

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ.  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання  
Кафедра фізичного виховання

**Фізичне виховання:  
методичні рекомендації щодо використання оздоровчих  
систем для усунення відхилень у стані здоров'я для  
самостійної роботи здобувачів вищої освіти МНАУ  
спеціальної медичної групи**

Миколаїв  
2020

УДК 796. 31

Ф50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури і виховання Миколаївського національного аграрного університету від 24 березня 2020 року, протокол № 7.

Укладач:

О.Є. Гладир – старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Миколаївський національний аграрний університет

Рецензенти:

Н.В. Петренко - к.п.н., завідувач кафедри фізичного виховання,  
Миколаївський національний аграрний університет

С.В. Бірюк. – к.н. з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту  
Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського

@ Миколаївський національний  
аграрний університет, 2020

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
Розділ 1. Природне оздоровлення людини за системою вчителя Іванова.	4
1.1. Система загартування Порфирія Іванова.	6
1.2. Поради Порфирія Іванова	8
Розділ 2. Система Шаталової.	11
2.1. Основна мета, напрямки системи.	13
2.2. Досягнення позитивного психічного настрою.	15
2.3. Рухи	16
2.4. Цілюще харчування.	17
2.5. Дихання.	19
Розділ 3. Система Норбекова.	20
3.1. Основні положення. Активна позиція стосовно хребта.	23
3.2. Дихання.	24
3.3. Хребет—основа нашого здоров'я.	29
Розділ 4. Оздоровчі системи Сходу і Заходу.	
4.1. Водолікування і методи гартування Кнейппа.	36
4.2. Система оздоровлення Ніші.	40
Література	46

## **ПЕРЕДМОВА**

Одним із завдань програми з фізичного виховання, що затверджене Міністерством освіти і науки України, є знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури.

Особливо корисно ознайомитись і займатись цими методами студентам, віднесеним до спеціальної медичної групи. Застосування цих засобів допоможуть студентам поліпшити своє здоров'я, підвищити свій функціональний стан, правильно дотримуватись здорового способу життя, загартовувати організм, підвищити стійкість проти застудних захворювань.

Методичні рекомендації містять в собі різні традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізичної культури, які допоможуть студентам самостійно поліпшити свій стан здоров'я, дають можливість переносити розумові, фізичні та психоемоційні навантаження в період навчання в університеті і в майбутній трудовій діяльності.

### **РОЗДІЛ 1. ПРИРОДНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ ЗА СИСТЕМОЮ УЧИТЕЛЯ ІВАНОВА**

Учитель Порфирій Іванов говорив, що «в природі є три живих тіла - повітря, вода і земля. Живий контакт з цими тілами повертає людині здоров'я і радість свідомого буття. Адже людина є часткою Природи, і відновлення цих зв'язків є відновленням втраченої рівноваги і спокою. Він пише: «Загартування-тренування є наука одна, здатна па людині розвинути сили і волю для того, щоб будь-якій хворобі давати відсіч. Людині потрібно випробувувати на собі те, що є в Природі...».

Загартування-тренування за системою Порфирія Іванова є не тільки загартування тіла, а насамперед, загартування духу людини, виховання відповідальності перед людьми і Природою. Порфирій Корнійович

стверджував, що він не за політику, не за економіку, він за людину. Людині потрібно дати волю, щоб вона могла вільно спілкуватися з Природою. Як тільки маси людей усвідомлять, що вони є обличчя Природи, то зникнуть усі хвороби, в тому числі і СНІД. Не стануть люди воювати з Природою і вона до них виявить любов.

Потрібно, щоб кожний зрозумів, що життя залежить від самої людини, щоб кожний заспокоївся і почав виконувати «Детку». Пішов по цій тернистій, вузькій, слизькій, але єдиній дорозі, яка приведе нас до джерела Істини і Правди. Великі випробування чекають людей, такі плани Природи. Все те, про що мріяла людина, на нашій Матері Землі вже приготовлено. На жаль, ми не можемо цього усвідомити.

Учитель Іванов в одному із 250 своїх зошитів писав: «Будуть нові люди з новим мисленням, вони зроблять, що потрібно для всього нашого життя... Таємниця закладена не в Природі, а в самій людині. Іди в Природу, людино, і ти познаєш цю таємницю. Перед нами стоїть велика задача — самого себе перебудувати. Потрібно змінити потік свідомості людей.»

Послідовники Учителя Іванова стають творцями свого здоров'я, свого свідомого буття. У них з'являється нове мислення, а саме думка є провідником нашого життя.

Практично не має жодної хвороби, якої людина не могла б позбутися, якщо вона свідомо стала на стежку незалежності і почала виконувати усі заповіді Учителя. Порфирій Корнійович писав: «Не хвороба відіграє роль над людиною, а людина відіграє роль над хворобою».

Півсторіччя Учитель Іванов присвятив ідеї природного оздоровлення людей. Він казав, що якби Природа обрала не моє тіло, то обов'язково тіло іншої людини, щоб показати цей новий шлях. Учитель думав не про себе, а терпів заради інших. Люди за його діла перед ними і Природою назвали Порфирія Корнійовича Іванова Переможцем Природи, Учителем народу, Богом Землі.

Вчення Порфирія Корнійовича Іванова, яке народилось під кінець 2-го

тисячоліття, показує один із шляхів, як повернутись до Природи, як відновити здоров'я і як вижити.

Учитель своєю любов'ю, своїм довір'ям суворі сторони Природи робить своїми друзями. Він стає переможцем Природи своєї власної, в результаті пробудження тих сил, які є в людині.

Він говорить, що це не ми індивідуальні сили, а це сили — природні. Учитель випросив, заслужив у Природі ці сили і став посередником між людьми і Природою. Жодній людині він не відмовив. Коли він побачив, що в людях є вже паростки свідомості, він починає давати поради: обливатися холодною водою вранці і увечері, здороватися з людьми, не вживати алкоголю і не палити, 42 години щотижня не їсти і не пити води, не плювати на землю. Виконуючи поради Учителя людина повертала своє здоров'я. В Природі є всі живі якості, щоб зберегти людину, але їх можна отримати, якщо стати на природну стежку.

За 50 років експерименту в Природі Учитель проходить на своєму тілі майже всі хвороби не тому, що йому так хотілося. Тому належало бути. В результаті він показує, що жодна з хвороб не є проблемою, якщо людина починає жити в Природі по природному, по боговому, як того сама Природа хоче.

### **1.1. Система Порфирія Іванова**

Учення Порфирія Іванова «Детка» — оздоровча система, основана на гартуванні організму, тісному зв'язку людини з природою. Людський організм — дуже складна, але в той же час і дуже довершена саморегульована система. За своєю природою людина не повинна хворіти. У нас є все, щоб протистояти будь-якому хвороботворному початку. Століттями людський організм розвивався у згоді з природою, настроюючи свої функції і системи відповідно до природних процесів. Проте наш урбаністичний час поставив його в екстремальні (не тільки фізичні, але й психічні) умови, які постійно порушують нормальну роботу його регуляторних систем, до того ж позбавлених природної

підтримки. Повернути зв'язок людини з природою, що оточує його, космосом, налагодити функціонування організму відповідно до ритмів навколишнього простору — ось основна мета всіх натуралістичних учень йоги, Ци-гун.

Проте будь-яке натуралістичне учення розроблялося відповідно до природних умов конкретної місцевості, конкретної культури. Ці учення засновані не тільки на оздоровчих процедурах, але і на відповідному способі життя, світосприйманні. Тому штучне копіювання системи йогів або китайців в наших умовах багато в чому втрачає свою ефективність. Проте у нас існують системи оздоровлення, не поступливі по ефективності йозі або медицині Тибету. Однією з таких систем є оздоровча система Порфірія Іванова.

Згідно його системі у кожної людини за життя є три якості: совість, розум і любов до природи і людей. Чим сильніше реалізація цих якостей (причому не якої-небудь однієї якості, а саме всіх), тим здоровіше чоловік. Основне поняття його системи — гарт. Але Іванов вкладає в це поняття дуже широкий сенс. Це гарт по відношенню до будь-яких несприятливих дій, включаючи хвороботворні мікроорганізми, отруєне повітря, шкідливу ідеологію. Важливо повірити в свої можливості, розкритися цілющим силам навколишньої природи. Його система направлена не тільки на оздоровлення тіла, але і самої моральності людини. Саме такий підхід до вдосконалення людини і обумовлює ефективність системи оздоровлення Іванова.

Основні 12 порад своєї системи Іванов виклав в своїй системі «Детка» (так він звертався до кожного охочого оздоровитися, підкреслюючи, що всі ми — діти природи). Кожен елемент цієї системи володіє оздоровчими властивостями, але регулярне виконання саме всіх правил в сукупності і дає якісно новий ефект. Всі ми живемо в різних умовах, цілком зрозуміло, що поради, викладені в «Детке», кожним сприймаються і виконуються по-своєму.

Головне — за допомогою розуму і любові до природи розкрити свої резерви фізичного, біологічного, психічного і духовного здоров'я.

## **1.2. Поради Порфирія Іванова.**

**1. «Два рази в день купайся в холодній природній воді, щоб тобі було гарно. Купайся в чому можеш: в озері, в річці, у ванні, приймай душ або обливайся. Це твої умови. Гаряче купання заверши холодним.»**

Перед купанням або після нього, а якщо можливо, то й разом з ним, вийди на природу, стань босими ногами на землю, а взимку на сніг, хоча б на 1-2 хвилини. Вдихни через рот кілька разів повітря й подумки попроси собі й побажай всім людям здоров'я.

Земля - живий струм, по якому можна ходити босими ногами. Земля струмом оточила, тримати на ногах стала. Сніг - самий кліматичний дарунок у природі. Коли перший сніжок лягає, він все робить: коли з любов'ю наблизися, то це і є сніжне пробудження. Це не обман, а чиста правда. Якби я особисто своїм тілом цього почуття не мав між собою й Природою, я б не мав зрушення до гарної й позитивної сторони в Природі.

Холод мобілізує захист організму. Жива якість холоду всі клітки підніме.

Саме головне - повітря, воно ж живе! Вся сила у вдиху й видиху, але ніхто цього не пізнав. Чисте повітря, глибокий вдих і видих - це саме миттєве пробудження центральної нервової частини мозку. Треба тягти повітря з висоти атмосфери через гортань до відмови, він з висот падає. Обов'язково треба проковтнути, щоб користуватися ним так, наче наївся до відмови. Повітря - це невмирущий азот, а в азоті все життя.

