



**Классный час «Разговаривайте со своим организмом каждый день!»**

**Классный руководитель: М.В. Болмосова**

Эпиграф:

“Здоровье – это состояние полного физического,  
психического и социального благополучия,  
а не только отсутствие болезней и повреждений”.  
“Здоровье-это единственная драгоценность”.  
(Монтень).

### **Необычное правило оздоровления от Кацудзо Ниши**

Этот удивительный человек был инженером, проектировал метро в Токио. Он родился болезненным, и врачи прочили ему скорую смерть. Ниши посвятил всю свою жизнь оздоровлению и укрепления организма, создав собственную систему, по которой сегодня занимаются миллионы людей.

Главным правилом оздоровления в системе Ниши стало **самовнушение**. Целитель писал в своей книге «Уникальная система оздоровления. Упражнения, работа со скрытыми энергиями, медитации и настрой», что настрой на здоровье – одно из самых главных условий здоровья.

Ниши говорил, что если вы хотите сделать ремонт в квартире, то представляете себе конечный результат. Точно также и со здоровьем. **Если хотите оздоровиться - создавайте в мыслях образ себя, здорового, молодого и сильного.**

- Стремясь получить идеальный организм, важно представлять себе каждую деталь этого идеала, - писал Ниши. - Познакомьтесь с собой – идеальным, внимательно посмотрите, какие у него волосы? Какая походка? Какое дыхание? Теперь помогите своему организму самовнушением. **Обращаясь к конкретным органам, расскажите им, какими они должны быть, как должны работать.**

**Ниши не уставал повторять, что организм работает по правилу обратной связи: чем больше вы его любите и ласково говорите с ним, тем больше он любит вас и лучше работает.**

**Ниши рекомендовал разговаривать со своим организмом каждый день.** Но вместо того, чтобы отмечать, где и что у вас болит, нужно внушать себе здоровье. Вместо того, чтобы обсуждать соседей, внушайте себе позитивные мысли о счастливом будущем. Вместо жалоб на нехватку денег и кризисе, внушайте себе мысли о том, как много интересного в жизни.

Закладывайте в мозг только положительные эмоции, - говорил Ниши в книге "Золотые правила здоровья". - Приучайте себя к ним, культивируйте их! **Любая установка, которую вы себе будете внушать продолжительное время, укоренится в мозге, а затем проявится в материальном мире.** Все способы внушения строятся по одному принципу: подсознание принимает как истину любую многократно и убежденно повторенную установку.

Ниши советовал просыпаться и говорить своему организму, что он молод, здоров, что каждая его клеточка функционирует отлично. Говорите в утвердительной форме: "Я полностью здоров! Мое тело гибкое, мое настроение прекрасное!" Главное - верьте сами в то, что говорите, не позволяйте себе сомневаться в сказанном. А еще представляйте сказанное в мыслях.

**Ниши уверял, что организм незамедлительно отреагирует на наши слова, восприняв сказанное, как приказ, как точную команду.**

## **Правила здоровья от Кацудзо Ниши:**

1. Каждый вечер перед сном гуляйте, чтобы заснуть в хорошем настроении.
2. Спать нужно на твердой поверхности и под голову вместо подушки подкладывать жесткий валик. Это нормализует кровообращение, предотвращает онемение конечностей во время сна.
3. По утрам, лежа на спине, потряхивайте руками и ногами примерно минуту.
4. Лежа на животе, виляйте ногами вправо-влево, как рыба, примерно минуту.
5. Не злитесь и не жалеете себя! Злые мысли и жалость к себе отнимают здоровье и привлекают болезни, сокращают жизнь, уверял Ниши. По его словам доброе отношение к людям, а также любимые люди рядом могут продлить жизнь.

**Задание: напишите ваше мнение о правилах оздоровления от Кацудзо Ниши**