

Кацудзо Ниши

Золотая система здоровья Ниши



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.58
Н71

Ниши, Кацудзо.

Н71 Золотая система здоровья Ниши / Кацудзо Ниши. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 224 с. — (Упражнения для жизни). ISBN 978-5-17-158591-4

Книга написана японским врачом Кацудзо Ниши, который предлагает свою уникальную систему поддержания и улучшения здоровья. Автор развивает концепцию, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и гармония тела, ума и духа.

Книга станет практическим руководством для всех, кто стремится улучшить состояние здоровья, поддерживать его и жить полноценной жизнью. Автор предлагает различные методы и упражнения, основанные на осознанности и самодисциплине. Он уделяет внимание дыхательным и двигательным практикам, а также питанию и гигиене.

Данная система будет полезна как для тех, кто уже имеет проблемы со здоровьем, так и для тех, кто желает предотвратить их возникновение и оставаться здоровым на протяжении всей жизни.

УДК 615.89
ББК 53.58

12+

Издание для досуга
Упражнения для жизни

Ниши Кацудзо

ЗОЛОТАЯ СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НИШИ

Шеф-редактор *Т. Минеджян*. Технический редактор *Н. Чернышева*
Компьютерная верстка *В. Брызгалова*. Дизайн обложки *А. Мальбранк*

Подписано в печать 12.07.2023. Формат 60х84/16. Усл. печ. л. 13,02. Печать офсетная.
Гарнитура *Pragmatica*. Бумага офсетная. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008):

58.11.1 — книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2023 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение I, этаж 7

Наш электронный адрес: www.ast.ru. E-mail: ask@ast.ru

«Баспа Аст» ЖШҚ 129085, Мәскеу қ., Звездный гулзар,
21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжаймыз: www.ast.ru • Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан:
ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптар-
ды қабылдаушының өкілі — «РДЦ-Алматы» ЖШС

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үй, Б литері, 1 кеңсе. Тел.: 8(727) 2 51 59 90, 91.

факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2023. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірілген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-158591-4

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие ко 2-му изданию

Прошло 15 лет с первого издания этой замечательной книги, многое изменилось в нашей с вами жизни, возросла возможность получать информацию в интернете, но загадочным образом именно книги, написанные великими людьми прошлого, продолжают оставаться востребованными, наверное, потому что в то время авторы выверяли каждое слово, понимая, что они не смогут дать читателю уже завтра какую-то новую информацию, извиниться за ошибку, изменить свое мнение, предложить альтернативу. То, что они написали, порождало великую ответственность перед людьми и Богом...

Сегодня информационное поле переполнено огромным количеством «новых», «оригинальных», «уникальных», «универсальных», «чудесных», «волшебных» способов, методов, средств, таблеток, и т.п., и т.д. Но внимательно анализируя большинство из них, мы понимаем, что это в основном «приукрашенные» умными словами и картинками варианты достижений прошлого, особенно в области целостной медицины, а именно такой является традиционная медицина Востока.

Безусловно, сегодня на базе целостных представлений и современных достижений аналитической, доказательной ме-

дицины произошли гигантские подвижки, одной из которых является развитие кинезиологии. Наверное, если бы Кацудзо Ниши жил в наше время, он был бы великим кинезиологом!

Прошло время, мы тоже меняемся, развиваемся и растем, учимся, исследуем человека и его проблемы, используем новые подходы и достижения. Но то, о чем эта книга, останется незабываемо важным и необходимым людям!

Поздравляем вас с важным приобретением, с началом правильного пути к здоровью, счастью и истинному удовольствию жить.

Владимир Шолохов,
кандидат медицинских наук,
кинезиолог, фитотерапевт

Предисловие к 1-му изданию

МЕДИЦИНА, ДАРУЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕ И СЧАСТЬЕ

Дорогой читатель! Многие годы занимаясь медициной природы, медициной, которая использует натуральные средства, повышает возможности человеческого организма, и будучи руководителем центра «Жизнь без лекарств», я бережно и трепетно отношусь к наследию выдающегося японского ученого, гуманиста и автора многочисленных работ по медицине Кацудзо Ниши¹. Мне уже давно известны труды этого незаурядного человека. По образованию инженер-гидравлик, он изучил 367 терапевтических методов, вероучения всех религий и историю эволюции человечества. На основе полученных знаний он создал свою систему врачевания.

Именно поэтому я с большим интересом и вниманием ознакомился с содержанием этой книги, испытал радость

¹ В японском языке нет звука «ш», однако мы не стали изменять устоявшуюся русскую транскрипцию фамилии автора, поскольку, как нам представляется, она стала своего рода «брендом». — *Прим. ред.*

и гордость, что стал одним из первых ее читателей, и проявил особую бережность при адаптации ее для российской аудитории. Я осознаю и ценю тот огромный труд, который вложили переводчик, редактор и издательство в страницы, которые ты, дорогой читатель, теперь можешь прочитать.