Просіть мене , а не Природу - ви перед нею не заслужили. Я заслужив перед Природою й випросив у неї ці сили для того щоб допомагати скривдженому, хворому, людині, що бідує. Вона мене ними обдарила.

Якщо віриш цьому навчанню, то проси мене як Учителя цієї справи:

“Учитель, дорогий мій , дай мені моє здоров'я!” “Упросиш мене міцно, з душею й серцем ніколи в образі не залишишся, і то ти одержиш, що треба”.

**2. «Перед купанням або після нього, а якщо можливо, то й разом з ним, вийди на природу, стань босими ногами на землю, а взимку на сніг,**



*хоча б на 1-2 хвилини. Вдихни через рот кілька разів повітря й подумки попроси собі й побажай всім людям здоров'я».*

**3. «Не вживай алкоголю й не кури».**

**4. «Намагайся хоч раз у тиждень повністю обходитися без їжі й води з п'ятниці 18-ти годин до неділі 12-ти годин. Це твої заслуги й спокій. Якщо тобі важко, то тримайся хоча б добу».**

Ми звикли з жадібністю їсти, так ще побільше, так ще й побільше, звикли до надмірності їжі. Рясна їжа голову ясності позбавляє. А Іванов знайшов у Природі всі можливості 42 години часу в тиждень свідомо терпіти без їжі й води для розвантаження шлунку: даю відпочинок всьому організму.

Це - обраний день - субота.

Без терпіння нічого не зробиш. Свідоме терпіння не для якої-небудь цілі, а заради всіх. Це терпіння не в голоді, а в здоров'я.

У повітрі, що оточує людину, знаходиться їжа, це ефір, що рухається з повітрям і проникає наскрізь організм людини. У ньому жива умова життя. Учитель це знайшов і вивів практично. Це твоє все те, чого в житті треба. А як добре від цієї справи поповнюється всередину - не треба ніякого харчування: тут мільйонна доза харчування: «Повітря - це все?!» апетит піде зовсім від нас, тепло виявиться в енергетичному тілі, людина не буде шкідливою для природи, а Природа для людини.

**5. «В 12 годин дня неділі вийди на природу босоніж і кілька разів подихай і помисли, як написано вище. Це свято твоєї справи. Після цього можеш їсти все, що тобі подобається».**

Буде нам, що поїсти, ми поїмо, а не буде – пробудемо так.

**6. «Люби навколишню природу. Не плюйся навколо й не випльовуй із себе нічого. Звикни до цього, це твоє здоров'я».**

Природа любить тих, хто любить її, вона такої людини не карає. Коли ми плюємося, то опоганюємо землю й заражаємо повітря.

Я не харкаю й не плюю на землю, а проковтую це як продукт.

**7. «Здоровайся з усіма по всіх усюдах, особливо з людьми похилого**

**віку. Хочеш мати в собі здоров'я - здоровайся з усіма».**

Адже ми всі люди однакові в Природі, значить повинні повагу, пошану один одному робити, коли йдеш по дорозі й зустрічаєшся зі сторонніми людьми, старими й бабусями, ми повинні з усіма людьми чемно надходити - здороватися . Що ми цим досягаємо? - своїми словами будимо сторонніх на гарну сторону, щоб вони знали , що про них не забувають. За наше гарне ви теж одержите гарне від Природи. Ти сьогодні зробиш це, а завтра за рахунок цього живеш.

Здороватися - це не наука, а це такий вчинок людського життя - не треба забувати, це любов, дружба між тими людьми, які це роблять. Ваша справа сказати, а вони як хочуть.

**8. «Допомагай людям чим можеш, особливо бідному, хворому, скривдженому, нужденному. Роби це з радістю. Відгукнися на його нестаток душою й серцем. Ти придбаєш у ньому друга й допоможеш справі миру!»**

Це буде така справа: шукати в природі бідну людину. А вона є нужденною в допомозі. Треба буде навчитися її знаходити , і треба дізнаватися в чому віна бідує . Якщо є чим допомогти, обов'язково треба вміло допомогти, щоб людина залишилася вашою допомогою задоволеною. Адже вона поганого тобі ніколи не скаже. Це як застава нашого здоров'я.

І за це зроблене добро не будеш покараний нічим від Природи й одержиш тільки добро.

**9. «Переможи в собі жадібність, лінь, самовдоволення, корисливість, страх, лицемірство, гордість. Вір людям і люби їх. Не говори про них несправедливо й не приймай близько до серця недобрих думок про людей».**

Треба щоб ми свою гордість скасували, а із ввічливістю подружилися. Якщо ми, всі люди, самі це будемо робити, між нами зародиться невмираюча любов, ми будемо жити всі не по - людському, а по-божому, по-новому, небувалому.

**10. «Звільни свою голову від думок про хвороби, нездужання, смерть.**

**Це твоя перемога».**

**11 «Думку не відокремлюй від справи. Прочитав - добре, але головне - роби!»**

Не віриш - не треба. Бери й роби.... А отримаєш - повіриш.... тоді й поняття прийдуть.

**12. «Розповідай і передавай досвід цієї справи, але не похваляйся й не піднімайся в цьому. Будь скромним».**

Природа дає здоров'я скупко й по заслугах.

## **РОЗДІЛ 2. СИСТЕМА ШАТАЛОВОЇ.**

Галина Шаталова, що створила свій метод оздоровлення, який назвала Системою природного оздоровлення, виходить з положення про те, що навколишній світ — єдина система. Вона пропонує людині поправляти здоров'я обережно, поступово і природньо, без застосування до організму насильницьких методів і штучних препаратів, а потім жити, використовуючи можливості, дані йому від природи. Починати треба з усіх аспектів одразу. Вчитися жити по Системі — це спосіб життя і мислення.

### Загартування та харчування за системою Шаталової.

Базу системи природного оздоровлення складає комплекс норм, рекомендацій і фізичних вправ: система живлення, дихальні вправи, єднання з природою. Також враховується і сила свідомості і його вплив на фізичне самопочуття. Для встановлення гармонійної психосоматичної рівноваги підходить щоденне аутогенне тренування — метод зміни стану людини шляхом впливу на тонус його м'язів і частоту дихання (зокрема, повне розслаблення і уповільнення дихання), шляхом створення мислеобразів і вербальної дії за допомогою командно-настановчих слів.

Дана система оздоровлення відрізняється ще і поєднанням лікувального ефекту вправ і творчого початку в процесі їх виконання. Фантазування породжує не тільки піднесений настрій, але й волю людини, його рішучість в

досягненні наміченої мети.

Будь-яка система, включаючи живий організм, може існувати тільки при тісному і добре відлагодженому взаємозв'язку всіх її елементів. Шаталова ставить в роздріз кута духовне здоров'я, без якого людина не володітиме абсолютним здоров'ям. Найважливішою відмінною рисою тут є людинолюбство, всепрощення і альтруїзм. Кожен повинен знаходитися в гармонії не тільки з природою, але і з іншими людьми.

Здорова психіка — це стійка нервова система, спокійний і врівноважений характер. Людина повинна бути бадьорою, оптимістично настроєною, впевненою у своїх силах.

Про справжнє здоров'я свідчать глибина мислення, логічність і цілеспрямованість вчинків, широта поглядів. Свідомість чутливо реагує на щонайменші зміни зовнішнього середовища і відповідно до них подає сигнали в підсвідомість, яка забезпечує життєздатність організму. Таким чином відбувається коригування поведінки людини, направлене на запобігання нервовим зривам і збереження психічного і фізичного здоров'я.

Фізичне здоров'я – це справна робота всіх систем організму і висока життєздатність. Для забезпечення і підтримки хорошої форми необхідна гармонія чотирьох функціонально значущих потреб — дихання, хачування, руху і терморегуляції.

Дихання — життєво важлива функція живого організму, яка не припиняється ні на хвилину. Процес складається з трьох взаємопов'язаних етапів: зовнішнього дихання, перенесення газів кров'ю і тканинного дихання.

Процеси взаємопов'язані і нероздільні — дихання і харчування.

Без їжі, як і без повітря, людина обходитися не може. Але скільки і якої їжі йому необхідно для того, щоб бути здоровим? Шаталова доводить, що людина може обходитися набагато меншою кількістю їжі при вживанні тих продуктів, що зумовлені його їством. Травна система людини призначена для переробки рослинної їжі: злаків, овочів, грибів, ягід, фруктів; споживаючи м'ясо, рибу, а також консервовані і рафіновані продукти, він знесилює

організм, примушуючи його працювати на межі можливостей. У цьому криється причина не тільки поганого самопочуття, але і багатьох хронічних захворювань.

Не менш важливу роль грає в житті людини рух. При зовнішньому русі (ходьбі, бігу, заняттях спортом або фізичною працею) посилюється і внутрішній рух, оскільки різко активізуються всі процеси життєзабезпечення організму: у декілька десятків разів збільшується частота дихання, посилюється кровотік і зростає кількість серцевих скорочень за хвилину. Шаталова закликає рухатися якомога більше і активніше.

Люди здатні легко переносити умови всіх кліматичних поясів, окрім приполярних. Підтримка постійної температури тіла є однією з функцій саморегуляції. Так звана хімічна терморегуляція може здійснюватися шляхом зниження обміну речовин при загрозі перегріву організму або шляхом посилення обміну при охолодженні (наприклад, активізація м'язової діяльності у вигляді легкого тремтіння).

Проте більше значення для збереження строго певної температури організму має фізична терморегуляція, тобто регуляція тепловіддачі теплопроведенням і тепловипромінюванням, здійснювана за допомогою змін температури шкіри, від якої тепло передається в зовнішнє середовище.

Ефективність процесу терморегуляції залежить від загального стану організму, і тому тільки за умов нормальної роботи всіх систем і органів людини не страшні будуть ні жара, ні холод — в будь-яких обставинах він відчуватиме себе комфортно.

### **2.1. Основна мета, напрямки системи.**

Основна мета Системи Природного Оздоровлення (СПО) Шаталової — повернення людини до її природного, запропонованого природою способу життя з урахуванням сучасних умов, попередження захворювань. Шаталова постійно нагадує, що СПО - це профілактика захворювань, а не самолікування, бо лікуванням хвороб, особливо запущених, повинні займатися тільки фахівці.

