиральная гимнастика – это гимнастика разработана на основе закона Триначалия и включает самые необходимые спиральные движения, которые к тому же просты и легко выполнимы.

Базовая идея спиральной гимнастики — это теория о плотном взаимодействии 4-х сил, непосредственно участвующих в каждом природном явлении, включая работу человеческого организма — это *гетеро (разгибательные движения) и нейтро (вращательные), а также нейто (сгибательные) и гомо (естественные)*.

Триначальная модель движений твист гимнастики



Кратко о сути этой чудо гимнастики сказал автор профессор Пак ЧжеВу: «Движения, выполняемые в соответствии с фундаментальным законом Триначалия, становятся не просто движениями, а способом гармонизации всех составляющих человека – тела, сознания, души». Триначальная спиральная гимнастика, которую ещё называют твист гимнастикой (твист – вращение, скручивание), представляет собой новую оздоровительную систему, с такой высокой эффективностью, что уже на первом занятии вызывает удивление и улыбку.

Состояние улыбки, сопровождающее все время занятий спиральными практиками – это выражение спиральной энергии на эмоциональном, душевном уровне. Как энергия спирали способна восстановить гармонию и здоровье на уровне тела, так энергия улыбки, идущей из глубины души, способна сгармонизировать организм на более высоких уровнях – эмоциональном и психическом, а также помочь поддержать состояние физического здоровья как можно дольше.

Главное преимущество спиральной гимнастики – физиологичность выполнения. Все движения выполняются плавно и только в границах нормальной анатомической подвижности суставов, без форсирования, стресса для органов и тканей. Специально разработанные движения по принципу твист-терапии, просты, незамысловаты, не требуют длительного вхождения в позы и выполняются легко и с улыбкой, хотя при этом можно получить хорошие растяжки, дающие ощутимую нагрузку мышцам.

Второй важный момент – эффективное расслабление фасций, мышц, деблокирование суставов за счет последовательной комбинации противоположных скручивающих движений. При выполнении гимнастики происходит перераспределение натяжений, позитивное изменение внутренней рецепторной чувствительности, проводимости нервных импульсов, кровообращения.

Еще один из принципов спиральных практик, о котором нельзя не упомянуть – это запрет на движения через боль и дискомфорт, что обеспечивает их безопасность. Именно на этом основана твист-терапия, на которую опираются комплексы.

Благодаря этим эффектам удастся не только снять болевые проявления и поправить положение суставов. Общий статус тела так же меняется – балансируется состояние нервной системы, укрепляется мышечная и сердечно-сосудистая система, повышаются адаптационные возможности организма.

Кроме того, выполнение спиральной гимнастики просто, комфортно и не требует чрезмерных физических усилий.

Спиральная гимнастика – это достаточно новое, но очень интересное направление в оздоровлении движением.

Спиральные занятия могут детьми с ОВЗ использоваться даже для самооздоровления. Построены они по принципу «твист-терапии», что переводится, как «лечение скручивающими движениями» и вызывают у нас ассоциации с танцем под названием твист. Методика удивительно проста и, несопоставимо с этой простотой, эффективна. Цель ее применения у детей с ОВЗ – **восстановление спиральных энергетических систем** организма в целом и отдельных органов и суставов в частности.

Общие рекомендации при занятии спиральной гимнастикой, в работе с детьми ОВЗ, имеющие ограниченные возможности здоровья.

- Музыка подбирается в зависимости от поставленной цели к определённой группе занимающихся детей с ОВЗ. Если вам надо взбодриться или сделать утреннюю зарядку, значит весёлую и в более быстром темпе. Если же отдохнуть, восстановить силы в перерыве между физической нагрузкой, использовать как релаксацию, то более спокойную, медленную.

- Упражнения разучиваются поэтапно и в медленном темпе.
- Обязательно на занятии должен присутствовать наглядный метод (видео фильмы или личный показ инструктора) и словесный, сопровождающий (рассказ с методическими указаниями).

