**К.Ниши. "Система НИШИ (Вариант для тех, у кого нет времени много читать)"**

  **ВАРИАНТ, АДАПТИРОВАННЫЙ ДЛЯ ТЕХ,**

**КТО НЕ ЛЮБИТ МНОГО ЧИТАТЬ**

**(ИЛИ У КОГО ДЛЯ ЭТОГО СЛИШКОМ МАЛО ВРЕМЕНИ)**

На самом деле в этом разделе описана не "система Ниши", а только основные правила и упражнения для занятий по системе Ниши, т.к. сама система включает не только их но и другие направления, ознакомиться с которыми Вы можете и позже, когда освоите эти упражнения и почувствуете их несомненное чудесное воздействие. Но лучше это ознакомление не откладывать на очень долгий срок, и когда в Вас проснется любопытство узнать не только КАК все это делать, но и ПОЧЕМУ все происходит именно так, то обратитесь и в другие разделы.

**ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ**

Общие обязательные и не очень обязательные предложения для выполнении данных упражнений:

- приобретите себе песочные часы на 2 минуты (для упражнения N 3 "золотая рыбка"), на 3 минуты (для упражнения N 4 "упражнение для капилляров") и на 10 минут (для упражнений NN 5 и 6);

- наговорите на магнитофон тексты по 10 минут на обе стороны кассеты (одна сторона для упражнения N 5 - текст о расслаблении всех мышц и настрой на новый день; вторая сторона для упражнения N 6 - текст: "**Мне хорошо, и с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше, лучше&#8230;** " Полное содержание одного из вариантов текста приведено ниже при описании этого упражнения. При записи на магнитофон повторяйте текст столько раз, чтобы уложиться примерно в 10 минут или чуть более. Для тех, кто знаком с методом "три-один" (Упражнение Хосе Сильвы) - включите в начало записи выход на **альфа-уровень** и в конце записи возврат на **бета-уровень**);

- привезите с дачи или из леса (только не вступайте в конфликт с лесником - пилите поваленное дерево) заготовку для подушки (длиной 45-50 см, и диаметр - 15-17 см, вычисленный под углубление в вашей шее с тыльной стороны - см. рисунок в описании 2-го правила);

- доску для твердой постели старайтесь выбрать шириной 50-70 см, а длиной не менее вашего роста (подойдут для этой цель спинка от тахты или дивана, столешница от длинного двухтумбового стола);

- постарайтесь упражнения 3 и 4 делать не меньше двух раз в день, это не займет много времени, но многое даст для Вашего здоровья.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Первое правило здоровья*:** **ТВЕРДАЯ ПОСТЕЛЬ** | **1**  |

***Но одну треть жизни мы тратим на ночной сон, и именно это время можно использовать не только для отдыха, но* и для исправления своей осанки. Поэтому правило здоровья номер один в моей системе гласит: постель, на которой вы спите, должна быть ровной и твердой. Чтобы сохранить привычку к идеальной осанке, нет лучшего средства, как постоянно исправлять нарушения, возникающие в позвоночном столбе при помощи сна на твердой, ровной постели.**

Твердая ровная постель способствует равномерному распределению веса тела, максимальному расслаблению мускулов и исправлению подвывихов и искривлений позвоночника, вызванных вертикальным положением тела в течение дня.

Полезно спать на полу, но можно **соорудить жесткую постель, положив на свою кровать доску или кусок фанеры**; также можно рекомендовать матрас, набитый ватой, волосом или губчатой резиной. Варианты могут быть разными, главное - избегать пружинного матраса.