Г. Шаталова виділяє 5 основних напрямків, розділів у СПО:

**1) Досягнення позитивного психічного настрою.**

Це стоїть на першому місці.

2) **Рух.** Фізично активне життя в будь-якому віці. Виконання спеціальних вправ - суглобна гімнастика, біг, ходьба і т.і.

3) **Дихання.** Спеціальні вправи для дихання.

4) **Загартовування.** Спеціальні процедури, що загартовують.

5) **Цілюще харчування.** Перехід на видове харчування, дане людині природою, як виду.

У СПО також входить і дотримання природного режиму дня (повноцінний, але короткий нічний сон, ранній підйом і т.і.), і різноманітні гігієнічні процедури, і прагнення до природних умов життя (ближче до природи, натуральний одяг людини й матеріали його житла) і багато чого іншого.

Відмінні особливості СПО:

1) системний, комплексний, ретельно продуманий підхід до здоров'я людини;

2) фактично перехід на інший спосіб життя, іншу енергетику, а не обіцянка швидкого й легкого успіху, не поступаючись своїми звичками;

3) індивідуальний підхід до окремої людини (те, що корисно одному, може зовсім не підходити іншому);

4) сама людина є головною ланкою в оздоровленні. Розрахунок на її розум, раціональне й інтуїтивне мислення, а не сліпа покора;

5) використання тільки природних засобів оздоровлення;

6) пристосованість системи до умов і до клімату;

7) негативне відношення до будь-якого виду аскетизму, твердого примусу себе (позитивно психічний настрій на першому місці);

8) обережне й поступове застосування сильних методів оздоровлення (голодування, загартовування, очищення організму). У цьому сенсі система Г. Шаталової більш детально продуманий, ніж, наприклад, оздоровлення по «Дитинці» П.К. Іванова, в якого Шаталова також навчалася й вважає себе його

послідовницею.

## **2.2. Досягнення позитивного психічного настрою.**

Проходження системи природного оздоровлення повинне бути свідомим. “Адже важливо не просто механічно засвоїти комплекс дихальних і фізичних вправ, процедур, які заготовують, рекомендованих раціонів харчування, але й розуміти, за якими законами природи здійснюються основні процеси життєдіяльності людського організму. Активна участь свідомості й підсвідомості в процесі оздоровлення - така ж невід’ємна частина системи, як і все інше. У зв’язку із цим хотілося б виділити дві принципово важливі думки, які знайшли відображення в її назві.

По-перше, мова йде про систему природного оздоровлення, підкреслюю, систему. Інакше кажучи, якщо хочете бути здоровими, запасіться терпінням і волею не на тиждень або місяць, а на все життя. Вас чекає нелегка праця по перебудові своєї психології, способу життя.

“Трьома китами, на яких спочиває весь будинок системи природного оздоровлення, є духовне, психічне й фізичне здоров’я. Причому, прошу звернути увагу - на перше місце я ставлю саме духовне здоров’я людини”.

“Це, насамперед, відсутність егоїзму, терпимість, прагнення до єднання із природою в самому широкому сенсі слова, розуміння законів єдності всього живого й принципи живої етики, всесвітньої любові. ... Треба тільки зрозуміти, що жити за законами добра - це не один з можливих шляхів розвитку й удосконалювання людського суспільства, а єдиний, що дає нам надію вижити всім разом. “Духовному здоров’ю надаю настільки велике значення, що якщо за допомогою до мене звертається людина духовно убога, неповноцінна, я відмовляю йому, тому що злість, заздрість, ненависть, дріб’язковість, жадібність, що панують у його душі, роз’їдають здоров’я зі сталістю кислоти, що розчиняє самий міцний метал. І будь-яке лікування в таких умовах не принесе зцілення”.

“У нерозривному зв’язку з духовним перебуває психічне здоров’я. Під ним я маю на увазі гармонічне поєднання свідомого й підсвідомого. Єдність

підсвідомості й свідомості забезпечує стійкість людського організму й успадкованих ним видових механізмів пристосування до середовища й одночасно визначає його сприйнятливість до змін - пристосування”.

“Велика увага в системі Г. Шаталової приділяється психологічному настрою як наріжному каменю СПО, як неодмінній умові відновлення єдності людини й природи.

Нарешті, останній елемент тріади - фізичне здоров'я. Це інтегральний показник, сутужніше всього піддається вивченню. Насамперед тому, що абсолютне здоров'я сьогодні - рідкість.

### **2.3. Рух.**

Як багато інших прихильників здорового способу життя, Галина Шаталова велике значення надає руху. Найкращим видом руху Шаталова називає біг. При занятті бігом дихати треба тільки через ніс і варто пам'ятати, що видих повинен бути довшим за вдих. Наприклад, якщо вдих припадає на два кроки, то видихнути треба - на три- чотири-п'ять. Якщо важко бігати, то можна ходити, або як говорить Шаталова «плазувати». Крім бігу дуже велике значення надається поставі й стану хребта, гнучкості. Для поліпшення цих властивостей призначений комплекс вправ «Поклонися сонцю».

#### **Комплекс вправ «Поклонися сонцю».**

- Стати прямо, п'яти поставити разом, носки нарізно, видихнути, скласти долоні рук у положенні, ніби ви молитесь.
- Видихнути, заводячи руки за голову й подаючи стегна вперед для рівноваги тіла.
- Видихнути, опустити руки вниз через сторони й покласти долоні на підлогу по обидві сторони стоп. Якщо ви не можете дістати до підлоги, упевніться, що руки розташовані на рівні стоп, а не перед ними. Вільно звести голову. Повторіть рухи на вдих і видих.
- Прийняти наступне положення(1): зробити випад уперед на праву ногу, руки долонями на рівні правої стопи вперти в підлогу, ліва нога відведена



назад і торкається землі коліном.

- Затримавши подих, відвести праву ногу назад, випрямивши тіло в струнку, дивитися вперед.
- Видихаючи, зігнути лікті, повернути великі пальці ніг, покласти на землю чоло, груди й коліна. Підняти нагору зад, розслабивши спину.
- Витягнути пальці ніг уздовж землі, випрямити руки, максимально можливо притиснути стегна до землі й прогнутися в спині. Голова відведена назад, розтягуючи шию. У процесі виконання вправи здійснюється вдих.
- Підкрутити пальці ніг і, видихаючи, випрямити ноги, щоб спина опинилася максимально піднятою нагору, а ви при цьому спиралися б на ступні й долоні. Голова вільно звисає, п'яти притиснуті до підлоги.
- Прийняти положення (1). Видихаючи, підтягти ліву ногу й випрямити обидві ноги, не відриваючи долоні від землі.

Випрямитися, вдихнути й завести випрямлені руки за голову, згинаючи назад. Скласти руки в позі людини, яка молиться. При цьому випрямитися й вдихнути.

При виконанні відповідних вправ кисті рук (або кінчики пальців) не повинні відриватися від землі. Комплекс вправ «Поклонися сонцю» рекомендується повторити 3-4 рази.

#### **2.4. Цілюще харчування.**

Основне в цілющій кухні - це використання повноцінних продуктів харчування, що зберегли свої біологічні властивості, а не концентровані, рафіновані й консервовані, що втратили свої властивості.

Фрукти, ягоди, включені в раціон, безумовно, зміцнять здоров'я, але, якщо вживати витягнутий з них цукор, то він з ісвоїми «порожніми» калоріями слугуватиме лише порушенню обміну речовин. Також можна зрівняти овес і геркулес. Овес зберігає свої біологічні властивості; якщо створити потрібні умови, він проросте. Геркулес же - висаджене зерно, оброблене паром і умертвлене в момент виготовлення, потім просушене, запаковане в пачки й

доставлене в руки господарки через якийсь час. Це вже не вівсяне зерно, а труп цього злаку.

У цілющій кухні обмежується застосування бобових культур, незважаючи на достаток у цих продуктах білків і мінеральних речовин. Справа в тому, що бобові при визріванні збагачуються інгібіторами, що гальмують процес травлення. Інгібітори в бобових з'являються в останні 10- 12 днів визрівання, тому зрілі плоди необхідно досить проварювати й бажано протирати, звільняючи їх від оболонки.

Недозрілі ж бобові, наприклад, зелений горошок, дуже коштовні продукти. А стручкова квасоля має ще й лікувальні властивості. Її зазвичай рекомендують при таких обмінних захворюваннях, як цукровий діабет та ін.

До речі, варто сказати й про те, що арахіс відноситься до групи бобових, а не горіхових культур, тому вживати його в сирому вигляді категорично забороняється.

***Продукти, які, відповідно до раціону цілющого харчування не слід вживати або обмежувати:***

1. М'ясо.
2. Макаронні вироби, біле очищене борошно, шліфований рис і т.п.
3. Поварена сіль - не більше 2 г на добу. Краще використовувати морську або кам'яну.
4. Молочні продукти. Допускається лише додавання 1-2 ложок вершків для поліпшення смаку їжі.
5. Не рекомендується вживати велику кількість горіхів. Добова норма - жменя фундука, 3-4 волоського горіха або столова ложка кедрових горіхів. Перед вживанням Шаталова радить ядра горіхів Г. Шаталова радить злегка прогрівати на пательні, після чого розмелювати в борошно, потім розтирати горіхове борошно, додаючи крапельки соку або води.
6. Цукор. Він викликає порушення обміну речовин, діабет, виснаження імунітету.
7. Зменшити до мінімуму кількість жирно їжі.

### Правильний прийом їжі:

1. Монодієта - один продукт харчування в один прийом їжі.
2. Обсяг їжі не повинен перевищувати обсягу не розтягнутого шлунка (350-450 г).
3. Перерви між прийомами їжі повинні бути не коротше 3-4 годин. При вживанні м'яса наступний прийом їжі повинен бути через 7-8 годин.
4. Не пити під час їжі й протягом 2 годин після їжі. Воду або інші напої варто вживати перед їжею.
5. Ретельно пережовувати їжу (На думку Дж. Озаві здорова людина повинна жувати - 50 разів, хвора -100 разів).
6. Перший раз приймати їжу треба не раніше 11 годин дня. Другий прийом їжі, він же останній, - близько 17-18 годин.

