

KATSUZO NİŞİNİN SAĞLAMLIQ SİSTEMİ

Müəllif metodikaları: seçilmişlər

Katsuzo Nişi

Tərcüməçi:

Fəxrəddin Ağazadə



qanun nəşriyyatı

THE NISHI SYSTEM OF HEALTH ENGINEERING

Author's methods: the chosen one's

Katsuzo Nishi

Nişinin Sağlamlıq Sistemi təkcə qayda və məşqlər kompleksi deyil. Bu daha çox xüsusi həyat tərzinin – təbiət qanunlarına görə yaşamanın fəlsəfəsidir. Bu sistem xəstəlikləri müalicə etmir. İnsan orqanizmini özünün əsl mahiyyətinə qovuşdurur. Bu mahiyyət isə bütün ətraf aləmlə, təbiətlə, yalnız sağlamlığı qəbul edən, xəstəlik tanımayan kainatla ayrılmaz şəkildə bağlıdır.

Nişinin bu möcüzəsi sosial vəziyyətindən asılı olmayaraq hər bir insana xəstəliklərlə vidalaşmaq, şəfa tapmaq və sağlam ömür sürməyin yollarını təklif edir.

Kitabın içindəkilər

ŞƏFA TAPMAQ MÜMKÜNDÜR.....	7
TƏBİİ ŞƏFA PRİNSİPLƏRİ.....	9
Sağlamlıq və xəstəlik nədir?	9
Daxilimizdəki şəfaverici qüvvələr	14
Sağlam həyat tərzini nədir?	16
HƏRƏKƏTLƏ ŞƏFA TAPMAQ.....	21
Sağlamlığın Qızıl qaydaları	21
Ürəyin və damarların hərəkəti və sağlamlığı.....	45
Onurğa sütununun hərəkəti və sağlamlığı	49
Ruhun hərəkəti və tarazlığı	53
QİDALANMA ŞƏFASI	56
“Mühakiməni təkmilləşdirən qida”	56
Qidalanma qaydası	67
Qida vasitəsilə şəfa tapmaq.....	89
ŞƏFAVERİCİ NƏFƏS	105
Nəfəs – həyat enerjisidir.....	105
Tam tənəffüs	119
Bütün xəstəliklərdən nəfəs almaq	132

Tənəffüsün köməyi ilə məhvədicə hissələrdən qurtulmaq yolları	139
Vücudun tənəffüsü	157
ENERGETİK SAĞALMA	170
Əbədi gəncliyin və sağlamlığın hərəkətverici qüvvəsi	170
Enerjiyə yiyələnmə	175
Sağlamlaşdırıcı əhval: enerji ünsürləri ilə qarşılıqlı əlaqə	184
Sağlamlaşdırıcı əhval: həyat gücünün toplanması.....	200
ÜÇ MÖCÜZƏLİ DƏRMAN	208
Şəfəverici ovuc	208
Hissiyat enerjisi ilə sağalma	231
Düşüncə enerjisi ilə şəfa	237
RUHUN MÜALİCƏSİ	262
Güclü adamın qaydaları.....	262
Meditasiyanın şəfəverici qüvvəsi	271
Meditasiya təcrübəsi	282
Xoşbəxtlik və sağlamlığın harmoniyası.....	311
Təbiətə qaydın.....	319

ŞƏFA TAPMAQ MÜMKÜNDÜR

Yapon alimi, professor, təbii yollarla şəfa tapmağın klassiki olan Katsuzo Nişinin həyat nümunəsi, həqiqətən, hey-rətamizdir. Uşaq ikən onda ağır sağalmaz xəstəliklər aşkar edən həkimlər 20 yaşınadək öləcəyini proqnozlaşdırmışdılar. Tibb fak-tiki olaraq ondan imtina etmişdi. Nişi bütün tibbi proqnozların əksinə, nəinki özünü sağaltmağı bacardı, heç bir əlilliyi olmadan uzun, məhsuldar həyat – sağlam və tam dəyərli insan ömrü yaşadı, həm də özünün məşhur sağlamlıq sistemini işləyib hazırlamaqla, xeyli insana kömək etdi.

Katsuzo Nişi etiraf edir ki, onun hazırladığı sistem öz kəşfi deyil. O, qədim yunan və Misir tibbi təcrübələrini, Tibet, Çin, Filippin təbabəti metodlarını, yoqa, habelə təbii sağalma, dieto-logiya, bioenergetika, hidroterapiya və başqa sahələrdə müasir mütəxəssislərin tədqiqatlarından ibarət olan çoxlu sayda müalicə üsullarını və sistemlərini öyrənib, sınaqdan keçirib. Yüzlərlə mən-bədən ən effektiv olanlarını, ən təsirlilərini seçib və onları tam bir sistemdə birləşdirib. Nəticədə bu sistem həm onun özünü, həm də onun kimi sağalmaz hesab edilən xeyli insanı xilas edib.

Katsuzo Nişi özündən sonra geniş ictimaiyyətə məlum olmayan xeyli işlər və materiallar qoyub gedib. Onun şagirdləri və ardıcılıarı həmin materialların sistemləşdirilməsi üzərində çalışırlar. Tokioda Nişinin metodikası əsasında bütöv bir institut işləyir.