**Итак, ровная и твердая постель помогает:**

       **- восстановить и сохранить правильную осанку,**

&l    **- исправить нарушения позвоночника,**

&l    **- восстановить работу нервной системы,**

&l    **- улучшить функционирование внутренних органов.**

Приучать себя спать на твердой постели нужно постепенно. Твердая постель может причинить боль в тазобедренном суставе и крестце, и она будет тем сильнее, чем больше искривлены позвонки. Человеку, страдающему от этого, рекомендуется, лежа на спине, постараться выполнять упражнение **"Золотая рыбка"** (см. "Третье правило здоровья") или двигать ногами слева направо, согнув колени. Так постепенно он сможет преодолеть болевое ощущение, и через относительно короткое время ему будет удобно лежать на твердой постели. Любые болезни, которые трудно поддаются лечению, даже такие страшные, как болезнь Потта или полиомиелит, быстрее всего преодолеваются лечением на твердой ровной постели. [Здесь необходимо уточнить, что совсем необязательно все будут испытывать те неудобства, о которых написано выше. Нет одинаковых человеков, нет одинакового реагирования - кто-то в первый же день почувствует удовольствие от этого сеанса вправления смещенных позвонков, кто-то на третий день, а кто-то будет ощущать дискомфорт в течение недели и то скорее из-за психологического дискомфорта, вызванного недоумением - как же так, есть прекрасный диван (тахта, двуспальная кровать, гамак и проч.), а я лежу на этих досках? Пусть Ваша мебель будет для услаждения глаз Ваших гостей, а Вы сами ложитесь каждый день на доски (естественно, накрытые простыней и сложенным вдвое тонким одеялом, хотя последнее совсем не обязательно), что равносильно посещению специалиста по мануальной терапии (или проще - костоправа). Придет время и Ваша осанка будет идеальной, а всевозможные болезни, вызванные смещением позвонков, уйдут в небытие, оставив Вас наедине с прекрасным настроением. Это стоит того, чтобы пройти через возможные неудобства первого дня. Удачи Вам и хорошего настроения!

|  |  |
| --- | --- |
| ***Второе правило здоровья:*** **ТВЕРДАЯ ПОДУШКА** | **2**  |

Спать нужно не только на твердой ровной постели, но и на **твердой подушке**. Я предлагаю пользоваться твердой подушкой-валиком. Вы лежите ровно и помещаете шею на подушке так, чтобы 3-й и 4-й шейные позвонки буквально покоились на ней. Нет необходимости говорить о том, что тот, кто не привык к такой подушке, будет испытывать боль. В таком случае можете положить на нее либо полотенце, либо кусочек мягкой ткани. Однако необходимо помнить: нужно время от времени убирать эту ткань и постепенно стараться привыкать к твердой подушке. Таким образом, через какое-то время вы привыкнете и будете спать удобно уже без какого-либо смягчающего средства. [Опять необходимо уточнение - речь может идти совсем не о боли, а о некотором дискомфорте, связанным не столько с жесткостью этой деревянной чудо-подушки, как с изменением психологии - "я здесь на этом 'пеньке', а моя пуховая подушечка лежит где-то без меня"... Очень советую Вам пройти через эти небольшие испытания, чтобы спустя короткое время влюбиться в эту яблоневую (или березовую, или ясеневую, или из какого угодно дерева сделанную) подушку, которая исправит все искривления в верхней части позвоночника. Пройдет совсем немного времени и вы станете относиться по другому к вещам, которые окружают Вас - Вы будете делить их не на престижные или модные или дорогие, а на приносящие пользу Вашему здоровью и купленные по требованию моды, которой, впрочем, совсем нет дела до Вашего здоровья и счастья. Деревянная подушка будет всегда на страже Вашего здоровья и хорошего настроения - главное не уроните ее спросонья себе на ногу, когда будете утром убирать свою постель.

**Твердая подушка вполне заменяет стимуляцию рефлекторных центров в носовой полости.** При использовании твердой подушки вылечивается **любое** воспаление носовой перегородки, а значит, уничтожаются и связанные с этим воспаления и нарушения в соответствующих органах.

Твердая подушка благотворно влияет и на шейный отдел позвоночника, который, как мы уже знаем, особенно страдает от подвывихов вследствие своей подвижности. Подгоняя позвонки друг к другу, твердая подушка **стимулирует мозговое кровообращение** и таким образом предотвращает развитие атеросклероза.

Итак, твердая подушка укладывается под 3-й и 4-й шейные позвонки. **Ее размеры должны быть такими, чтобы она могла заполнить впадину между вашим затылком и лопатками**. Смысл же состоит в том, чтобы позвоночник от 3-го шейного позвонка был выпрямлен и находился на ровной и твердой поверхности. Большие и мягкие подушки, кажущиеся такими удобными, на самом деле заставляют нашу шею искривляться, и, кроме того, они сильно согревают позвонки.

**Твердую подушку лучше всего делать из дерева**, важно только, чтобы древесный запах не вызывал аллергической реакции. Можно сделать ее и из ваты или гальки, сверху обтянув материей.

В Японии говорят: **"Искривленная шея - признак короткой жизни"**. Подвывихи шейных позвонков вызывают воспаление в их суставах, а от этого страдает подвижность шеи, возникают острые и тупые боли уже не только в самой шее, но и в затылке. Кроме того, подвывихи 3-го и 4-го шейных позвонков являются **причиной заболевания зубов** - верхнего и нижнего резцов.

