



Кацудзо Ниши (1884–1959) – создатель одной из самых эффективных систем оздоровления, японский ученый, инженер по образованию, профессор.

С детства он был болезненным и слабым. Доктора сомневались в том, что он доживет до 20 лет. Проблема укрепления здоровья стала для Кацудзо Ниши вопросом жизни и смерти, и он шаг за шагом создал свою знаменитую систему здоровья.

Главные принципы системы Ниши

В основе системы Кацудзо – четыре элемента:

Питание. Ниши считал, что пищей можно излечить, а можно отравить и замусорить весь организм. Лекарства и синтетические витамины Кацудзо не признавал, справедливо полагая, что все необходимое можно извлекать из пищи.

Ноги. Это наша телесная опора. Аналогичного мнения придерживаются и последователи китайской традиционной медицины. Кацудзо Ниши утверждал, что именно через ноги уходит отработанная энергия и входит свежая.

Психика. Настрой, эмоции, мысли – все это управляет нашей жизнью и прямо влияет на здоровье.

Кожа. Ниши называл ее защитным чехлом. А также органом очищения и дыхания.

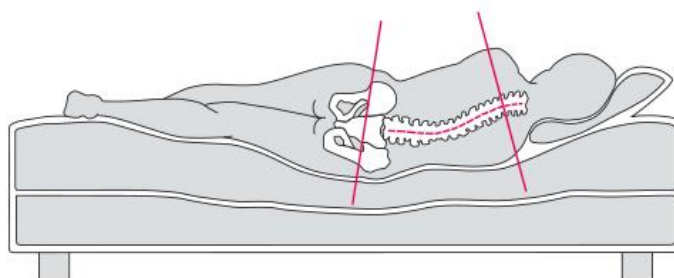
Здоровье – это когда все четыре основных элемента в порядке. И чтобы добиться такого состояния, Кацудзо разработал «**6 золотых правил здоровья**». Все они просты и доступны, требуют только желания и терпения.

Шесть золотых правил здоровья:

1. Твердая постель

Мы, к сожалению, избалованы пружинными ортопедическими матрасами и мягкими диванами. Чувствуем дискомфорт, если постель недостаточно мягкая, упругая и удобная. Кацудзо Ниши рекомендует спать на твердой поверхности: пол, доска и лист фанеры подходят для этой цели. Понятно, с мягкой кровати «перепрыгнуть» на доску никто не осмелится, но выход есть.

При выборе матраца выбирайте максимально жесткий, не слишком толстый. Чаще спите на полу.

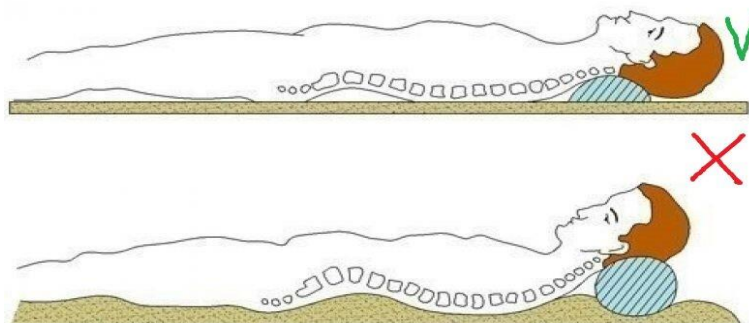


В чем польза твердой постели:

- это лучшая опора для позвоночного столба. Только на твердой поверхности исправляются те небольшие подвывихи позвонков, которые мы получаем в результате своего ежедневного прямохождения;
- свободная циркуляция крови от конечностей к сердцу и печени;
- как следствие предыдущего пункта – ускорение обмена веществ и очистки сосудов;
- нормализация работы кишечника;
- восстановление нервной системы;
- профилактика опущения внутренних органов (в особенности почек и легких);
- профилактика заболеваний печени. Мягкая постель повышает вялость этого органа;
- улучшение обменных процессов в коже.