### Раціон цілющого харчування.

Раціон цілющого харчування поставлений у залежність від місця проживання людини й пори року. Тобто:

1. Весна - трави, літо - фрукти й літні овочі, осінь - осінні овочі й фрукти, а взимку перевага зерновим і крупам.
2. Чим ближче рослинні продукти харчування до місця їхнього вирощування, тим вище їхні поживні властивості. Тобто, додержуватися треба відомої приказки: «Що росіянину добре, те німцю - смерть». Тому для людей, що проживають в Україні корисніше з'їсти яблуко, чим море бананів, а індіанцеві із племені Мумбу-Юмбу навпаки.

## **2.5 Дихання.**

Перший крок до правильного дихання - це навчання повному йогівському диханню. З нього повинен починатися день кожної людини - і обов'язково в провітреному приміщенні, а краще - на свіжому повітрі. Виконується це дихання так.

Робиться вдих, при цьому випинається живіт, що дозволяє повітрю проникнути в нижній відділ легенів, потім, так само на вдиху, розширити ребра

- повітря заповнює середню частину легенів, і, нарешті, підняти й розгорнути плечі, наповнивши повітрям верхню частину легенів. Видих проводиться «знизу» - живіт втягти, тіло розслабити, плечі опустити. Класичним вважається вдих за 12 сек., розподіляючи 6 сек. на черевне, 4 сек. - на середнє грудне й 2 сек. - на верхнє грудне дихання. Після цього - затримка вдиху на 12 сек., видих також на 12 сек. і знову затримка, що відповідає попередньому ритму.

Здорова людина може дихати в такий спосіб спокійно, без особливого попереднього тренування. Але, якщо організм людини неблагополучний, то в нього ця можливість скорочується, особливо важко дається затримка подиху після видиху. Можливість затримування дихання після видиху є своєрідним тестом загального стану організму - якщо людина не може витримати 12 сек. після видиху, він повинен звернути серйозну увагу на своє здоров'я, оскільки це є тривожним симптомом.

Повних вдихів у день повинно бути не більше 20. Занадто часто так дихати не слід - це не постійне дихання. Варто враховувати, що гіпервентиляція легенів небажана. Організм сам регулює, коли потрібно - при бігу, при фізичних навантаженнях і т.д.- глибину й частоту дихання. Постійним же повинне бути мінімальне споживання повітря.

### **РОЗДІЛ 3. СИСТЕМА НОРБЕКОВА.**

Засновник оздоровчої системи – Мірзакарім Норбеков — академік, доктор психології, педагогіки, філософії в медицині, очолює інститут людини в Москві, в багатьох містах світу більше 30 центрів. Доля звела Норбекова з системою, яка надалі отримала назву Сам чон до. Він перетворив основні принципи системи Сам чон до на унікальну оздоровчу систему.

Двадцять років автономного існування принесли кожному з напрямів нові розробки, новий практичний досвід. Тепер це — єдина оздоровча школа, єдина лабораторія, де розробляються нові комплекси вправ, де знаходять здоров'я, де проходять випробування нові оздоровчі програми.

Кожний з нас володіє власною енергоструктурою, яка є нашим другим

(енергетичним) тілом. Людина здорова, якщо енергія справно поступає до кожного органу його тіла, повна сил, бадьора, весела і свіжа, якщо всі клітини насичуються енергією. Людина хвора, якщо той або інший орган енергетично голодує, млявий, пригноблений і безрадісний, якщо клітини схильні до енергетичної дистрофії, якщо їх енергоприймачі не можуть набрати в себе достатній потенціал.

Думка — це згусток енергії. І саме негативна думка (негативна енергія) відповідальна за збій в правильному ритмі життя. Розуміючи, що таке негативна думка, як вона працює, навчившись використовувати цю думку зі свого організму, ми відкриваємо собі шлях до справжнього здоров'я.

Під впливом негативної думки на клітинному рівні в слабкому місці створюється згусток негативної енергії, який поступово збільшується. Наявність негативної енергії клітини передається сигналом в мозок у вигляді больових відчуттів або депресії. Після цього достатньо невеликого поштовху, щоб на незахищений організм обрушилася хвороба. Неполадки подібного роду усуваються дуже легко. Те, над чим слід працювати, — неправильне відношення до себе і до світу: необхідно розробити своє фізичне тіло — повернути йому гнучкість, рухливість, міцність; відновити порушені лінії зв'язку в своєму енергетичному полі, наситити енергією свій організм.

#### Три постулати системи:

1. Людина — цілісна система, в якій фізичні складові енергетично пов'язані з іншими компонентами, такими, як емоції, психіка, душа, інтелект.
2. Людський організм — довершена структура, наділена унікальною механікою саморегуляції і самовідновлення.
3. Людині підвладно активізувати цю механіку і багато разів підсилити її дієвість.

Запуск механіки самооздоровлення допомагають здійснити комплекс спеціально відібраних фізичних вправ, безконтактний енергомасаж, дихання Норбекова.

Дієвість вищепереліченого багато разів підсилять образ молодості і

здоров'я, настрої Норбекова.

Настрій Норбекова — стан, в який повинен входити учень, якщо він хоче швидко і якісно справитися зі своїми недугами. У житті кожної людини бувають моменти, коли він відчуває грандіозний душевний підйом, коли будь-які проблеми вирішуються запросто, коли йому все вдається. Ви немов злітаєте над тим, що оточує, над метушнею, ваші думки радісні, ваше тіло слухняне, воно легке, як у птаха. Ви упевнені у своєму майбутньому, ви знаєте, що там — свято, що там — все добре. Найчастіше такі моменти нам дарують дитинство і юність. Саме цей стан і треба витягнути з глибин своєї пам'яті і зафіксувати в своєму сьогоденному «я». Воно відкриває доступ до резервних можливостей організму.

У пам'яті кожного з нас подібний стан завжди пов'язаний з якими-небудь побічними враженнями: обривками мелодій, якимись звуками, запахами, квітами. Ковзаючи по просторах власної свідомості, учень поступово уточнює деталі, сприяючи формуванню його прекрасного настрою. Раз по раз все виразніше виникає якась уявна субстанція, здатна миттєво розбудити свято в душі, — це і є образ молодості і здоров'я (ОМЗ). У кожного цей образ свій.

Настрій Норбекова — поле, в якому зручніше і найлегше формується ОМЗ. ОМЗ, у свою чергу, сприяє швидкому входженню в цей цілющий душевний стан. Обидві ці структури замкнуті одна на одну.

Компоненти настрою Норбекова: абсолютна (майже дитяча) безтурботність, радісне передчуття нових відкриттів, жадання життя, безмежна віра в себе, неухильна спрямованість до поставленої мети.

Оздоровча система Норбекова допомогла й допомагає відновити здоров'я й щиросердечну рівновагу в досить невеликий термін.

Система Норбекова - це комплекс фізичних, не занадто складних у виконанні, вправ, особлива методика дихання, аутомасаж, у тому числі й внутрішні, медитативні вправи, що допомагають гармонійно сполучати власне лікувальні процедури із знаходженням внутрішньої рівноваги. З'єднавши їх разом, можна запустити подавлені оздоровчі сили організму без будь-якого

лікування, що тільки відсуне строки дійсного видужання.

Система не складна, але не така вже й проста для сприйняття. Необхідний якийсь час, щоб у всьому розібратися. Звичайна проблема сучасної людини - бажати всього й відразу. І разчаровуватись, коли бажане не відбувається цієї ж секунди. Прочитати книжку «по діагоналі» і відразу глибоко освоїти систему не вийде. Система Норбекова вимагає уважного вивчення, ретельної проробки вправ.

Система - це наймогутніший інструмент самооздоровлення. Але кожним інструментом треба, як мінімум, навчитися користуватися. І регулярно використовувати інструмент, не даючи забути навичкам, і тільки тоді, як говорить сама система, будуть досягнуті результати.

### **3.1. Основні положення. Активна позиція стосовно хвороби.**

Цілителі древнього Сходу завжди вважали людський організм єдиним цілим, цієї думки дотримуються й автори системи оздоровлення. Сили, що впливають на людину ззовні, перебувають у рівновазі із власними захисними силами організму. Підтримує таку рівновагу, зміцнюючи захист, правильний спосіб життя. Захворювання ж говорить про порушення рівноваги між зовнішнім впливом на організм і внутрішніми захисними силами людини. Виходить, знайшовши причину перекосу й активізуючи відновлені сили організму, людина може усунути й причину захворювання. Якщо подивитися на захворювання і його лікування з цього погляду, то цілком природня й активна участь хворого в процесі лікування.

Офіційна, звична сучасній людині медицина, найчастіше діє інакше. Виліковуючи наслідок, залишає незмінною причину захворювання. І це веде до повторних сплесків хвороби не тільки тому, що в організмі залишилося джерело захворювання, але й тому, що хворий при лікуванні залишався пасивний. Захисні сили його організму не були пробуджені й активовані. Завдання системи Норбекова - допомогти вам розбудити ваші оздоровчі механізми, направити сили, що пробудилися, у потрібне русло, і тоді ніяка

хвороба не встоїть перед вами. Але система Норбекова - не панацея.

Це шлях, пройшовши який, ви самі переможете ваші недуги. І результати залежать від вас, від вашого бажання, від того, наскільки сильно ви хочете домогтися результату. Ваше бажання досягти результату повинне бути дуже сильним.

### **Як харчуватися в період самовідновлення організму**

На період відновлення організму система пропонує раціональну дієту, що допоможе струснути механізм саморегуляції й самовідновлення організму, яка допоможе йому працювати більш динамічно й ефективно.

Перше. На десять - п'ятнадцять днів необхідно перейти на безсольову дієту.

Друге. Організм потрібно розвантажити до максимуму, створити максимально незвичний раціон. М'ясо, молочні й кисломолочні продукти, хліб повністю припинити приймати. Дозволяється вживати в їжу всі овочі й фрукти (свіжі або варені у своїй шкірці), мед, горіхи й крупи.

Перевага цієї дієти: організм зовсім перестає одержувати ззовні сіль (основний компонент відкладень у суглобах). Організм у паніці починає шукати сіль у себе. І де ж ховаються ці запаси? У першу чергу, звичайно, у суглобах і хребті. Організм починає посилено витягати необхідний продукт із сольових «збережень» організму. Що, власне, і потрібно.

### **3.2. Дихання**

У системі велике місце відведене дихальним вправам тому, що ці вправи дуже важливі. Справа в тому, що диханню, його ритму, підлеглі всі інші життєві ритми нашого організму. Тому, виконуючи медитативну дихальну гімнастику, ви налаштовуєтесь на резонанс зі своїм організмом. Проводячи дихальні вправи, ви нормалізуєте стан організму й тим самим налаштовуєтесь на хвилю здоров'я. Ви звільняєте шлях своєму організму до потаємних оздоровчих механізмів.