- Не сравнивать ребенка с окружающими.
- Способствовать повышению его самооценки, больше хвалить ребенка, проговаривая за что. Обращаться к ребенку по имени.
- Не предъявлять ребенку повышенных требований.
- Стараться избегать делать замечания.
- Оставаться спокойным в любой ситуации.
- Обращаться к ребенку как можно чаще и по имени.

- Избегать переутомления.
- Оставаться спокойным в любой ситуации, создавать ауру добра и любви.

Очень разнообразит занятия с детьми веселая твист-ходьба, как еще один из вариантов спиральных оздоровительных практик. Такой «сборный» состав упражнений в детских группах привлекает детей своим разнообразием, и дети посещают их с удовольствием.

Если же говорить о возможностях в плане оздоровления детей с помощью спиральных практик, что именно и является основной их целью, то из практики врачей, использующих вист терапию, наиболее ощутимый эффект улучшения состояния здоровья получали при следующих заболеваниях:

- Дискинезия желчевыводящих путей, состояния после гепатита и другие заболевания желудочно-кишечного тракта;
- Близорукость, астигматизм и другие нарушения зрения;
- Нарушения осанки и искривления позвоночника;
- Вегето-сосудистая дистония, в том числе сопровождающаяся головными болями;
- Предменструальный синдром и болезненные менструации в подростковом периоде;
- Синдром хронической усталости и эмоциональная нестабильность;

У детей с ОВЗ повышается уровень развития восприятия, ускоряется темп переработки информации, формируются пространственные представления, через проявление интереса и частого повторения улучшается познавательная активность, наглядно-действенное мышление, а через выражение положительных эмоций улучшаются речевые функции.

В результате занятий также отмечается нормализация нервно-психического и эмоционального фона, улучшение памяти, внимания и усидчивости. Повышается способность доводить любое начатое дело до конца.

Мы можем видеть, насколько широк диапазон возможного применения спиральных комплексов.

Плавные поступательно-скручивающие приемы благотворно влияют на энергетические внутренние потоки и уравнивают работу всех структур в организме, что даёт следующие результаты:

- понижается высокое давление;
- успокаиваются нервы;
- клетки обогащаются кислородом;
- нормализуется сон;
- укрепляются сосуды и сердце;
- очищается лимфосистема;
- нормализуется кровообращение в конечностях.

Простые и эффективные твист-упражнения:

- мгновенно избавляют от болей в спине, шее и улучшают характеристики всех органов, даже пораженных;
- ускоряют вещественный обмен и избавляют от излишней массы;
- тонизируют мускулы; освобождают голову от ненужных мыслей;
- восстанавливают эластичность, сниженную сидячим образом жизни;
- расслабляют напряженные мышцы;
- улучшают гибкость.

С помощью твист-терапии происходит:

- более быстрое восстановление тех, кто прикован к постели;
- преобразование фигуры, исправление осанки избавление от выпирающего живота;
- баланс ЦНС;
- улучшается гибкость;
- с утра спиральная гимнастика помогает лучше взбодриться и полностью проснуться.

Такой широкий диапазон возможного применения спиральных комплексов профессора Пак ЧжэВу обеспечивается тем, что они не относятся к разряду специализированных методов лечения, а являются профилактической гимнастикой для поддержания здоровья, предназначенной для широкого массового применения в целях оздоровления.

Полезьа спиральной гимнастики

Как говорил профессор, создавший эту чудо-гимнастику, он ее лишь открыл, а создала сама матушка-природа («все уже создано до нас!»).

Уникальный метод лечения, «Твист-терапия», благодаря своей доступности, естественности и легкости, сегодня тысяча людей избавляет от накопленных «болячек», продлевая свою жизнь.

Особенности выполнения упражнений спиральной гимнастики

Все движения спиральной гимнастики достаточно легко разучиваются и не требуют при выполнении особой физической силы или гибкости.

Начинайте с малого и увеличивайте нагрузку постепенно – это будет хорошим залогом Вашего успеха.

Если посмотреть на любой комплекс спиральной гимнастики, предложенный профессором Пак ЧжеВу, можно заметить, что все упражнения разделены на четыре стадии (этапа). Каждый раз, выполняя гимнастику на каждом этапе, наше тело за короткое время проходит стадии рождения, поддержания, трансформации, достигает совершенства, обновляется и восстанавливается. Двигаясь от Нейто к Гетеро, далее к Гомо, и завершая Нейтро формой движения – триначальная модель в том или ином виде повторяется во всех стадиях и внутри четырех движений каждого комплекса.