Эта книга написана самим Кацудзо Ниши еще во второй половине 1940-х годов.

Благодаря тому, что изложенные в книге методы получили широкое распространение, она издавалась большими тиражами на различных языках во многих странах. Эта книга проделала большой и долгий путь, прежде чем увидела свет в нашей стране.

В книге сохранена не только точность применяемой автором медицинской терминологии, но и передано своеобразие восточных духовных и философских понятий, а также реалии повседневной японской жизни. Таким образом, до нашей читающей публики был донесен неповторимый колорит. На мой взгляд, это придает еще большую ценность данной книге.

Кацудзо Ниши — ныне достаточно известный автор. Несомненно, пытливому читателю знакомы изданные в последнее время в Санкт-Петербурге переводы его трудов. Ранее, еще в советское время, журналистка Майя Гоголан привнесла знания о медицине Ниши в нашу страну. Она приложила немалые усилия для распространения его методики и идей, для развития этой системы у нас.

Поскольку я уже давно применяю на практике элементы этой системы, отрабатывая то, что больше всего подходит в наших российских условиях, могу сказать, что вы держите в руках лучший труд по этой тематике. От других изданий он отличается тем, что написан самим Кацудзо Ниши, а не переработан кем-то.

В совокупности средств воздействия на человеческое тело, всего организма основными, конечно, являются упражнения. В середине прошлого века Ниши искал технические

решения для их выполнения. Он пытался применить достижения науки для оказания помощи людям. Различные разработанные им приспособления предназначались для тяжелобольных, которые не в состоянии выполнять многие действия и которые в первую очередь нуждаются в помощи.

Надо признать, что кое-какие вещи, изложенные в этой книге, с позиций сегодняшней науки кажутся спорными, в частности объяснения некоторых симптомов и применение некоторых веществ. Тем не менее можно с уверенностью сказать: какие бы мы ни давали объяснения, какую бы мы ни подводили базу, способы лечения практически не меняются. Безусловно, надо признать, что устарело техническое решение некоторых механо-терапевтических воздействий. Читатель увидит, что сами приверженцы медицины Ниши от них впоследствии отказались.

Современная медицина на основе последних достижений науки и с использованием возможностей передовой техники продолжает создавать механические тренажеры. К примеру, такое удивительное по своей эффективности упражнение для позвоночника, как «золотая рыбка», которое часто упоминается в книге и хорошо известно тем, кто избрал образ жизни по системе Ниши, сейчас мы применяем при занятиях на свинг-машине — простой, удобной и безопасной.

Книга дает представление о том, какое внимание Ниши уделял позвоночнику. Он даже создал устройство, предназначенное для его растягивания¹. Ныне для этого существуют безопасные средства. С помощью такого изобретения, как грэвитрин, решается много проблем, связанных с позвоночником. На этом устройстве человек комфортно лежит, а эффект достигается поразительный.

Ниши придавал большое значение физическим упражнениям. Он сам разрабатывал их, заимствовал из других систем и вводил в свою собственную.

¹ См. с. 207 «Метод подвешивания за голову».

Труды Ниши, его умение квалифицировать, анализировать достижения различных цивилизаций в области медицины, его способность в совокупности оценить природу человека, составить целостную систему его здоровья послужили толчком для создания у нас на базе санатория-профилактория Российского государственного медицинского университета уникальной системы упражнений. Осмыслив методику Ниши, несколько видоизменив ее с учетом наших условий и усовершенствовав методику, там разработали комплекс упражнений, владение которым дает возможность человеку управлять своим организмом.

Трудно согласиться с критическим отношением Кацудзо Ниши к тому, что медицина с давних времен в исследовательских целях прибегает к патологоанатомическому вскрытию. Якобы, как утверждает Ниши, «это дает знания лишь о мертвом, а не о живом». С его позиций, это «медицина больных людей или мертвых».

По этому поводу хочу отметить, что при разработке своих упражнений Кацудзо Ниши основывался на знаниях «медицины мертвых» и совмещении их со знаниями «медицины живых».

То, что я называю «медициной живых», — это учение о движении, о положении тела в пространстве, или кинезиология.

Я накопил многолетний опыт, на практике применяю различные системы, но из этой книги я почерпнул более глубокие знания, она заставляет несколько по-иному взглянуть на некоторые, казалось бы, привычные вещи. Например, замечание Ниши о потоотделении у людей с большим и маленьким ртом¹ — это же целое направление, которое могло бы стать предметом исследований.

Хотя я и раньше с огромным уважением относился к системе Ниши, к автору и воспринимал его знания как алмаз, но, не располагая столь исчерпывающей информацией, я представлял, что его система обычная. В книге, которую

¹ См. с. 91.

