

## Шесть правил Ниши

Предлагаемые правила Ниши рассчитаны на людей любого возраста и практически любого уровня здоровья. Они помогут не только с профилактикой, но и с оздоровлением остеохондроза и других проблем с позвоночником.

### РОВНАЯ ПОСТЕЛЬ.

Спать надо на твердой ровной постели. Любой пружинной постели следует избегать. Одеяло должно быть легким и тонким, но не допускающим охлаждения тела во время сна.

Почему рекомендуется ровная постель? Когда тело лежит прямо на твердой постели, вес распределяется равномерно по всему телу и мышцы расслабляются полностью. Кроме того, исправляется искривление позвоночного столба, которое появляется днем при работе стоя или сидя. Смещение позвонков, если его не исправлять, вызывает давление на нервы и кровеносные сосуды между позвонками, что парализует нервы и сосуды, а это в конечном счете приведет к заболеванию тех органов, которые снабжаются энергией и кровью этими нервами и сосудами.

### ТВЕРДАЯ ПОДУШКА.

Перед сном под шею следует подкладывать твердую подушку, при этом надо следить за тем, чтобы третий или четвертый шейный позвонок находился на вершине подушки. Вначале это будет болезненно, тогда вместо буфера между шеей и подушкой можно использовать полотенце. Однако, используя его время от времени, следует приучить себя к твердой подушке, чтобы в конце концов обходиться без особого буфера. Твердая подушка способствует хорошему здоровью: исправляет положение шейных позвонков, устраняет головные боли, менингит, болезни уха, горла, носа и глаз. Более того, она укрепляет мозг и позвоночник.

### УПРАЖНЕНИЕ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА".

Это упражнение надо выполнять следующим образом: лечь прямо на ровную постель лицом вверх или вниз, потянуть в направлении туловища пальцы ног, положить обе руки под шею, скрестив их у четвертого или пятого шейного позвонка. В этом положении извиваться (вибрировать) всем телом подобно движениям рыбки в воде. Делать это упражнение по 1-2 минуты каждое утро и вечер.

Упражнение помогает излечить сколиоз, исправляет искривление позвоночника и тем самым устраняет перенапряжение позвоночных нервов, нормализует кровообращение, координирует симпатическую и парасимпатическую нервные системы. Оно наладит работу почек, кишечника, печени, кожи и даже мозга.

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ.

Лежа лицом вверх на полу и положив под шейные позвонки подушку-валик, поднимайте руки и ноги вверх вертикально к туловищу и начинайте быстро трясти (вибрировать) поднятыми руками и ногами. При этом тянитесь ступнями ног и кончиками пальцев рук вверх. Длительность упражнения - 1-2 минуты.

Такое упражнение - это тренировка капилляров и очищение их как бы изнутри. А от состояния капилляров зависит и состояние всего организма.

### УПРАЖНЕНИЕ "СМЫКАНИЕ ЛАДОНЕЙ И СТОП".

Лечь на спину, голова - на твердой подушке, положить руки на грудь. Раскрыв ладони, соединить подушечки пальцев обеих рук, надавить ими друг на друга и расслабить, повторить это несколько раз. Затем двигать руками вперед и назад с сомкнутыми кончиками пальцев. И, наконец, сомкнуть ладони над грудью. Это первая часть упражнения.

Вторая - продолжая лежать на спине, поднять ноги вверх над телом, соединив колени. Сомкнув стопы, одновременно поднимать и опускать руки и ноги от 10 до 60 раз. После упражнения отдохнуть в первоначальной позе и медитировать в течение одной-двух минут утром и вечером ежедневно.

Это упражнение очень полезно тем, что координирует функции мышц и нервов правой и левой половины тела, особенно конечностей. Оно имеет важное значение также потому, что координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер.

Также полезно *лечение руками*. Доказано, что ладони излучают таинственные лучи. Лечение путем прикосновения ладонями основано на действии этих лучей. Но, прежде чем к нему прибегать, надо вызвать к жизни потенции ладоней следующим образом: сесть, поднять руки вверх с соединенными на уровне груди локтями, затем сомкнуть ладони, пальцы прикасаются друг к другу. Направлять непрерывно в течение 40 минут концентрированно на ладони свою умственную энергию. Попытаться сделать это раз, как бы утомительно это ни было, и тогда обязательно активизируется полностью энергия в ладонях. Если это удастся, вам не нужно будет повторять такую процедуру в течение остальной жизни. Техника лечения ладонями очень проста: достаточно прикоснуться на некоторое время ладонью к больному месту.

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА И ЖИВОТА.

Подготовительная часть:

- сидя на стуле, поднимать и опускать плечи (10 раз);
- наклонять голову вправо и влево (по 10 раз в каждую сторону);
- наклонять голову вправо-назад (10 раз) и влево-назад (10 раз);
- вытянуть руки вперед в горизонтальном положении и повернуть голову влево и вправо (по разу);
- поднять обе руки вверх параллельно и повернуть голову вправо и влево (по разу);
- опустить руки до уровня плеч, согнув их в локтях;
- сохраняя руки в таком положении, откинуть их как можно дальше назад, вытянув сильно вверх подбородок.

Главная часть:

- после подготовительной части расслабиться, положить ладони на колени на некоторое время и начать главную часть упражнения: выпрямить тело, сохраняя равновесие на копчике. Затем раскачивать тело влево и вправо, одновременно делая движения животом, в течение 10 минут каждое утро и вечер.

Выполняя это движение, говорить про себя: "С каждым днем мне все лучше во всех отношениях". Такое самовнушение оказывает в высшей степени благотворное влияние на ум и тело, превращая плохое в хорошее, а хорошее в лучшее. Это упражнение для позвоночника и живота координирует функции симпатической и парасимпатической нервных систем, регулирует деятельность кишечника, способствует благотворному влиянию умственной энергии на организм.