Новичкам следует для начала определиться с нужным типом гимнастики. Например, «гетеро» — эти упражнения рекомендуется выполнять в положении «стоя», «нейто» — лежа, а «гомо» — сидя. Этот выбор делается в соответствии с предпочтениями и тяжестью имеющихся заболеваний.

Не рекомендуется выполнение упражнений через силу.

Главное условие их выполнения – недопускать резких движений. Движения должны быть только плавные и мягкие.

При медленном исполнении гимнастики организм успокоится и расслабится, а при быстром – активизирует свои физиологические процессы.

При появлении болезненных ощущений следует сократить время занятий и снизить амплитуду упражнений.

Показания к занятиям

Спиральная гимнастика (весь комплекс ее будет описан далее в статье) Чаще всего назначается при:

- Дискинезии желчевыводящих путей;
- Заболеваниях ЖКТ (и после гепатита);
- Нарушении осанки и проблемах позвоночника;
- ВСД (включая ту, которую сопровождают головные боли);
- ПМС;
- Нарушениях зрения, включая астигматизм и близорукость;
- Эмоциональной нестабильности;
- Синдроме хронической усталости;
- Твист-гимнастику рекомендуют молодым мамочкам и пенсионерам, студентам и школьникам, детям и всем остальным, кто желает быть бодрым и здоровым.

Противопоказания к занятиям

Учитывая, что все упражнения выполняются исключительно в комфортном диапазоне без сильной нагрузки на суставы, противопоказания у гимнастики почти отсутствуют.

Временные исключения могут быть при:

- обостренной язве желудка;
- увеличенной щитовидной железе;
- тяжелых сердечно-сосудистых патологиях.

Меры предосторожности

Нельзя, чтобы скручивания приносили дискомфорт и боль, поэтому их необходимо выполнять очень легко, а для этого нужно, чтобы одежда не стесняла движений и не мешала нормальному кровообращению.

Левосторонние движения сопровождаются вдохами через нос, а правосторонние – выдохами. Рот в этом участвовать не должен, его держат все время закрытым. Мысли при занятиях спиральной терапией обязательно должны быть только позитивными.

Когда и как часто следует выполнять упражнения

Скручивающая терапия должна быть регулярной и постепенной. Продолжительность начальных занятий гимнастикой может быть 3-5-ти или 10-ти минутной. Полностью полезной методика станет тогда, когда ее будут выполнять каждый день.

Рекомендовано выполнять за 1 раз количество упражнений, кратное 4-м. То есть, от 4-х до 16-ти подходов. На 1-м подходе — разминка, мягкая и медленная, а далее — увеличение «мощности» занятий. Каждое упражнение должно начинаться с 1 или 3 повторений, которые увеличивают изо дня в день.

Занимаются твист-гимнастикой утром или вечером, за 2 ч. до приема пищи или через такое же время после этого.

Проснувшись, упражнения сразу выполнять не желательно. К комплексу приступают только после водных процедур. Утренняя гимнастика должна проходить быстрее, чем вечерняя.

Как выполнять спиральную гимнастику

Твист-тренировка специально выстроена так, чтобы нагрузка плавно и постепенно усиливалась от начала до середины, а потом потихоньку снижалась к концу. Даже сам комплекс напоминает спираль, как все в природе и внутри человека.

Более сложные упражнения следует осваивать только после освоения начальных, более лёгких упражнений (и получения непосредственно результатов гимнастики).