вы держите в руках, я увидел, как этот алмаз приобретает огранку бриллианта, сверкающего разными гранями.

Самое главное, независимо от того, как вы воспримете ту или иную трактовку, помните, что мы стремились быть точными в переводе. Мы осознаем, что не все в книге может быть понятно. Поэтому огромная просьба к читателю, если он заинтересовался практическим применением отдельных методов и системы в целом, но что-то вызывает вопросы и не совсем понятно, обращаться за консультацией к врачу, прежде всего к опытному последователю данной системы. С сожалением приходится признать, что зачастую медики, получившие классическое образование, не видят преимуществ натуропатической медицины, преимуществ воздействия на организм естественными способами и средствами, не придают должного значения элементарному движению, хотя все признают, что движение — это жизнь.

Обращайтесь к тем, кто практикует эту систему, кто применяет рекомендованные ею упражнения, использует механические тренажеры. Тем более что в нашем стремительно развивающемся и меняющемся мире появляются все более широкие возможности для реализации принципов медицины Ниши.

Мой совет: будьте осмотрительными, если вы решили испытать на себе что-то новое, вам неизвестное. Но если вы знакомы с системой, применяйте ее, не раздумывая. Чем быстрее вы начнете применять ее, тем быстрее вы станете здоровыми. Чем больше вы расскажете об этом своим родным и близким, тем реже они будут обращаться к врачам, тем больше будет ваша помощь им. Но если это вам незнакомо, если вы сталкиваетесь с этим впервые, если вас одолевают сомнения, лучше проконсультируйтесь со специалистом, который в своей практике активно использует наследие великого автора Кацудзо Ниши или на нем базируется.

Преимущество системы Ниши, как и любой другой хорошей системы, состоит в том, что ее могут применять специ-

алисты любого уровня. Если ее рассматривать не с позиций наших знаний, а с точки зрения полезности, то она годится абсолютно всем: и здоровым людям для профилактики заболеваний, и больным, и, что особенно важно, тяжелобольным.

Важнейший элемент этой системы заключается также в том, что она содержит мощную духовную составляющую, с помощью которой достигается психотерапевтический эффект. Даже если тяжелобольной человек не в состоянии сделать какое-либо упражнение, он может посылать целенаправленный нервный импульс, сконцентрировать внимание на конкретном действии (например, на том, чтобы поднять руку), что непременно даст желаемый результат. Этот элемент полезно всегда добавлять, что бы вы ни делали: эффект от упражнения или любого другого действия будет усилен.

Медикам, которые получили или получают традиционное образование, я бы посоветовал внимательно отнестись к этой книге, не отметить с ходу содержащиеся в ней рекомендации. Они обязательно найдут для себя что-нибудь полезное.

В своей врачебной практике я ежедневно убеждаюсь в эффективности методик Кацудзо Ниши. Вот лишь немногие примеры, которые это демонстрируют.

Молодая мама, 25 лет. Жалобы на сильные боли в спине, потеря подвижности ног практически сразу после рождения ребенка. Диагностирована грыжа размером в 18 мм в поясничном отделе позвоночника. Проведено 45 сеансов комплексного лечения позвоночника: тренажерное воздействие на позвоночник (в основе комплекса — реализация гимнастики Ниши на тренажерах грэвитрин и свинг-машина). После лечения молодая женщина буквально встала на ноги, отпала необходимость оперативного вмешательства, полностью исчезли боли. Рекомендовано выполнение дома расширенного комплекса гимнастических упражнений на основе гимнастики Ниши.

Водитель-профессионал, 45 лет. Жалобы на сильные боли в спине, беспокоящие даже во время сна. Потеря трудоспособности, невозможность сидеть за рулем. Диагностирована грыжа в 9 мм в поясничном отделе позвоночника. Проведены курс комплексного лечения позвоночника и курс скипидарных ванн из 20 процедур. После лечения пациент вернулся к работе, боли в спине исчезли. Рекомендованы выполнение дома расширенного комплекса гимнастических упражнений на основе гимнастики Ниши и периодические курсы скипидарных ванн.

Пенсионерка, 65 лет. Жалобы на сильную утомляемость, потерю подвижности, хронические, тупые боли в области спины. Диагностировано: гипертония, остеопороз, снижение роста, распространенный остеохондроз. Проведено комплексное лечение из 25 процедур, включающее процедуры восстановления подвижности позвоночника (тренажеры гравитрин и свинг-машина), гипокситерапию, гирудотерапию, скипидарные ванны. После лечения пропали боли в области спины, нормализовалось давление, восстановился рост на уровне 25-летнего возраста, снизилась утомляемость. Рекомендовано прохождение поддерживающего курса лечения из 15 процедур ежегодно.