2. Подушку заменяем на валик.

Большие и мягкие подушки Ниши рекомендует заменить валиком под шею! Наш третий и четвертый шейный позвонок должны опираться на такой валик. Высота подушки-валика выбирается индивидуально. Важно, чтобы позвоночник был прямым.



Засыпать нужно на спине, а в течение ночи можно спать в любой другой позе: на боку и даже на животе. Ниши утверждает, что привыкание к такому сну будет идти максимум три недели. Затылок перестанет затекать, пройдут все дискомфортные ощущения во время сна. Для того чтобы привыкнуть

засыпать на валике и твердой постели, Ниши предлагает схему привыкания: сначала можно пробовать спать на твердой постели с валиком только 15–20 минут, постепенно время сна нужно увеличивать.

В чем польза валика вместо подушки:

- стимуляция мозгового кровообращения;
- исправление подвывихов шейных позвонков;
- наилучший вариант для правильного положения носовой перегородки.

3. Упражнение «Золотая рыбка»

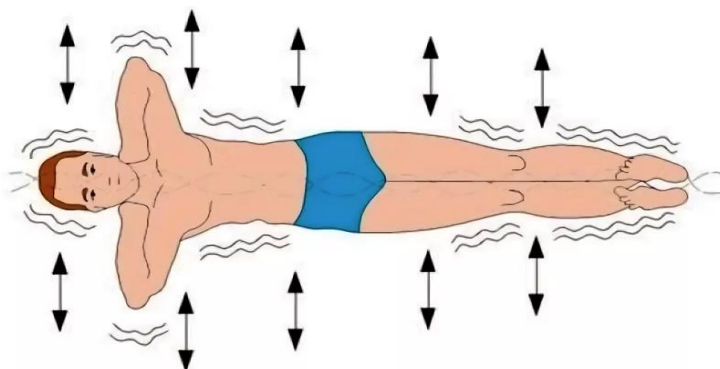
Оно помогает снизить негативное влияние малоподвижного образа жизни на наше здоровье. Направлено на то, чтобы повысить гибкость позвоночника и не допустить его деформации.

Преимущества упражнения «Золотая рыбка»:

- активизирует движение крови по сосудам;
- улучшает работу сердца;
- ускоряет обмен веществ;
- нормализует работу органов малого таза.

Правило выполнения упражнения.

Исходное положение – лежа на спине, на твердой поверхности. Руки вытянуты вверх за голову и лежат на полу. Ноги вытянуты. Ступни – перпендикулярно телу, пальцы ног тянем на себя. Бедра и пятки сильно прижимаем к полу. Потянитесь несколько раз (считая до семи), аккуратно растягивая позвоночник в одну и другую сторону. Теперь сгибаем руки в локтях и кладем ладони под шейные позвонки. Выполняем быстрые колебания ступнями и головой в правую и левую сторону. Все остальное тело должно быть прижато к полу. Вибрируем так, как рыбка движется в воде. Начинать можно с одной минуты, постепенно увеличивая время до трех.



Рекомендуется повторять упражнение «Золотая рыбка» утром и вечером.

4. Капиллярная гимнастика.

Огромную роль в работе кровеносной системы организма выполняют капилляры. И как только нарушается их нормальная работа, возникает дисбаланс в работе организма – начинает хуже функционировать тот орган, к которому капилляры подводят кровеносный поток. Вот почему так важно