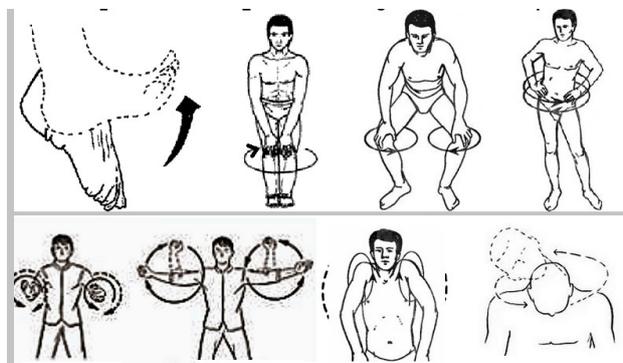
Амплитуда упражнений (закручивания, наклоны и повороты) увеличивается постепенно, соответственно вашим возможностям. Плавным должен быть также вход и выход из каждого упражнения.

При медленном исполнении гимнастики организм успокоится и расслабится, а при быстром – активизирует свои физиологические процессы.

Крайне важный момент — ментальное состояние во время занятий. Поэтому занимаемся с улыбкой!

Именно с улыбкой к нам приходит здоровье, гармония и успех. Конечно, улыбка нужна искренняя, от сердца. Поэтому думаем о хорошем, вспоминаем приятные моменты жизни, улыбаемся и... получаем удовольствие от занятий.

Если по ряду причин, нет возможности сделать весь комплекс или на все группы мышц, то его можно выполнять отдельными частями тела – предплечьями и кистями, или стопами (голенями и стопами), одной головой и глазами. Упражнения спиральной гимнастики доступны любому возрасту и показаны при любом состоянии здоровья.



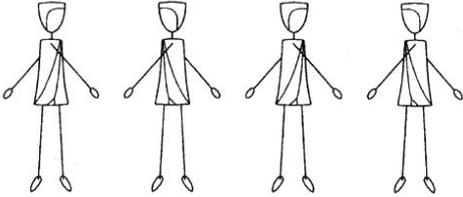
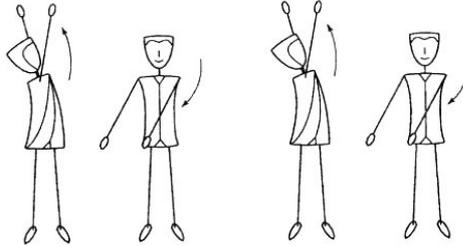
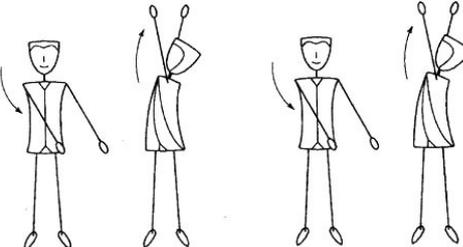
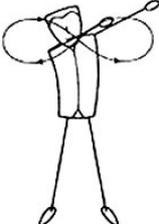
Ниже приводится стандартный комплекс спиральной гимнастики, разработанный профессором Пак ДжеВу с оригинальными обозначениями этапов выполнения. Понятие Гетеро соответствует китайскому философскому понятию Ян, понятие Гомо – Инь, Нейто – первоначальной не проявленной Силе, Источнику, Нейро – гармоничному Единству, Дао.

Стандартный комплекс линейной твист гимнастики в положении стоя.

Твист-гимнастика характеризуется тем, что у нее есть много подвидов, но они все основаны на одних и тех же принципах. Весь комплекс обычно состоит из 64 упражнений, разделенных на четыре блока по 16 движений в каждом.

А. Первая стадия – Нейто.