### **Цілюща властивість крику.**

Перше. У нашій системі подиху - у процесі усунення вищевказаних недуг - використовується крик як обов'язковий атрибут.

Друге. При диханні з напругою й криком відразу ж з'являється почуття теплоти: це ознака біохімічного процесу, що відбувається в організмі, при якому виділяється теплота. Після засвоєння кисню організмом залишається частина незасвоєного кисню. А останній, як ми знаємо, є найсильнішим окислювачем. Тому, щоб уникнути непотрібних окисних реакцій, необхідно видалити надлишки кисню. Ми робимо саме це, виконуючи дихальні вправи, завершує які напружений видих з лементом(криком).

Третє. Крикнувши, людина відчуває себе більш вільною, вона немов звільняє себе з тісних рамок. Спробуйте, і ви відчуєте, що це таке - лемент у всю силу легенів. Спробуйте крикнути, і ви відчуєте, чому так люблять кричати діти.

### **Цілющі властивості дихання Норбекова**

Дихання Норбекова - самий дивний, самий загадковий і самий універсальний інструмент системи. Його природа дивна, його цілющі можливості можна назвати фантастичними, а технологія освоєння на диво проста. Це дихання легко опануєте й ви. Дихаючи по Норбекову, ми одержуємо можливість:

- максимально активізувати енергетику нашого тіла;
- направляти по своїй волі потоки цілющої енергії до будь-якого органа, до будь-якої клітини нашого організму;
- без яких-небудь труднощів підключатися до енергетичних ресурсів зовнішнього миру.

#### **Освоєння техніки дихання по Норбекову:**

Дихання Норбекова використовується не тільки для настроювання на заняття. Воно не тільки підготує організм до заняття, звільнить від непотрібних думок, від усіляких емоційних «відходів» - роздратування, образ і т.п.

Дихання Норбекова - це перший крок в особливий медитативний стан, або в стан Норбекова. Тому дихання Норбекова інакше називається «медитативним диханням».

Медитативні вправи (не тільки дихання, про яке ми зараз говоримо) звільняють простір, який ви збираєтесь заповнити новими відчуттями й образами. Адже, як говорить східна мудрість, у повну піалу нічого не наллєш. Спочатку доведеться вилити колишній вміст. Медитація допомагає наповнити себе світлом, радістю й набратися рішучості й сил перед заняттям.

Дихання Норбекова здійснює перший запуск самовідновлюючих процесів в організмі. Дихання Норбекова важливо практикувати регулярно. Як правило, ним займаються до занять або в перерві між комплексами фізичних вправ. Але пам'ятайте правило: не можна змушувати себе через силу займатися диханням Норбекова. Організм повинен «потягнутися» до цього правильного подиху.

Отже, починаємо освоювати подих.

Зосередимося на своєму вказівному пальці. А тепер стежимо за своїм диханням. Не намагаємось його прискорити, затримати або сповільнити, просто стежимо за ним. Вдих-видих, вдих-видих... З кожним подихом подумки ледве збільшуємо довжину (не час - довжину!) видиху. Опустимо повіки, постараємося розслабити очі.

Уявімо подумки повітря, яке ми видихаємо. Забарвимо його у будь-які кольори, що прийдуть на розум. При цьому відзначаємо краєм свідомості, що вдих вносить у нас прохолоду, а видих — несе тепло. Обоє ці процеси супроводжуються легким тільки-но відчутним пощипуванням, поколюванням. Особливо це помітно при подиху через ніс. Що це за відчуття?

Продовжуємо думкою стежити за процесом дихання. Ледве збільшимо контрастність і інтенсивність кольорів повітряного струменя. Кольорове зображення процесу - річ допоміжна, але дозволяє вловити суть методу. Як тільки це відбудеться, потреба в кольоровому зображенні відпаде.

А тепер направимо вдихи-видихи до пальця. Представимо, що повітря

входить через палець і виходить теж через нього, а не через рот або ніс. Вдих обмиває палець прохолодою, насичує свіжою енергією, з теплого видиху з пальця виносяться відпрацьовані енергетичні шлаки. Це так просто. Вдих приносить гарне, видих виносить погане. Це зрозуміло навіть дитині. Нічого складного в техніці дихання по Норбекову немає. Вже незабаром ми так пристосуємося до нього, що не будемо його помічати, як не зважаємо на процес фізичного дихання.

### Як переносити й направляти дихання

Дихаємо через палець якийсь час (хвилину-іншу), щоб звикнути. Картинка процесу, що відбувається, більше не потрібна, «виключите» її. Тепер дихаємо через долоню, через кисть, потім через всю руку. Коли це стане добре виходити, зробимо невеликий експеримент.

Дихаємо через одну з долонь, фіксуючи всю увагу тільки на відчуттях видиху, не зважаючи на вдих. Представимо, як з кожним видихом у долоні затримується якась частка тепла. Долоня відразу почне нагріватися. Зафіксуємо цей момент.

А тепер повторимо вправу по-іншому. Не помічаючи видих, затримуємо в долоні тільки прохолоду вдиху. Через хвилину-іншу з'явиться відчуття, що долоня стала холодною. (Насправді вона може залишатися нормальною, але наше відчуття буде саме таким).

Точно так само можна викликати в долоні виразні відчуття пощипування, поколювання. Ці відчуття ще знадобляться, запам'ятаємо їх. Докладніше розповімо про це далі.

Необов'язково користуватися саме таким способом виклику ключових відчуттів, до однієї й тієї ж мети можна прийти різними шляхами. Наше завдання — вибрати з них той, що найбільше нам підходить. Прислухаємося до свого організму. Подорожуючи по невідомим морях нових можливостей, частіше відправляйте в політ інтуїцію. Вона, як птах, що завжди летить у бік суши, обов'язково виведе на потрібний шлях. Можливості людини великі, просто ми звикли придушувати себе. І ви можете дуже багато чого.

Подальші вправи переносу дихання робіть так, як вважаєте потрібним. Ви вже зуміли встановити дихання Норбекова в пальці, у руці, у долоні, виходить, можете перенести його в будь-яку область свого тіла або направити його до будь-якого свого органа.

Наприклад, подумки уявімо, що щитовидна залоза, так само як і долоні (попередня вправа), вміє дихати. «Дихаємо» щитовидкою. Вдих - видих, прохолодно-тепло. Робимо 5-10 вдихів і видихів, насолоджуємося тим, як чудово «дихає» щитовидна залоза.

А чи не спробувати дихати сонячним сплетінням? Чому б ні? Воно «дихає» так само спокійно, як і попередній орган.

Потім «дихаємо» стопами. Після цього наділяємо який-небудь хворий орган можливістю «дихати». «Дихаємо» через нездоровий орган і радіємо, як добре й вільно це виходить.

#### Куди не слід направляти дихання

Дихання Норбекова ніколи не слід направляти у дві заборонені зони: в область серця й в область головного мозку. Та ж заборона поширюється й на роботу із ключовими відчуттями (енергіями). Функції серця й головного мозку не терплять ніякого втручання, вони нормалізуються в процесі загального оздоровлення організму.

Після цього можна приступати до вправ системи Норбекова. Спочатку ви просто вчилися правильно дихати, дотримуючись заданого ритму. Потім, використовуючи цю навичку, ви спробували «дихати» тією або іншою частиною тіла, тим або іншим органом, включаючи й хворі органи. Ритмічне дихання допомогло вашому організму, тій чи іншій його частині, відчути себе колишнім, здоровим і молодим. Медитативне дихання викликає відчуття здоров'я.

І ви, займаючись ним, згадаєте той час, коли не знали хвороб. Закріпившись, цей образ розбудить самозцілювальні сили вашого організму. І почне допомагати вам у подоланні немочі й недуг. Медитативне дихання підготує організм до переходу в настрій або стан Норбекова.

### **3.3 Хребет - основа нашого здоров'я.**

На заняттях по системі Норбекова першочергове значення надається розробці хребта. Здоровий хребет - неодмінна умова успішного оздоровлення. А вправи на хребет - найважливіша ланка в комплексі наших вправ. Вони обов'язкові протягом усього курсу оздоровлення й виконуються щодня по 10-15 хвилин.

Ці вправи не менш важливі, ніж оволодіння іншими складовими системи Норбекова: цілющим настроєм, правильним диханням, безконтактним масажем.

Хребет - один з найважливіших органів в організмі людини. Усі про це знають, але ставляться до нього неухважно.

Тим часом існують спеціальні вправи й комплекси вправ для того, щоб зберегти хребет гнучким, а виходить і здоровим і молодим.

Система Норбекова приділяє велику увагу тренуванню хребта, для зручності автори пропонують розбити групу вправ для хребта на кілька підгруп, давши їм назви по тим відділам хребта, які послідовно тренуються. Отже, розділимо умовно хребет на 4 відділи: шийний, верхньогрудний, нижньогрудний і поперековий. Потрібно тренувати кожен частину хребта ретельно й з усією увагою.

В пропонованих вправах є одна особливість: потрібно тренувати тільки один з відділів, в інші ж необхідно зберігати нерухомість. Основні рухи у вправах такі: згинання - розгинання; стискання, компресія - розпрямлення, декомпресія; скручування - розкручування. Кожний рух варто виконувати від 5-6 до 10-15 разів. В описі вправи ми уточнюємо кількість виконання вправи цілком або її елементів. Для одного заняття варто вибрати 1-2 вправи з ряду однотипних.

При виконанні вправ дихання доволіно тренує слизову оболонку й судини. Отже, оптимізується рефлекторний приплив крові до головного мозку. Хто дихає через ніс, той краще мислить. Зауважимо, що в пазухах носу кисень іонізується, тобто одержує негативний заряд. Тільки в такому вигляді кисень

засвоюється кров'ю.

Якщо хребет був травмований або схильний до якогось захворювання, вправи системи розів'ють м'язи для підтримки хребта в оптимальному положенні. Нахили, повороти, які використовуються у вправах системи, розробляють хребетні диски, міжхребетні хрящі. У результаті тренувань поліпшується їхнє постачання кров'ю. Поступово дробляться й зникають відкладення солей у місцях тертя. Рентгенівські знімки підтверджують, що вправи видаляють із проблемних місць сольові відкладення. Якщо вони й виникають знову, то не в органах, тренуємих по системі. Хребці розсовуються під дією тренувань, відновлюються деформовані хрящі. Виявляється, хрящі мають здатність до відновлення. Між розсунутими хребцями ростуть нові хрящі. Тобто можна «виростити» новий хребет, незалежно від віку. З'являється колишня еластичність хребта, що відсуває старіння всього організму.