Конечно, в течение первых дней или даже недель появляются боли, затекает затылок. [Увы, но мне здесь нечем поделиться, т.к. с самого начала не было ни боли, ни затекания затылка, ни долгого привыкания - впрочем, все люди разные, и я уважаю некоторое Ваше возможное предубеждение к этому виду подушки. ] Но очень важно заставить себя продолжать пользоваться подушкой, пока эти неприятные ощущения не пропадут. Для того чтобы боли и прочие неудобства прошли быстрее, нужно выполнять упражнение "Золотая рыбка", приведенное в "Третьем правиле здоровья". [Некоторых почему-то смущает, что затылок будет подвешен в воздухе, а не касаться поверхности постели - из-за полуцилиндрической поверхности "подушки" нагрузка равномерно распределяется, так что Вы быстро отвыкните от вредной привычки держать голову в тепле пуховой подушки, что само по себе приносит вред здоровью. Возможно, что первое время для Вас будет немного непривычно поворачиваться на бок и ложиться ухом на эту подушку, но поверьте моему опыту - я сплю уже четвертый год и сожалею только о том, что не начал спать таким образом раньше. Если прекрасное самочувствие и хорошее настроение по утрам при просыпании стоят того, чтобы пройти через короткий период привыкания, то - в добрый путь к Вашему здоровью.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Третье правило здоровья:*** **УПРАЖНЕНИЕ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"** | **3**  |

**Как выполняется упражнение** **"Золотая рыбка"**:

**Исходное положение:** лечь на спину на ровную постель или на пол; руки закинуть за голову, вытянув их во всю длину, ноги также вытянуть на полную длину; ступни поставить на пятку перпендикулярно телу, носки тянуть к лицу. Пятки и бедра прижать к полу.

Теперь нужно несколько раз поочередно на счет "**7**" потянуться, как бы растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги ползти вперед по полу, а обеими вытянутыми руками одновременно тянуться в противоположную сторону. Затем то же самое проделать пяткой левой ноги (пяткой тянуться вперед, обеими руками тянуться в противоположную сторону). Затем положить ладони под шейные позвонки, ноги соединить, пальцы обеих ног тянуть к лицу. В этом положении начать вибрировать всем телом наподобие рыбки, извивающейся вводе. Вибрации выполняются справа налево в течение **1-2 минут**. Делать это упражнение следует **каждый день** **утром** и **вечером**.

**"Третье правило здоровья" направлено на:**

 - **исправление осанки,**

 **- улучшение кровообращения,**

 **- координацию работы внутренней и внешней нервных систем,**

 - **налаживание функций кишечника, печени, почек, кожи, мозга и сердца.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Четвертое правило здоровья:*** **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ** | **4**  |

В "Четвертом правиле здоровья" я предлагаю специальные движения - **поднятие рук и ног и потряхивание ими**, - целью которых является **капилляротерапия**. Как вы помните, одно из основных утверждений **Системы оздоровления** состоит в том, что двигательная сила циркуляции крови заложена в капиллярах, а не в сердце, как считает традиционная медицина.

При помощи "Четвертого правила здоровья" я предлагаю "бегать" **два раза в день** абсолютно всем, в том числе и прикованным к постели больным, ослабленным пожилым людям, а также страдающим каким-либо заболеванием сердца. **Упражнение для капилляров вполне заменяет бег трусцой, но при этом исключает нагрузку на сердце и суставы**. Выполнение этого упражнения в обнаженном виде принесет двойную пользу, так как усилит кожное дыхание, а значит, и очищение организма от шлаков через кожу.

**Как выполняется "Упражнение для капилляров":**

**Исходное положение:** лечь на спину на твердую и ровную поверхность, под шейные позвонки положить твердую подушку или валик. Затем поднять вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног располагались параллельно полу.

**Выполнение упражнения:** в таком положении трясти обеими руками и ногами. Упражнение выполнять в течение **1-3 минут**.