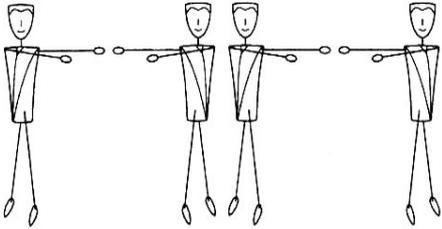
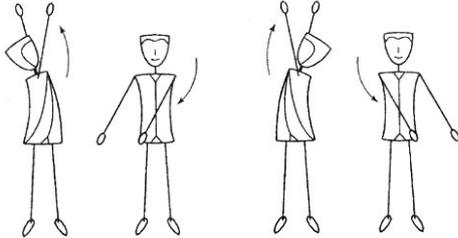
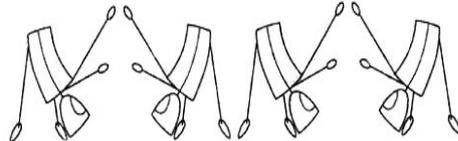
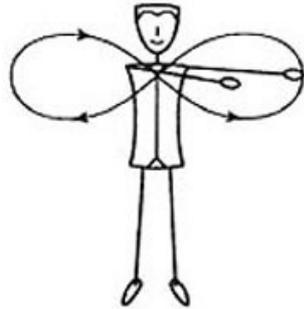
При выполнении базовых твист-движений первой стадии руки скручиваются, поворачиваются вокруг своей оси, в том же направлении, что и тело. Например, при скручивании (повороте) тела налево, что соответствует левому твисту тела, обе руки тоже совершают левый твист. Если тело совершает правый твист, руки совершают правый твист. В зависимости от формы движения меняются амплитуда движения рук, уровень сгибания и разгибания корпуса

1	Четыре Нейто-движения	Кисти рук, а за ними и все тело совершают левый твист (поворот на лево), правый твист (поворот на право), затем снова левый твист и правый твист на счет «раз, два, три, четыре». Руки движутся спокойно и плавно, без существенных усилий.	
2	Четыре Гетеро-движения	Руки, голова и туловище совершают левый твист в лево-верхнем направлении и правый твист в право-нижнем направлении. Движения выполняются на счет «пять, шесть, семь, восемь».	
3	Четыре Гомо-движения	Руки, голова и туловище совершают левый твист в лево-нижнем направлении и правый твист в право-верхнем направлении. Движения выполняются на счет «раз, два, три, четыре».	
4	Четыре Нейтро-движения	Руки в верхнем положении, двигаясь параллельно друг другу, описывают траекторию знака бесконечности (горизонтальная восьмерка). Руки перемещаются сначала в левом, затем – в правом направлении. При этом кисти рук меняют направление твиста с левого на правый. Движения выполняются на счет «пять, шесть, семь, восемь».	

Б. Вторая стадия (диагональные и вращательные твист-движения) – Гетеро.

Линейные гетеро повторы уже более быстрые и сильные, чем нейто движения. В них более явно чувствуются величие и власть энергии, которая начинает полностью одолевать весь организм изнутри.

Диагональные движения второй стадии существенно превосходят по амплитуде упражнения первой стадии, при этом и руки и тело совершают твист в одном направлении (как и на первой стадии).

1	Четыре Нейто движения	Начинаем упражнение, располагая руки горизонтально на уровне плеч. Руки, а за ними и все тело совершают левый твист, правый твист, затем – снова левый твист и правый твист на счет «раз, два, три, четыре».	
2	Четыре Гетеро движения	Руки, голова и туловище совершают левый твист в лево-верхнем направлении, опускаются, проходя через центрально-нижнее положение и совершают правый твист в право-верхнем направлении. Форма движения подобна английской букве V (галочка). Движения выполняются на счет «пять, шесть, семь, восемь».	
3	Четыре Гомо движения	Руки, ноги, туловище в слегка сгибаются и совершают левый твист в лево-нижнем направлении и правый твист в право-нижнем направлении. Переходя из положения в положения, тело немного разгибается. Форма движения подобна перевернутой английской букве V. Движения выполняются на счет «раз, два, три, четыре».	
4	Четыре Нейтро движения	Руки на горизонтальном уровне совершают движение в форме знака бесконечности (горизонтальная восьмерка) с максимальной амплитудой. Руки следуют параллельно друг другу с начала влево, затем – вправо, меняя направление твиста с левого на правый. Движения выполняются на счет «пять, шесть, семь, восемь».	

Скручивания: Лежа на полу с согнутыми в локтях руками и опершись на согнутые в коленях ноги, на вдохе начинают скручиваться вправо, подняв вверх руки. В этом положении задерживаются на 0,5-3 мин. и возвращаются в начальную стойку. Потом делают левостороннее скручивание.

Повороты: Сидя, вытянув прямые ноги или в позе лотоса, расслабленные руки помещают на бедра. Телом делают твист вправо, а руки сильно вытягивают вверх. Делают задержку на 0,5-3 мин. и возвращаются обратно. То же самое повторяют влево.