Розтягуючи вправами хребет, ми поліпшуємо роботу всіх органів. Наприклад, м'язові болі, болі під лопаткою, які ви приписували нездоровому серцю, можуть бути наслідком деформацій хребта. Причиною звичного головного болю також може бути хребет, наприклад, остеохондроз у шийному відділі або хребетний диск, що вискочив. Кілька тренувань - ваші проблеми вирішені, ви позбудетеся від болю.

На користь пропонованих вправ додамо, що кожна з них, крім загальної мети, виконує й окремі завдання. Вправи для шийного відділу тренують, наприклад, вестибулярний апарат, знімають запаморочення, вгамовують морську хворобу, - просто знахідка для тих, кого заколисує у транспорті. Вправа «Лук» з комплексу для середньо-грудного відділу хребта ефективно бореться з головним болем, втомою очей, шлунковими розладами.

Після роботи з кожним із відділів хребта необхідно розслабитися, зробити кілька дихальних вправ. Прямі руки - раз, два - на вдиху підняли нагору, опустили - три, чотири - із затримкою подиху. Знову підняли руки - раз, два - видихнув. Опустили руки - три, чотири - видих закінчений. Виконуйте вправу 3-5 разів.

## 1. Шийний відділ хребта.

Розробку хребетного стовпа починаємо із шийного відділу. Уважно прочитайте вправи. Освоюйте вправи неспішно. Спочатку звикніть до цих вправ і тільки тоді починайте регулярно виконувати їх у зручному для себе ритмі.

Вправи можна виконувати стоячи або сидячи, як вам зручніше. Руки спокійно лежать на колінах або розташовані вздовж тіла. Нагадуємо:

виконуючи вправу на розробку одного з відділів хребта, наприклад шийного, намагайтесь виконувати їх так, щоб інші відділи -верхньогрудний, нижньогрудний і поперековий - залишалися нерухомими.

### **Вправи**

#### **«Паркан»**

Вправу виконуємо сидячи або стоячи. Плечі нерухомі, спина пряма. Розташуємо зчеплені долоні перед очима. Верхня крайка долоні й брови - на одному рівні. Це «паркан». Тягнемо голову нагору, намагаємося виглянути через долоні-паркан й дотягтися верхівкою до стелі. Витягуємо шию, працюють тільки шийні хребці. Вдалося виглянути? Добре. У цьому положенні повертаємо голову вправо й уліво.

#### **«Чищення перинок»**

Випрямтесь, у вихідному положенні голова піднята вгору. Ви - птах на гілці, що озиряє околиці. Уявним дзьобом ви ведете по пір'ях униз по купці. Підборіддя сковзає вниз, торкаючись грудей. Голову треба за підборіддям. Шия трохи напружена. Виконуйте зворотний рух і повертаєтесь у вихідну позицію. Зафіксуйте остаточну позицію й потримайте цю позу кілька секунд.



### «Черепаха»



Ви - черепаха. Висунувши голову з-під панцира, ви витягаєте шию й торкаєтесь «панцира» потилицею. Голова плавно відкидається назад і торкається потилицею спини. Голову при цьому намагаємося як би «втягти» у хребет.

Потім плавно нахиляємо голову вперед. Знову намагаємось «втягти» нахилену голову в хребет.

Підборіддя при цьому притиснуте до грудей і прагне торкнутися пупка. Спочатку працюємо без зусиль, потім злегка збільшуємо напругу. Виконуємо 10-15 рухів у кожному напрямку.

Хребет від куприка до спини постійно прямий. Рухи плавні, плечі - абсолютно нерухомі. Повільно й плавно нахиляємо голову до плеча (можна почати з будь-якого), спочатку до одного, потім до іншого. Необхідно виконати 10-15 рухів у кожную сторону. Рухи виконуються поперемінно. Не варто турбуватися, якщо у вас не вийде з першого разу нахилити голову до самого плеча. Згодом ви впораєтесь із цією вправою без зусиль.

### «Сова»

Голова поставлена рівно, в одній площині зі спиною. Повільно ведемо погляд вправо й уліво й повертаємо за ним голову до упору, намагаючись заглянути за спину, подібно сові, що може повернути голову навкруги. При цьому особливих зусиль не докладайте. У кожную сторону робимо 10-15 рухів.

## 2. Верхньогрудний відділ хребта

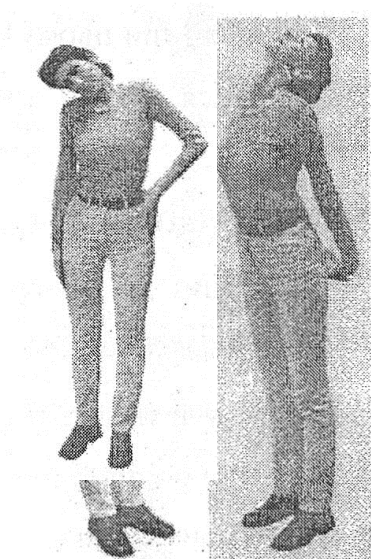
Отже, ми розім'яли шийні хребці. Переходимо декількома хребцями нижче.

Пам'ятайте: спочатку розучуємо вправи, намагаючись якомога точніше додержуватися інструкцій, а потім працюємо із вправами в найбільш зручному для себе ритмі.



## **Вправи**

### **«Замочок»**



Плечі висунуті вперед, підборіддя підтягнуть до грудей, руки в замку перед собою. Спина пряма. Підборіддям торкаємося грудей, «підтягуючи» його до пупка. Верхня частина хребта сильно прогинається. Одночасно плечі, ледве напружуючись, рухаються назустріч один одному.

Намагаємося найкраще прогнути верхньогрудний відділ хребта. Не зупиняючись, переходимо до зворотнього руху. Голова відкидається, потилиця торкається спини. Тягнемо голову нижче, намагаючись з'єднати лопатки. Плечі не піднімаємо! Намагаємося прогнути верхню частину спини. При цьому руки із замка йдуть назад, розвертаючись долонями назовні.

### **«Малі ваги»**

Руки по швах. Одне плече йде нагору, інше - униз. Голова злегка нахиляється слідом за плечем, що йде вниз. З кожним разом намагаємося мало-мало збільшити нахил убік. Те ж саме виконуємо в іншому напрямку. Дихання довільне. Виконайте цю вправу 3-6 разів в обидва боки.

### **«Пружина»**

Спина пряма. Фіксуємо в нерухомому положенні таз. У цій позиції:

— стискаємо хребет, як пружину; плечі, як під вагою, опускаються вниз;

розтягуємо хребет; тягнемося плечима нагору, намагаючись дотягтися до вух.

### **«Малий паровозик»**

Перетворимося в паровозик. Опустимо руки вздовж тіла по швах. Хребет прямий. Представимо, що наші плечі - колеса. Рушили в дорогу, поступово нарощуючи темп і розширюючи розмах кругових рухів плечима. Кола робимо в

довільну сторону. Оберт - у секунду, але дихаємо рівно й спокійно. Хребет як і раніше прямий.

### 3. Нижньогрудний відділ хребта

Переходимо ще декількома хребцями нижче. Пам'ятаємо про те, що ми нікуди не квапимося, але й не баримось даремно. Стежимо за подихом.

#### «Великий похмурий їжачок»

Уявіть, що ви — похмурий їжачок. Перед вами непомірно велике яблуко. І ви зосереджено намагаєтесь обхопити його лапками (при цьому ваш таз нерухомий, лопатки розходяться слідом за рухами рук, а нижній грудний відділ увігнутий). Від ваших зусиль голки по всій спині (від шиї до попереку) стирчать в різні сторони.

Зворотній рух. Тім'ячком тягнемося якби вгору й назад, голова закидається. У такій позиції намагаємося максимально прогнутися.

#### «Великі ваги»

Ліва рука піднята нагору й, зігнута в лікті, притиснута до потилиці. Права рука зі спини тягнеться до лівої, пальці чіпляються «у замок» (для виконання цієї вправи потрібна відома частка гнучкості; якщо ви нею не володієте, можете праву руку опустити уздовж тіла). Із цього положення робимо нахили вправо й вліво.

Потім міняємо руки. Права рука піднята, зігнута й притиснута до потилиці, пальці правої й лівої зімкнуті за спиною (або ліва рука опущена). Виконуємо нахили вправо й вліво.

При виконанні рухів намагаємось нахилитись нижче, додаючи невелике зусилля.

### «Лук»

Кулаки вперлися в спину - в області нирок. Намагаємося як найближче звести лікті, представляючи, що кулаки усе глибше поринають у тіло.

Хребет вигинається, як натягнутий лук, а кулаки - стріли, інакше кажучи, позиція виглядає так, немов ви, упершись кулаками в спину ледве вище попереку, намагаєтесь зробити «місток».

У цьому положенні намагаємось ще небагато прогнути хребет.

#### **4. Поперековий відділ хребта**

Поперекового відділу хребта найбільш уразливий, тому що в силу свого місцеположення піддається більшим навантаженням.

І Трацювати із цим відділом потрібно особливо ретельно.

### «Скорпіон»

Ноги на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах. Корпус нерухомий. Куприком намагаємося окреслити коло.

Скорпіон маніпулює хвостом. Рухи виконуємо вправо й уліво - 30 секунд. Вдихвидих через поперековий відділ хребта.

Куприком рухаємо в напрямку стрілок. Корпус нахилений уперед. Зберігаючи нахил уперед, тягнемо куприк до верхівки (скорпіон тягне хвостик назад).

Легкий нахил корпусу назад

### «Кошеня»

Нахиляємося вперед, прогинаючи попереку, як кошеня, що потягується після сну. Повертаємося у

вихідне положення.

Тренуючись, не забувайте похвалювати себе за найменший успіх, за найменше просування. Після закінчення тренування розслабтесь, зробіть дихальні вправи. По завершенні роботи з кожним відділом хребта розслаблюємось, виконуючи дихальні вправи. Ми говорили про це на початку тренування. Нагадуємо: прямі руки на вдиху підняли нагору, опустили із затримкою подиху. Знову підняли руки - видих, опустили видих закінчений. Виконати все це 3-5 разів.