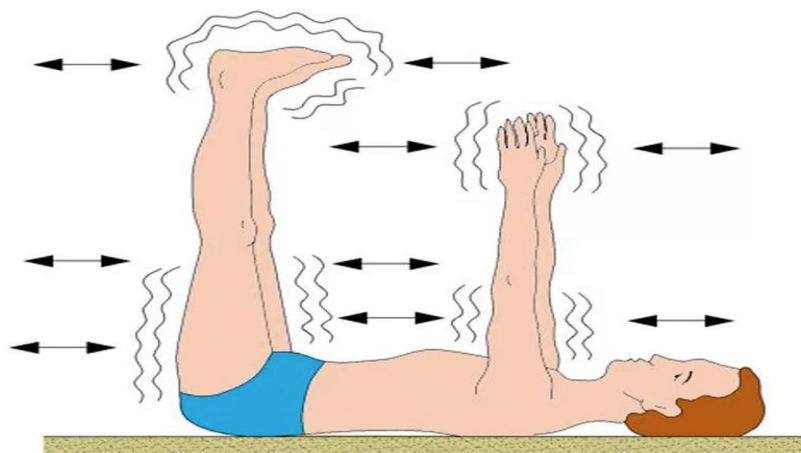
содержать капилляры в здоровом состоянии. Начните выполнять упражнение «Вибрация» и ваши капилляры будут здоровыми.

Правило выполнения упражнения.

Упражнение – простое. Нужно лечь на спину. Поднять руки и ноги вверх перпендикулярно полу. И выполнять вибрирующие движения. Доктор Ниши рекомендует положить под шею небольшой валик (его можно сделать из махрового полотенца). Валик нужен, чтобы при вибрации уменьшить нагрузку на позвонки шеи. Выполняем это упражнение на протяжении 1–3 минут.

Преимущества «Вибраций»:

- вибрационная гимнастика помогает улучшить работу капилляров, а их в нашем теле целых четыре миллиарда;
- вибрации конечностями помогают нормализовать работу венозных клапанов, которые обеспечивают обратное течение крови. Это профилактика варикозного расширения вен;
- вибрации улучшают и циркуляцию лимфы. А значит, помогают организму быстрее очиститься, активизируют иммунную систему;
- вибрационная гимнастика улучшает состояние кожи, помогая ей усилить барьерные функции, ускорить регенерацию (восстановление);
- вибрация для ног, которые являются телесной опорой, – это оздоровление всего организма.



Рекомендуется повторять упражнение «Вибрация» утром и вечером.

5. Соединение стоп и ладоней

Это упражнение особенно полезно для диафрагмы. В течение дня она неоднократно оказывает необходимое давление на печень, селезенку и кишечник. Способствует планомерному сжатию сосудов (кровеносных и лимфатических) для того, чтобы проталкивать кровь и лимфу. Диафрагма круглосуточно работает, как мощный насос. Соединение стоп и ладоней гармонизирует работу всех систем организма.

Преимущества упражнения:

- восстановление баланса в организме;

- улучшение работы органов малого таза, надпочечников и ЖКТ;
- снятие болевого синдрома при эндометриозе, миоме матки, болезненных менструациях.

Техника выполнения.

Подготовительная часть упражнения.

Исходное положение: лежа на спине, на жесткой ровной поверхности, под шейей валик. Смыкаем стопы и ладони. В таком положении мы будем выполнять несколько разных движений, каждое по 10 раз.

1. Не меняя положения рук, ног и туловища, просто нажимаем подушечками пальцев друг на друга.

2. Начинаем нажимать подушечками пальцев друг на друга и продолжаем нажатие уже всей ладонью.

3. Плотно сжимаем полностью поверхности ладоней.

4. Сомкнутые руки вытянуть максимально за голову и провести линию от положения из-за головы до пояса, пальцы при этом не меняют положения и смотрят в сторону головы, ладони держать максимально близко к телу.

5. Развернуть пальцы обеих рук, чтобы они смотрели на стопы, и двигать ими от паха до живота.

6. Делаем движения аналогично п. 4, но только теперь не проводим руки близко к телу, а делаем это на максимальном удалении от тела, как бы рассекая воздух.