**[Вариант выполнения: делать движения кистями рук как при подкидывании мячика, а еще лучше делать оба варианта - 1-ю минуту вибрацию параллельно расположенными кистями рук и ногами, 2-ю минуту "подкидывать мяч". И 3-ю минуту снова трясти руками и ногами.**

**Если у Вас при выполнении данного упражнения немного сгибаются в коленях - не обращайте внимания, для вибрации это не играет принципиального значения.**

**Примечание: вряд ли большинство из вас сможет держать ноги прямо, как это показано на рисунке, но этого и не требуется, пусть они будут немного согнуты в коленях - главное, чтобы вибрация выполнялась одновременно и ногами и руками.]**

Мы знаем, что позвонки в позвоночнике соединены между собой связками и хрящами. Вибрируя всем телом, выполняя упражнение **"Золотая рыбка"**, мы тренируем связочный аппарат позвоночника, укрепляя его, делая более эластичным и прочным. Вибрация способствует более энергичной пульсации вен, а значит, повышает общую жизнестойкость всего организма. Предлагаемые мною упражнения доступны каждому, они не требуют специальных приспособлений, их может выполнять даже прикованный к постели человек. Они направлены не только на преодоление болезней, но и на их **предотвращение**. **ЕЖЕДНЕВНОЕ выполнение правил здоровья устраняет нарушения в организме и мобилизует его защитные силы**.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Пятое правило здоровья:*** **УПРАЖНЕНИЕ "СМЫКАНИЕ СТОП И ЛАДОНЕЙ"** | **5**  |

Выполняя первую часть упражнения **"Смыкание стоп и ладоней"**, мы помогаем работе диафрагмы, это улучшает кровообращение в организме, а значит, улучшает его питание и очищение. Упражнение полезно и тем, что оно координирует функции мышц и нервов правой и левой половины тела, особенно внутренних органов.

**Как выполняется первая,** ***ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ***, **часть упражнения** **"СМЫКАНИЕ СТОП И ЛАДОНЕЙ"**.

**Исходное положение:** лечь на спину (на твердую ровную поверхность, под шею положить валик), сомкнуть ступни и ладони и развести колени. Затем:

**1. Нажимать подушечками пальцев обеих рук друг на друга (10 раз).**

**2. Нажимать сначала подушечками пальцев, а затем ладонями обеих рук друг на друга (10 раз).**

**3. Сжимать обе сомкнутые ладони (10 раз).**

**4. Вытянуть сомкнутые руки на полную длину, закинуть их за голову и медленно провести ими над лицом до пояса, словно разрезая тело пополам, при этом пальцы ладоней направлены к голове (10 раз).**

**5. Развернув пальцы обеих рук по направлению к стопам, двигать ими от паха до пупка (10 раз).**

**6. Максимально вытянуть руки с сомкнутыми ладонями и пронести их над телом, как бы рассекая воздух топором (10 раз).**

**7. Вытягивать руки с сомкнутыми ладонями вверх и вниз до отказа (10 раз).**

**8. Установить руки с сомкнутыми ладонями над солнечным сплетением и двигать сомкнутыми ступнями ног (примерно на 1-1,5 длины ступни) вперед и назад, стараясь не размыкать их (10 раз).**

**9. Одновременно двигать сомкнутыми ладонями и стопами вперед и назад, как бы стараясь растянуть позвонки (10-60 раз).**

**Как выполняется вторая***,* **ОСНОВНАЯ, часть упражнения.**

**Сомкнув стопы и ладони, закрыть глаза и оставаться в таком положении в течение 10-15 минут. Руки с сомкнутыми ладонями должны быть установлены перпендикулярно телу.**

Это упражнение, как и все остальные из моей Системы, желательно выполнять, если это возможно, в обнаженном виде. Ведь все эти упражнения направлены на усиление глубинного клеточного дыхания, они заставляют дышать каждую клеточку. Одежда, которую мы носим практически постоянно, препятствует этому.

**"Пятое правило здоровья" помогает силам духа и тела достигнуть равновесия. Это упражнение координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер, что особенно полезно при беременности, поскольку помогает нормальному росту ребенка в утробе матери и даже исправляет его неправильное положение.**

Древние мудрецы Востока утверждали, что с помощью специальных упражнений йоги могут накапливать чудесную энергию праны и передавать ее другим людям. На этом основана известная техника целительства: сконцентрировав прану, йог протягивал руку к больному и мысленно посылал энергию в ослабленный орган. И страдалец выздоравливал.

Но йоги и целители не нужны тому, кто выполняет "Пятое правило здоровья": такой человек способен сам пробудить свою целительную энергию, открыть в себе энзимные лучи.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Шестое правило здоровья:*** **УПРАЖНЕНИЕ "ДЛЯ СПИНЫ И ЖИВОТА"** | **6**  |

**"Шестое правило здоровья" помогает установить кислотно-щелочное равновесие в организме.**

"Шестое правило здоровья" **создает духовную силу, помогающую стать здоровым**. "Я себя чувствую, как я о себе думаю" - эта истина заложена в основе лечения внушением. Именно поэтому в **"Шестом правиле здоровья"** движения позвоночника и живота **сочетаются с САМОВНУШЕНИЕМ**.