Приведенные выше примеры лишь частично отражают те проблемы, с которыми люди к нам приходят. Перечень заболеваний, поддающихся лечению созданными у нас в центре комплексами, может занять несколько страниц.

Следуйте принципам этой книги, будьте счастливы, а значит — здоровы! Элементарные упражнения, рекомендуемые медициной Ниши, не просто дают жизнь, не просто дают здоровье. Они могут дать вам счастье.

Владимир Шолохов,
*директор медицинского реабилитационного центра
«Жизнь без лекарств»*

ВВОДНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Эта книга имеет целью разъяснить коротко и доступно все методы, необходимые для практического применения принципов медицины Ниши.

Принципы медицины Ниши предназначены для здоровых людей, заботящихся о своем здоровье, но ими также можно руководствоваться для лечения больных людей.

Текст разделен на две части: общие положения и индивидуальная практика. В первой части я попытался облегчить понимание принципов здоровья и во второй привел конкретные и подробные разъяснения практических методов.

Эта книга поможет применять медицину Ниши в любом месте и в любое время, так что она станет частью вашей повседневной жизни.

Поскольку медицина Ниши еще находится в стадии эволюции, те, кто применяет ее на практике, должны иметь под рукой мои книги, знакомиться с моими лекциями и периодическим изданием *Nishi Igaku* («Медицина Ниши»). Это позволит лучше понять суть медицины Ниши и сделать ее практическое применение более успешным.

Я с глубоким удовлетворением констатирую, что после более чем 20 лет популяризации принципов медицины Ниши их стали воспринимать, несмотря на их революционный ха-

рактар, как в академическом мире, так и среди широкой публики, и в итоге они были признаны в качестве основы здоровья человека.

Поэтому публикация данной книги становится особенно значимой. Я надеюсь, что все вы воспользуетесь ею себе во благо.

KATSUZO NISHI

Начало осени 1949 года

Часть I

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Человек, рожденный от нормального человека, должен быть здоров

В последнее время в исследованиях протеина как белковой субстанции всего живого отмечены важные успехи, которые позволили раскрыть в какой-то мере тайну происхождения живого организма. Однако завеса, скрывающая тайну жизни, остается, по-видимому, еще очень плотной, и поднять ее будет нелегко. Как возник механизм развития человека, начиная с того момента, когда сперматозоид мужчины соединяется с крохотной яйцеклеткой, которая созревает в яичнике женщины и затем опускается в матку? После 9 месяцев внутриматочного развития ребенок покидает тело матери, осуществляя сверхъестественную работу, «приход» в мир, что тоже является тайной. Человеку нужно около 25 лет, чтобы достичь зрелости. Этот период включает около 7 лет детства, во время которого он нуждается в материнском уходе.

Согласно результатам исследований ученых, срок жизни живого организма более чем в 5 раз превышает время достижения зрелости. Следовательно, продолжительность человеческой жизни должна быть равна 125 годам. Тот, кто рассматривает жизнь человека в развитии с момента его зарождения, не может определить ее иначе как «таинство».

Как в результате слияния яйцеклетки и сперматозоида возникает индивидуум, чье тело столь похоже на тела его родителей? Пока ребенок не имеет средств самозащиты, его внешность, его невинный сон, его смех и плач, его движения и жизнь — все это выражает не что иное, как любовь. И эта любовь — радость для матери. Говорят, что мать увечного ребенка любит свое дитя больше, чем мать здорового ребенка. Может ли кто-либо, сколь порочным бы он ни был, оскорбить ребенка? Причина, по которой жизнь малыша излучает столько любви, вероятно, не может быть объяснена. Он не взрослый человек, но имеет свою уникальную внешность, которая выражает только любовь. Разве это не еще одна тайна?

Человек страстно желает все, что по-настоящему искренно, добродетельно и прекрасно. Он идеализирует это и приходит к мысли о Боге. Другими словами, Бог — это идеализированный символ, которому человек приписывает все воображаемые формы правды, добродетели и красоты.

Человек, хоть и имеет свойства, присущие животному, обладает также состраданием, которое, как было отмечено выше, является идеализированным символом правды, добродетели и красоты. Человек выражает и телом, и разумом действие сострадания. Именно поэтому говорят, что человек несет в себе много черт, являющихся указанием существования Бога. Эти черты можно видеть обычно во всех живых существах и явлениях Вселенной. Это невозможно объяснить, поскольку наука еще не достигла такого уровня развития. Тем не менее факт существования Бога не может быть подвергнут сомнению ни в мыслях человека, ни в его повседневной жизни. В мире есть люди, которые не признают существование Бога. Можно лишь пожалеть, что они обладают столь малой восприимчивостью, что оказываются не в состоянии почувствовать Бога. Подобно тому как слепые не могут воспринять существование света, а глухие — звук, этим людям недостает способности воспринять Бога.