## **РОЗДІЛ 4. ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ СХОДУ І ЗАХОДУ**

### **4.1. Водолікування і методи гартування Кнейппа**

Священик Себастьян Кнейпп жив в кінці XIX століття в Баварії. Ним був винайдений і застосований метод водолікування, що включає холодні ванни, обгортання, обливання і лікування водяною парою. В кінці життя Кнейпп випустив книгу «Моє водолікування», в якій узагальнив і підсумував свій досвід.

Вода володіє трьома унікальними властивостями, що додають їй лікувальну силу. Вода розчиняє шкідливі речовини, що скупчуються в крові при хворобі, видалляє їх з організму і за допомогою обливань і ванн допомагає укріпити наш організм. В цілому вода очищає наш організм і відновлює правильний кровообіг.

Себастьян Кнейпп радив харчуватися простою їжею і питтям. Краще суху їжу, не присмачуючи і прянощами і приправами. Пити джерельну воду. Стакан вина або пива може бути корисний при ряді хвороб, проте набагато важливіші для організму фрукти.

Кнейпп сам виготовляв тканини і носив простий одяг, що рівномірно закривав всі частини тіла. Він рекомендував одягатися гак, щоб всьому тілу було однакове тепло. Людина може простудитися і захворіти, якщо надіне теплу хутряну шапку, пальто, а ноги його будуть закриті лише панчолами. Коли верх тіла одержує більше тепло від одягу, кров активніше поступає туди, тоді

як нижня частина тіла стегна і ноги — мерзне, а нерівномірний циркуляція крові приводить до простуди (у нижніх частинах кров застоюється).

Не рекомендує Кнейпп і носити вовну на голому тілі, оскільки шерсть вбирає вологу і тепло і віднімає їх у тіла, дуже корисний одяг з льону: грубе полотно впливає на шкіру, злегка масажуючи її і стимулюючи кровообіг.

Люди не завжди розуміють значення дрібниць, якими оточене їх життя. Так, Кнейпп вважав, що для здоров'я людини потрібна постійна притока свіжого повітря в легені. Видихаючи, людина наповнює оточуюче його повітря в приміщенні вуглекислотою не менш шкідливою, чим сигаретний дим. За день або за ніч концентрація вуглекислого газу в непровітрюваному приміщенні збільшується, заподіюючи тим самим шкоду організму людини. Непровітрюване задушливе приміщення приводить до головного болю, отруюючи легені людини його власними випаровуваннями.

Повітря, що видихається, дуже шкідливе. Окрім провітрювання, в приміщенні бажано підтримувати низьку температуру повітря, оскільки в дуже жарких кімнатах кількість кисню зменшується. Температура в кімнатах, і особливо в спальні, не повинна перевищувати 15°C тепла. Для хорошого самопочуття слід щодня ретельно провітрювати квартиру, а також потрібно провітрювати і ліжко.

Гартування дорослого і дитини можна починати з простих заходів, що полягають в дії на ступні ніг. Корисно ходити босоніж по мокрій траві, каменям, ступати босими ногами по свіжому снігу або просто обмивати холодною водою спочатку ступні ніг, потім коліна і руки.

Для зміцнення і гартування можете походити босими ногами по траві. Трава може бути змочена водою або покрита ранковою або вечірньою рососою. Цей спосіб гартування універсальний і для молодих людей і для людей похилого віку при будь-якому стані здоров'я.

Щоденні прогулянки по траві на протязі 15-45 хвилин підвищують тонус організму і активізують кровообіг. Кнейпп радить після прогулянки не витирати ноги, а надіти на мокрі ноги взуття і швидко походити по піску або

каменям, поступово знижуючи темп кроків. Щоб ноги знов зігрілися, достатньо 15 хвилин.

Ходьбу босоніж по мокрій траві можна замінити ходьбою по мокрій мостовій або каменям. Головне при виконанні цієї процедури — не стояти на місці, а ходити великими або дрібними кроками (залежно від величини мостової або ділянки з каменями). Цей спосіб гартування підходить як слабким людям, страждаючим малокрів'ям, так і цілком здоровим. Тривалість процедури може бути 3-15 хвилин (для хворих людей) і півгодини і більше для здорових. Перед такою прогулянкою камені полийте водою. А якщо під час ходьби камені швидко висихають, окропіть їх водою з лійки.

Третій спосіб гартування ще ефективніший, чим два попередніх, - це ходьба по свіжому снігу. Таку процедуру краще всього виконувати ранньою весною або на початку зими. Сніг повинен легко стискатися і приставати до ніг як пил. Не можна ходити босоніж, якщо дує пронизливий холодний вітер. Старий обмерзлий наст теж не годиться для ходьби: він може переохолоджувати ноги.

Ходити по воді теж корисно для загального стану організму. Ходіння по воді не тільки укріплює нас, але і покращує роботу нирок, сечовивідних шляхів, легенів, виводить гази. Це незамінний засіб при головних болях. У домашніх умовах процедуру проводять таким чином: налийте холодну воду у ванну і занурте в неї ноги до кісточок. З часом перейдіть до занурення ніг до литок і колін.

Починайте виконувати гартування з 1 хвилини, потім збільшіть час занурення до 5-6 хвилин. Вода повинна бути максимально холодною. Можна також додавати в неї сніг. Якщо у вас слабке здоров'я, починайте виконувати процедуру гартування із занурення в трохи теплу воду, а потім переходьте до холодної.

Після деяких хвороб, коли кровообіг погіршується, руки або ноги часто бувають холодними. Рекомендується їх гартувати, тоді кров починає циркулювати швидше, для цього ноги занурюють в холодну воду до рівня колін

або вище. Потім ту ж саму процедуру роблять і для рук. Все гартування займає не більше хвилини. У великій ванні можна одночасно занурювати у воду і ноги і руки до плечей. Щоб загартувати переважно руки і ноги, можете скористатися наступним способом: ноги по коліна або трохи вище занурьте в холодну воду на 1 хвилину.

Цей спосіб гартування рекомендується і тим, у кого від холоду сохнуть або наривають ноги. Температура решти тіла повинна при виконанні процедури залишатися нормальною (не зниженою).

Ще один спосіб гартування Кнейппа — це обливання колін. Коліна поливаються струменем холодної води. Таке обливання викликає прилив крові до судин ніг. Цей спосіб добре допомагає при грибку на ногах. Так, відомо, що у одного пацієнта Кнейппа нігті на ногах перетворилися на місиво. Після процедур обливання колін його нігті зажили і знов стали твердими.

У воду для обливання колін добре додавати лід або сніг, проте треба пам'ятати, що обливання колін слід поєднувати з іншими видами гартування або водолікування, а тіло при обливанні повинно бути розігріто. Якщо інші процедури не застосовуються, разом з обливанням колін потрібно обливати все тіло холодною водою або занурювати руки в холодну воду, тоді це обливання дасть добрий результат.

Кнейпп запропонував наступні методи водолікування: компреси, ванни, лікування паром, обливання, обмивання і пиття води.

Залежно від причин хвороби (чи була хвороба викликана розладом крові, Ці неправильною течією або ж в крові з'являлися отруйні речовини) відповідно вибирався і метод лікування. Вода розчиняла отруйні речовини в крові і укріплювала організм.

Шкідливі і отруйні речовини розчиняються в крові, коли людина приймає теплі ванни з трав і лікується водяною паром. Коли застосовують мокрі обгортання, обливаються водою або накладають компреси, з організму виділяються шкідливі і отруйні речовини. Коли ми обливаємося, миємося холодною водою або проводимо інші процедури гартування, ми укріплюємо і

гартуємо весь організм. При лікуванні будь-якої хвороби застосовуються всі три види лікувальних процедур, тому що крім лікування окремого органу або частини тіла все наше тіло потребує зміцнення і гартування.

Тим, хто раніше не лікувався водою, або тим, хто боїться холоду, чутливим, слабким людям можна починати переходити до обливань холодною водою поступово (спочатку обливайтесь водою 14-15° із кожним днем знижуйте температуру води).

Істотно те, що після купання в холодній воді або обливання не треба витирати тіло рушником або простирадлом (окрім голови і рук), тому що, витираючись, ми нерівномірно розподіляємо тепло на різні частини тіла, а якщо тіло висихає саме, воно, зігрівається швидко і рівномірно. Одяг надягають прямо на мокре тіло. Для здорових людей ця деталь не має великого значення, а для хворих і слабких це важливо, оскільки вони швидше зігріваються, коли надягають одяг на мокре тіло і кровообіг в їх організмі активізується.

Обов'язково після купання в холодній воді треба походити або посуватися, щоб зігрітися і відновити нормальну температуру. Після того, як ви відчуєте, що зігрілися, можна ходьбу припинити.

Але холодна ванна перед сном порушує і може викликати безсоння. Проте, щодо часу прийому ванн Кнейпп радить кожній людині орієнтуватися на свій індивідуальний досвід.

## **4.2. Система оздоровлення Ніші**

Японський професор Кацудзо Ніші став творцем системи оздоровлення, описаної нижче. Він зважився обнародувати свої праці лише після того, як ґрунтовно вивчив і випробував на практиці дані, що почерпнув з десятків тисяч робіт по медицині. Крім сучасних наукових праць, присвячених проблемам лікування і профілактики різних захворювань, Ніші вивчав питанням дієтології, правильного дихання, біоенергетики, водолікування і голодування, а також і спадщину стародавньої медицини, заповідану нам лікарями і цілителями Стародавньої Греції, Єгипту, Тибету, Китаю, Індії і кран Південно-східного



регіону. Вивудивши найбільш цінні відомості з океану наукової літератури, Ніші поклав в основу своєї системи оздоровлення більше трьохсот шістдесяти наукових робіт й фундаментальних праць.

Згідно традиційній медицині заставою нормальної роботи системи виділення організму є правильне харчування. Що ж є в сукупності традиційна система здорового живлення, яка багато в чому вплинула на формування поглядів самого Ніші? Перш за все, відвіку вважалося, що в їжі потрібно дотримуватись золоті середини, сідати за стіл лише тоді, коли виникає бажання і не робити це від неробства або за звичкою. Шлунок не слід наповнювати до межі, а їжу необхідно ретельно пережовувати. На Сході вважалося, що пережовувати слід навіть рідини, щоб сприяти своєчасному виділенню шлункового соку. Всі блюда, всі види продуктів підрозділяються на три основні групи. Першу складають білкові продукти, які перетравлюються переважно з використанням кислоти. Другу групу складають вуглеводи, різні види цукру і крохмалю. Вони перетравлюються переважно лугами, які виділяють слинні залози. Третю групу складають продукти рослинного походження, які містять живильні речовини і ферменти, необхідні для їх розщеплення.