Произнося положительные утверждения, мы как бы настраиваем себя на волну здоровья и радости. Ваши уши, ваш голос, ваше сознание и подсознание настроены именно на эту волну.

**Если вы верите, что будете здоровы, что победите свою болезнь и будете жить долго и счастливо - значит, так и будет.**

**Как выполняется** **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СПИНЫ И ЖИВОТА**.

**Исходное положение:** сесть на пол на колени, таз опустить на пятки (можно сесть и "по-турецки"), полностью выпрямить позвоночник, удерживая равновесие на копчике.

|  |
| --- |
|  |
|   |

Сначала познакомимся с **ПРОМЕЖУТОЧНЫМ** упражнением (которое нужно выполнять после каждого из приведенных ниже **шести упражнений** по одному разу в каждую сторону):

**а)** руки вытянуть перед грудью параллельно друг другу;

- быстро оглянуться **через левое плечо**, стараясь увидеть свой копчик;

[- затем представьте себе **золотисто-солнечный шар** размером с апельсин находящийся у копчика и мысленно проведите им вверх по позвоночнику до шейных позвонков, стараясь почувствовать его ласковые целительные касания позвонков и нервных окончаний, начинающихся у позвонков и направляющихся ко всем внутренним органам;]

- вернуть голову в исходное положение.

Затем оглянуться **через правое плечо**, повторив действие в той же последовательности.

Неважно, что вначале вы не сможете увидеть копчик или весь позвоночник. Можно сделать это в воображении;

**б)** поднять руки вверх параллельно друг другу, выпрямить позвоночник и быстро проделать то же самое, что и в пункте **"а"**.

Это промежуточное упражнение выстраивает позвонки, предохраняя их от подвывихов, а значит, лечит и страхует от всевозможных заболеваний крови и различных органов.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Поднимать и опускать плечи.** (**10 раз**).   (Выполнить **ПРОМЕЖУТОЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ**) | **2. Наклонять голову вправо-влево.** (**По 10 раз к каждому плечу**) (Выполнить **ПРОМЕЖУТОЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ**) |
| **3. Наклонять голову вперед-назад.** (**По 10 раз**) (Выполнить **ПРОМЕЖУТОЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ**) | **4. Наклонять голову вправо-назад и влево-назад.** (**По 10 раз к каждому плечу**) (Выполнить **ПРОМЕЖУТОЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ**) |
| **5. Наклонить голову вправо (правое ухо к правому плечу), затем медленно, вытягивая шею, перекатить голову к позвоночнику.** (**По 10 раз к каждому плечу**) (Выполнить **ПРОМЕЖУТОЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ**) | **6. Поднять руки параллельно друг другу, затем согнуть их в локтях под прямым углом, сжать кисти в кулак, голову откинуть назад так, чтобы подбородок смотрел в потолок. В таком положении на счет "7" отвести локти назад, как будто желая свести их у себя за спиной, подбородок тянуть к потолку.** (**10 раз**) (Выполнить **ПРОМЕЖУТОЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ**) |

**Как выполняется ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УПРАЖНЕНИЯ**.

Расслабившись на некоторое время после выполнения подготовительной части, снова выпрямите позвоночник, уравновесив вес тела на копчике, и **начните раскачиваться вправо-влево, одновременно совершая движения животом вперед-назад**. Делать это нужно в течение **10 минут**.

[*Одновременно с выполнением упражнений Майя Гогулан советует произносить твердо и уверенно, как бы убеждая себя: "***Мне хорошо, и с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше, лучше. Каждая клеточка моего организма обновляется; кровь становится свежей, чистой, здоровой; железы внутренней секреции работают великолепно; мышцы, кожа, сосуды делаются эластичными, упругими, здоровыми, чистыми, обновленными; кости - крепкими, суставы - гибкими, подвижными; все органы и системы подчиняются работе мозга; мозг функционирует великолепно, мозг прекрасно управляет работой всех органов и систем; все органы и системы работают замечательно. Я становлюсь здоровее, умнее, добрее, мудрее, способнее к большим творческим делам, полезнее людям и себе. Мне хорошо, и с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше***".* Вы можете усилить этот текст, добавив в него по Вашему усмотрению слова об омоложении, о способности к быстрому чтению и прочее, и прочее, и прочее