Nişinin Sağlamlıq Sistemi təkcə qayda və məşqlər kompleksi deyil, bu, daha çox xüsusi həyat tərzinin – təbiət qanunlarına görə yaşamağın tam fəlsəfəsini təmsil edir. Nişinin sistemi xəstəlikləri müalicə etməyə deyil, insan orqanizminə sağlamlığı, insana onun əsl mahiyyətini – bütün ətraf aləmlə, təbiətlə, yalnız sağlamlığı qəbul edən, xəstəliklər tanımayan Kainatla ayrılmaz şəkildə bağlı olan vahid varlığı qaytarmağa yönəlib.

Sağlamlığın gücləndirilməsi Katsuzo Nişi üçün hərfi mənada həyat və ölüm məsələsi idi. O, xəstəliyə və erkən ölümə şəərəflə qalib gəlib və insanlığa özünün heyvətəmiz təcrübə və sağlamlıq sistemini miras qoyub. Bu sistem, həqiqətən, möcüzədir, lakin eyni zamanda xəstəliklərlə vidalaşmaq, şəfa tapmaq və sağlamlıq yolu ilə getmək istəyən hər bir insanın mənimsəməsi üçün əlçatandır.

TƏBİİ ŞƏFA PRİNSİPLƏRİ

Sağlamlıq və xəstəlik nədir?

İnsan təbiətin bir hissəsidir, o yaradılıb və onun qanunları əsasında mövcuddur – bu, inkaredilməz faktdır. Lakin insan təkcə bu qanunlardan kənara çıxmır, həm də onları pozur – o, bəzən sağlam olmaq üçün əməl edəcəyi qanunların mövcud olduğunu belə bilmir. Xəstəlik – təbiət qanunlarının pozulmasından başqa bir şey deyil. Axı təbiətdə hər şey mütənasibdir, hər şey gözəl və ahəngdardır. Xəstəlik ahəngdarlığın, harmoniyanın pozulmasıdır.

Hazırda dünyamız sanki kifayət qədər təhsilli, savadlı adamlarla doludur. Lakin təhsil nəticəsində alınan biliklər çox vaxt dünyanın və insanın təbiəti ilə heç cür bağlı olmur. Bu biliklər insanları xoşbəxt etmir, onlara sağlamlıq və ahəngdarlıq vermir. İnsanlar mürəkkəb texnikanı mənimsəyiblər, lakin bu onları mədənin yaxşı həzm etməməsindən, xeyli digər qüsurlardan və ciddi xəstəliklərdən xilas etmir. Özünün bütün nəhəng savadı, hədsiz biliklər toplusu ilə insan özünü araşdırmır və özündə olan narahatlıqların əsas səbəblərini axtarmaq əvəzinə xəstələnən kimi ağrını dəf et-

mək üçün həb qəbul edir. Əslində, insan özünü elə aparır ki, sanki onun xəstəliyinin, ümumiyyətlə, heç bir səbəbi yoxdur və ya o, həmin səbəblər haqqında heç nə bilmək istəmir.

Odur ki, istənilən xəstəlik insan orqanizminin fəaliyyətinin elementar qanunlarının, təbiət qanunlarının kobud şəkildə pozulmasından başqa bir şey deyil. Ona görə də xəstəlik dərmanlarla sağalmır, axı həqiqi müalicə üçün, ilk növbədə, orqanizmin bioloji qanunlarının təsirini bərpa etmək lazımdır, bunun üçün isə bu qanunların, sağlamlıq qanunlarının nə olduğunu bilmək lazımdır. İndi tibb xəstəliklərlə mübarizə aparır və orqanizmi sağlam vəziyyətə gətirməyin, onu bərpa etməyin və sağlamlığı qorumağın qayğısına qalır. Həkimlər sağlamlığa deyil, xəstəliklərə əsaslanırlar: onlar üçün sağlamlıq deyil, xəstəlik şəfa tapma prosesində dayaq (istinad) nöqtəsinə çevrilir! Tibb institutlarında sağlamlıq əlamətləri öyrənilir: tibb tələbələrindən sağlam insanları öyrənmək tələb olunmur. Tibb professorları sağlamlığın nə olması barədə mühazirə oxumurlar – onlar bu zaman yalnız xəstəliklər haqqında danışirlər. Belə çıxır ki, tibb sadəcə sağlamlığın nə olduğunu bilmir. Bəs onda sağlamlığın nə olduğunu bilmədən insanı necə müalicə etmək olar, yəni onu sağlam vəziyyətə necə gətirmək olar?

Sağlamlığın nə olduğunu fikirləşmədən, tibb çox vaxt birini müalicə, digərini isə şikəst edir. O, ayrılıqda xəstəliklərin öhdəsindən gəlməyə çalışır, lakin bu zaman orqanizm bütövlükdə sağlam vəziyyətə gətirilmir. Tibb insana çox mexaniki şəkildə yanaşır, ona vahid, bütöv, təbiətlə birləşən varlıq kimi deyil, ayır-ayrı orqanların toplamı kimi baxır.