

Чтобы организм работал как часы

ЗДОРОВЬЕ

Автор оздоровительной гимнастики Кацудзо Ниши - 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.

В ее основе – 4 главных элемента: **1. 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. **2. Ноги** - наша телесная опора, именно через них уходит отработанная энергия и входит свежая. **3. Психика.** Настрой, эмоции, мысли – все это управляет нашей жизнью и прямо влияет на здоровье. **4. Кожа.** Защитный чехол и орган очищения и дыхания.

Чтобы быть здоровым, все четыре основных элемента должны быть в порядке. Для достижения этого Кацудзо разработал «6 золотых правил здоровья». Все они просты и доступны, требуют только желаний и терпения.

Первое и второе правило – это твердая постель и валик вместо мягкой подушки. Только на твердой поверхности исправляются те небольшие подвывихи позвонков, которые мы получаем в результате своего ежедневного прямохождения. Валик под 3-м и 4-м позвонками способствует стимуляции мозгового кровообращения.

Остальные правила составляют ту самую японскую гимнастику, которую можно выполнять 1-2 раза в течение дня лежа и сидя на полу. Это вибрационные упражнения «Золотая рыбка» с одновременными колебаниями всех частей тела, как движения рыбки в воде, и «Капиллярная гимнастика» с поднятыми вверх ногами и руками также с выполнением вибрирующих движений. Вибрационная гимнастика помогает улучшить работу капилляров, нормализовать работу венозных клапанов, которые обеспечивают обратное течение крови. Это профилактика варикозного расширения вен и улучшение циркуляции лимфы, состояния кожи.

Также лежа выполняется упражнение, полезное для диафрагмы. Соединяются стопы и ладони, а дальше производятся несколько различных движений: вытягивание рук за голову и вниз, скручивание ног влево и вправо. Оно восстанавливает баланс в организме, улучшает работу органов малого таза, надпочечников и ЖКТ.

И последнее упражнение для спины и живота делается сидя на полу. В его основе - наклоны головы, поднятие рук в разных положениях, маятниковое раскачивание верхней части тела и движения живота вперед - назад. Такая гимнастика оказывает благотворное влияние на работу кишечника, нормализует работу нервной системы, улучшает питание внутренних органов и обмен веществ.

В Ковдоре эту гимнастику ведёт Наталья Усманова, которая сама ею занимается несколько лет. Занятия проходят в центральной районной библиотеке по вечерам.



▲ На занятиях по японской системе.