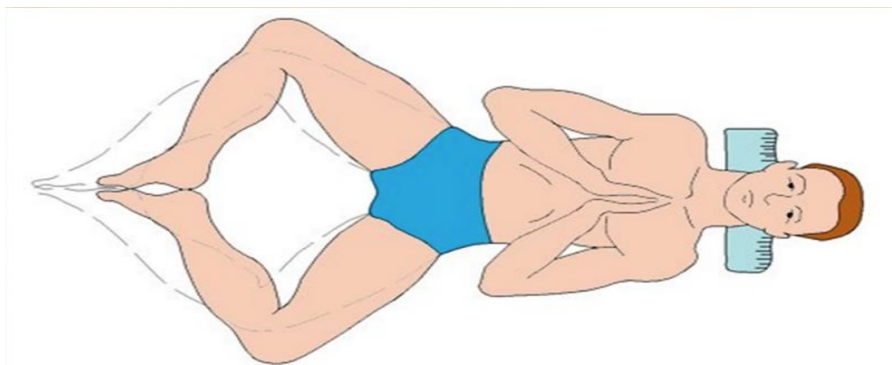
7. Вытянуть руки вверх, вернуть обратно, стараться делать движение на максимальную длину.

8. Руки остаются сомкнутыми над солнечным сплетением, а ступни ног двигаются вперед и назад, не размыкая стоп.

9. Совмещаем движения, двигая ногами, как указано в п. 8, добавляем движения ладонями в аналогичном порядке.

Основная часть упражнения.

Выполняется после п. 9, ладони сомкнуты над солнечным сплетением, стопы сомкнуты, колени разведены в стороны, закрываем глаза и, не изменяя положения ног и рук, лежим от 5 до 15 минут.



6. Упражнение для спины и живота

Оно помогает одновременно воздействовать и на живот, и на спину. Тем самым достигается баланс в работе разных отделов ЦНС, стабилизируется душевный настрой. Но в первую очередь оказывается благотворное влияние

на работу кишечника. Ниши утверждал, что именно больной кишечник – главная причина инсульта, старческого слабоумия, сердечных и онкологических заболеваний. Когда кишечник плохо работает, то в кровь всасывается слишком много продуктов распада.

Чем полезно это упражнение:

- тренируется диафрагмальное дыхание (нижней частью живота) – так называемое «полное йоговское»;
- приводится в равновесие кислотно-щелочной баланс всех жидкостей в организме;
- нормализуется работа нервной системы;
- улучшается питание внутренних органов и обмен веществ.

Техника выполнения упражнения.

Исходное положение: сидя на полу, таз опускаем на пятки, спина при этом ровная, руки лежат на коленях. Все манипуляции выполняем по 10 раз.



Промежуточное упражнение.

После каждого основного элемента выполняем промежуточные действия – вытягиваем руки перед собой, затем смотрим назад и влево, как бы стараясь увидеть свой крестец, потом медленно мысленно проводим взгляд от крестца до шеи. То же самое выполняем с противоположной стороны. Далее выполняем те же действия, только руки вытянуты вверх.

Подготовительная часть упражнения:

1. Первый элемент – поднимаем и опускаем плечи + промежуточное упражнение;
2. Наклоняем голову вправо и влево + промежуточное упражнение;
3. Наклоняем голову вперед и назад + промежуточное упражнение;
4. Объединяем пункты 2 и 3: наклоняем голову вправо – назад, потом влево – назад + промежуточное упражнение;

5. Наклоняем голову к плечу, потом медленно перекачиваем ее, касаясь затылком спины + промежуточное упражнение;

6. Поднимаем руки с колен, согнув их в локтевых суставах и, образуя прямой угол, крепко сжимаем ладони, голову слегка запрокидываем, смотрим в потолок и разводим локти в стороны, пытаемся как бы соединить их за спиной, в это время подбородок тянется вверх + промежуточное упражнение.

Основная часть упражнения.

Исходное положение: сидя на полу, таз опускаем на пятки, спина при этом ровная, руки лежат на коленях.

В начале упражнения следует расслабиться, а затем подтянуть живот, выпрямить спину и делать маятникообразные движения телом, раскачиваясь вправо – влево, животом при этом совершать движения вперед – назад. Вес сосредоточен на копчике. Следует выполнять упражнение в течение от 5 до 10 минут.