Наріжним каменем здорового живлення є правильне поєднання продуктів харчування під час трапези. Принцип правильного поєднання продуктів досить простий: білки і вуглеводи поєднуються з продуктами рослинного походження, але не поєднуються між собою. Харчуючись роздільно, ми одержуємо чималий запас енергії, бо організм вже не витрачає неймовірних зусиль на вироблення додаткових ферментів, які потрібні для того, щоб переварити несумісні продукти.

Встановлено, що неквапливе пережовування їжі і утворення рясної слини удвічі покращує засвоєння харчових продуктів. Завдяки цьому в їжу можна вживати удвічі менше продуктів, уникаючи переїдання - хвороби сучасного суспільства. Не слід пити відразу ж після їжі, щоб не погасити вогонь травлення, як говорили на Сході. Підсолоджені напої самі по собі є

висококалорійними продуктами харчування, тому ласувати ними можна не раніше ніж через годину після трапези. Стакан гарячої води або розбавленого водою фруктового соку, випитий уранці або перед сном, може принести велику користь, оскільки ця рідина допомагає очищати організм від токсинів, особливо в тому випадку, якщо в даний момент людина практикує природне лікування.

У системі оздоровлення, створеної Ніші, враховуються, перш за все, особливості роботи мозку і кишечника. На думку Ніші, два названі органи не тільки визначають умови існування організму, але і впливають на суспільне положення людини. Ніші на власному досвіді переконався в тому, що міцне здоров'я необхідне для того, щоб зайняти гідне положення в суспільстві. Успіхів добиваються, як правило, ті, хто відрізняється хорошими інтелектуальними здібностями і тямущістю. За спостереженнями Ніші, подібні люди, як правило, не можуть покаржитися на погану роботу кишечника. Отже, кишечник і його функції мають першорядне значення для суспільного життя людини, адже все життя людини вільно або мимоволі проходить в рамках суспільства. Не випадково Аристотель називав людину «суспільною твариною».

Тіло людини складається з найдрібніших клітин, які в сукупності утворюють тканини, що є будівельним матеріалом внутрішніх органів, створюючих, в свою чергу, системи. Всі системи органів взаємопов'язані і можуть надавати один на одного як благотворну, так і шкідливу дію. Переродження травної системи рано чи пізно приводить до поразки решти систем, зокрема, серцево-судинної системи. Лише здорова кров, насичена енергією, мікроелементами і вітамінами, здатна підтримувати процес формування м'язів, кісток та інших тканин.

Прийнявши до уваги і піддавши аналізу ці дані, Ніші зосередив свої зусилля на розробці правил природного харчування. Вивчаючи різні джерела, Ніші встановив, що знамениті лікарі відвіку радили практикувати лікувальне голодування. Споконвіку люди і тварини постили з лікувальною метою. Первісні люди взагалі не знали інших лікувальних засобів, окрім голодування.

Поранення або раптова хвороба вимушували людину тимчасово відмовитися від їжі, оскільки цього вимагав інстинкт самозбереження. Згодом люди стали користуватися лікарськими травами, готували з них різне зілля, яке приймали під час голодування. Голодування саме по собі є найбільш дієвим лікувальним засобом, яке коли-небудь було винайдене на землі. Воно є не тільки найстародавнішим, але і найефективнішим способом лікування, що не надає до того ж побічної дії на організм, оскільки нітрохи не суперечить природі.

Вперше система оздоровлення, створена Ніші, була представлена на суд громадськості в 1927 році.

Складовою частиною системи Ніші є 6 правил Ніші:

1. Тверде ліжко. Як відомо, хребет - основа життя. Щонайменше його викривлення веде до порушення діяльності різних органів. Тому дуже важливо тримати правильну поставу. Завжди тягніть верхівку вгору! Так у вас і хребет буде прямим. Якщо ви звикли весь час сидіти скорчившись, а коли стоїте, то схожі на вішалку, то ви завдаєте великої шкоди собі і свом внутрішнім органам. А якщо ви випрямитесь і не будете дивитися постійно вниз, то:

- Хребет не перевантажуватиметься.
- Ви станете вищі на пару сантиметрів.
- Всі внутрішні органи встануть на свої місця.
- Покращає робота органів травлення і виділення.
- Покращає циркуляція крові в організмі і робота щитоподібної залози.

2. Тверда подушка або валик. Сенс його полягає в тому, щоб під час сну шийні хребці розташовувалися в своєму природному положенні. Коли ми спимо на звичайній подушці, наші шийні хребці прогинаються, а від цього залежить стан наших внутрішніх органів, не кажучи вже про болі в шиї і спині. Це правило впливає, перш за все, на носову перегородку, а її поганий стан провокує такі хвороби, як астма, міома, сінна лихоманка, ентерити, запори, захворювання нирок, печінки, вух і впливає на підвищену дратівливість і запаморочення.

При використанні твердої подушки виліковується будь-яке захворювання носової перегородки. Тому потрібно спати або без подушки взагалі, або (що зручніше) підкладати під шию подушку- валик у формі напівциліндра, зроблену з жорсткого матеріалу (краще всього з дерева, обтягнутого матерією, або матерії, щільно набитою ватою).

Розмір валика повинен бути таким, щоб перший і другий хребці покоїлися на ньому, а третій лежав на рівному ліжку (див. перше правило). Але спочатку спати на такому валику буде незручно і навіть боляче! Та це все пройде через декілька днів і ви навіть позбавитесь багатьох хвороб і нездужань, а також отримаєте відмінне самопочуття.

3. Вправа «Золота рибка», дивна назва і дивна вправа. А якщо дивитися із сторони, то навіть смішна. Тому, щоб не збиватися з пантелику, краще все-таки виконувати вправу в повній самоті і в повній упевненості, що вас ніхто не потурбує. А краще відразу поговорити зі своїми домашніми і переконати їх в серйозності ваших занять.

Отже, ця вправа направлена на виправлення постави, поліпшення кровообігу, також вона налагодить роботу нирок, кишечника, печінки, шкіри і навіть мозку. Крім того, воно чудово впливає на роботу кишківника і позбавить вас від запорів.

Для виконання вправи необхідно лягти на підлогу (або рівне ліжко), руки витягнути на всю довжину за головою, ноги витягнути теж, ступні розташувати перпендикулярно підлозі, а пальці тягнути на себе. Тепер потрібно добре потягнутися: п'ятою правої ноги повзти вперед, а обома руками тягнутися в протилежну сторону, теж саме виконайте з лівою ногою. Потім покладіть долоні у замку під шийні хребці, а ноги з'єднайте разом. Пальці ніг тягніть до себе. У цьому положенні починайте вібрувати всім тілом, як рибка, справа наліво. Виконуйте вправу 1-2 хвилини вранці, як тільки встанете і ввечері перед сном.

4. Вправа для капілярів. Знаєте, ця ще дивніша вправа, яка виконується в не менш дивній позі.

Ляжте на спину (можна підкласти під голову валик), підніміть ноги і руки перпендикулярно підлозі, а ступні при цьому розташуйте паралельно підлозі. У цьому положенні починайте трясти руками і ногами одночасно. Після цієї вправи в руках і ногах з'являється прохолода.

5. Стулення стоп і долонь. Це надзвичайна корисна вправа особливо для вагітних жінок (для правильного розташування плоду, нормального протікання вагітності і не складних родів). Також ця вправа нормалізує тиск. Поміряйте тиск до і після вправи і ви зрозумієте все.

При цій вправі ви лягаєте на підлогу і стуляете долоні одна з одною. Потім, розводите коліна і стуляете стопи. Отже, зімкнуті долоні лежать на грудях, а стопи на підлозі. У цьому положенні лежите 2-3 хвилини. От і вся вправа. Її можна виконувати, навіть якщо ви не виконуєте інші правила. Вона окрім користі шкоди вам не принесе!

6. Вправа для спини і живота. Спочатку сідаємо в позу лотоса, або на край жорсткого стільця і випрямляємо спину. Виконуємо послідовно наступну вправу:

Піднімаємо і опускаємо плечі (до межі) - 10 разів.

Витягаємо руки перед собою. Різко повертаємо голову назад, дивимося на куприк, в думках проводимо поглядом по хребту до шиї і повертаємося в початкове положення. Вправу треба робити різко і швидко. Не хвилюйтеся. Якщо ви перші рази не побачите свій куприк - небагато тренування і у вас все вийде. Вправу проробляємо по два рази в кожную сторону. Повторюємо вправи тільки з піднятими руками.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бараков В. М. В мире оздоровительной физкультуры / В.М. Бараков. – Київ : Здоров'я, 1987.-134с.
2. Гоголан М. Система здоров'я Ніші / М. Гоголан. - Київ: 1996.-178 с.
3. Норбеков М. Уроки Норбекова. / М. Норбеков.- С-Пб : Питер. 2004.- 192с.
4. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів: навчальний посібник / К. Крапівіна .—Львів: 1997.
5. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. / В.П. Мурза - Київ: Здоров'я, 1991. - 256с.
6. Севастиан Кнейпп. «Мое водолечение»./ Репринтное воспроизведение издания 1898 года – Москва: ЛАН, 1991. – 352 с.
7. Норбеков М. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков/ М. Норбеков – С-Пб: «Весь», 2002.-316с.
8. 1.Норбеков М. Возьмитесь за свое здоровье, естество не терпит пренебрежения, или хорошее самочувствие на шару/ М Норбеков-С-Пб: «Апрель», 2005.-320с.
9. Водолечение. Средства для лечения болезней и сохранения здоровья / Севастиан Кнейпп ; пер. С нем. Б. И. Зифферман. – Ростов н/Д : «Феникс», 2005.

Навчальне видання

**Фізичне виховання**

Методичні рекомендації

Укладач: **Гладир** Ольга Євдокимівна

Формат 60x80 1/16 Ум.др.арк.

Тираж: 30 прим. Зам.№

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського національного аграрного університету

54024, м. Миколаїв, вул. Г. Гонгадзе,9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.