Скручивания в сжатии: Из позы лотоса, когда руки лежат на коленях, ладони начинают разворачивать вправо, расположив их параллельно полу. Вместе с ними на 45° поворачивают тело. После привычной задержки упражнение повторяют на левую сторону.

В. Третья стадия (диагональные и вращательные твист-движения) – Гомо.

Отличие диагональных движений третьей стадии заключается в том, что при выполнении диагональных твист-движений руки скручиваются в противоположную сторону по отношению к той, в которую скручивается тело (обратный твист). Например, при совершении телом левого твиста, обе руки тоже направляются влево, идут за телом, но скручиваются вдоль своей продольной оси вправо, выполняя правый твист. Когда же тело совершает правый твист, обе руки, обращенные направо, выполняют левый твист.

1	Четыре Нейто движения	Руки, голова и туловище выполняют скручивающие движения в право-верхне-заднем и лево-нижне-переднем направлениях. При этом руки, перемещаясь из верхнего положения в нижнее, дважды меняют направление твиста: в середине диагонали правый твист меняется на левый, а в конце диагонали руки снова выполняют правый твист. По окончании Нейто-движений руки располагаются в право-верхне-задней позиции. Движения выполняются на счет «раз, два, три, четыре».	
2	Четыре Гетеро движения	Руки, голова и туловище выполняют скручивающие движения в лево-верхне-заднем и право-нижне-переднем направлениях. При перемещении в лево-верхне-заднюю позицию, руки делают правый твист. Перемещаясь в право-нижне-переднюю позицию - левый твист. Движения выполняются на счет «пять, шесть, семь, восемь».	

3	Четыре Гомо движения	Движения выполняются на счет «раз, два, Руки, голова и туловище выполняют скручивающие движения в прав-нижне-заднем и лево-верхне-переднем направлениях. При этом руки, переходя из право-нижне-заднего положения в лево-верхне-переднее меняют три, четыре».	
4	Четыре Нейтро движения	Руки, голова и туловище выполняют скручивающие движения в лево-нижне-заднем и право-верхне-переднем направлениях. При этом руки меняют правый твист на левый. Движения выполняются на счет «пять, шесть, семь, восемь».	

Г. Четвертая стадия (круговые и спиральные движения) – Нейтро.

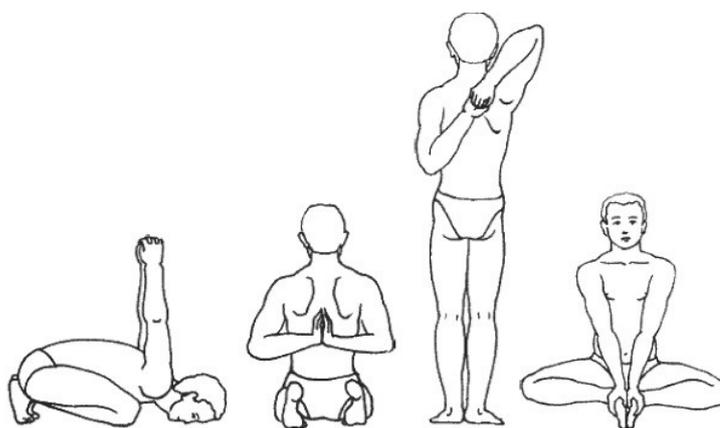
В соответствии с качествами Нейтро, движения четвертой стадии выполняются плавно, мягко, с достаточным приложением мышечной силы, но без излишнего напряжения.

1	Четыре Нейто-движения	Руки, двигаясь параллельно друг другу, вместе с туловищем и головой выполняют два левосторонних и два правосторонних вращательных твист-движения на счет «раз, два, три, четыре».	
2	Четыре Гетеро-движения	Два левосторонних и два правосторонних вращательных твист-движения в передней плоскости выполняются параллельными руками на счет «пять, шесть, семь, восемь».	

3	Четыре Гомо-движения	Голова и туловище выполняют левый твист (поворот налево), при этом руки совершают два расходящихся вращательных твист-движения, двигаясь в стороны друг от друга. Затем голова и туловище выполняют правый твист (поворот направо), а руки – два сходящихся вращательных твист-движения, двигаясь навстречу друг другу. Движения выполняются на счет «раз, два, три, четыре».	
4	Четыре Нейтро-движения	Два расходящихся и два сходящихся вращательных твист-движения в передней плоскости выполняются руками на счет «пять, шесть, семь, восемь».	

Твист терапию после открытия сразу же ввели как отдельную и важную дисциплину в школах и институтах во многих странах мира. Ведь ее воздействие было многократно доказано и проверено. Заниматься спиральной гимнастикой могут не только дети и молодые, но еще и пожилые люди в любом возрасте. Исцеление от многих недугов приходит только от одних занятий твист терапии, без каких-либо медикаментов и лекарственных средств. В круговых спиральных движениях участвуют не только внешние органы, но еще и внутренние, в том числе и кости. Твист терапия навсегда останется актуальной для современных людей, уже давно ставших рабами сидячего и малоподвижного образа жизни.

Скручивания можно выполнять: в помещении и на улице, в любом месте где бы вы не находились. Легкий гимнастический комплекс можно использовать даже вместо разминки, но при этом он приносит еще и исцеляющую пользу тому, кто его выполняет. Связки и ткани от его выполнения остаются целыми и здоровыми, а нервы – свободными от стресса.



Занимаясь твист терапией всего лишь по 15-20 минут в день, уже через неделю можно обнаружить значительные внутренние и внешние перемены. Ведь все комплексные движения настолько легки, что выполнять их – одно удовольствие. Любой неудобный твист взаимозаменяем более комфортным. Все варианты и комплексы методики скручивания могут выступать как отдельные части, так и чем-то единым. Качество тренировок всегда остается одинаково эффективным при любом выполнении упражнений. Если цель – это простое укрепление организма, то занятия можно не усложнять большим числом повторений. Достаточно будет даже одно выполнение всех упражнений. Процесс восстановления все равно запустится.

Главное, не прекращать тренировки и заниматься ими регулярно. Для достижения здоровья и красоты как нельзя лучше подходит гимнастика скручиваний. Ее комплекс очень прост для понимания и выполнения. Все упражнения состоят из повторяющихся спиральных скручиваний или твистов. После таких занятий тело становится лёгким и бодрым.

Разработанный комплекс спиральной гимнастики является эффективным методом коррекции психофизического состояния. Он может быть рекомендован к использованию с целью профилактики и коррекции проявлений астении, общего оздоровления организма и стимуляции механизмов адаптации к неблагоприятным факторам.

Иными словами, спиральная гимнастика и йога улыбки – просты, комфортны, приятны, не имеют ограничений по возрасту и состоянию здоровья, потому, что могут выполняться с разными вариантами нагрузки, от самых минимальных до серьёзных спортивных. Они эмоционально насыщены и чрезвычайно эффективны, как системы самооздоровления.

Движения гимнастики просты, безопасны, но очень эффективны. Так, что занимайтесь спиральной гимнастикой на здоровье.

Литература:

1. Пустозеров, А.И. Оздоровительная физическая культура: учеб.-метод. пособие - А.И. Пустозеров, В. К. Миловидов. - Челябинск: УралГУФК, 2009. - 96 с.
2. Пак ЧжэВу. Веселая твист ходьба / Пак ЧжэВу. - М. : Су Джок Академия, 2002. - 120 с.
3. Пак ЧжэВу. Спиральная энергетическая система человека / Пак ЧжэВу. - М.: Су Джок Академия, 2004. - 156 с.
4. Пак ЧжэВу. Твист с полотенцем / Пак ЧжэВу. - М. : Су Джок Академия, 2003. -164 с.
5. Пак ЧжэВу. Трина начальная спиральная гимнастика / Пак ЧжэВу. - М. : Су Джок Академия, 2003. - 494 с.
6. Петрушкина, Н.П. Практикум по физиологии: учеб.-метод. пособие / Н.П. Петрушкина, А.И. Пустозеров. - Челябинск: УралГУФК, 2010. - 112 с.