

ВОСХОДЯЩЕЕ СОЛНЦЕ

100 японских упражнений
в уникальном комплексе Мастера Здоровья

○ гимнастика ○ дыхательные практики
○ массаж ○ медитации

ЯПОНСКИЕ ПРАКТИКИ для здоровья

СИСТЕМА «ВОСХОДЯЩЕЕ СОЛНЦЕ»



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.82
ББК 53.541
Л23

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Лао Минь.

Л23 «Восходящее Солнце»: 100 японских упражнений в уникальном комплексе Мастера Здоровья = Японские практики для здоровья: система «Восходящее Солнце» / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 320 с.

ISBN 978-5-17-190893-5 (Медицина Востока от 100 болезней)
ISBN 978-5-17-190817-1 (Самоучитель восточной медицины)

Здоровье — не данность, а ресурс, которым нужно распоряжаться осмысленно. Тысячелетняя японская традиция оздоровления исходит из простой идеи: о теле нужно заботиться каждый день, понемногу и без насилия над собой.

В этом вам поможет новый авторский комплекс Лао Миня. Это система оздоровительных практик на основе четырех древних восточных традиций: гимнастика, дыхательные техники, массаж и медитации, которые помогут вам улучшить самочувствие, предупредить болезни и наладить режим сна. Выполняя упражнения из этой книги регулярно, вы также сможете снизить уровень стресса и вернуть ясность ума, энергию и бодрость. Детальное описание каждой практики и подробные иллюстрации, а также рекомендации по мягкому введению их в ваш режим дня помогут без труда овладеть оздоровительными техниками Страны Восходящего Солнца.

УДК 615.82
ББК 53.541

*Не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-190893-5
ISBN 978-5-17-190817-1

© Лао Минь, 2026
© Яхина А., иллюстрации, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026



Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	7
Лучшее из медицины Востока для вашего здоровья	7
Как родилась эта система.	8
Почему «Восходящее Солнце»	9
Чем японский подход отличается от китайского	10
Как пользоваться книгой.	11

ЧАСТЬ 1.

ФИЛОСОФИЯ ЯПОНСКОГО

ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ	14
------------------------------------	----

Глава 1. Что японцы делают, чтобы жить долго	15
--	----

Глава 2. Энергия Ки и меридианы	19
---------------------------------------	----

Глава 3. Икигай, ваби-саби, хара хачи бу	22
--	----

Глава 4. Профилактика, а не лечение	26
---	----

Глава 5. Единство тела и духа	29
-------------------------------------	----

ЧАСТЬ 2.

ЯПОНСКИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

ГИМНАСТИКИ	33
-------------------------	----

Глава 1. Макко-хо — гимнастика Ватару Нагаи	37
---	----

История и философия комплекса	37
-------------------------------------	----

Показания, противопоказания, рекомендации	39
Упражнения Макко-хо	41
Завершение и рекомендации по регулярности	53
Глава 2. Радио-тайсо — трёхминутная зарядка	
японцев.	54
История и философия комплекса	54
Показания, противопоказания, рекомендации	56
Упражнения радио-тайсо	58
Завершение и рекомендации по регулярности	74
Глава 3. Комплекс профессора Ёрико Атоми —	
10 минут лёжа	76
История и философия комплекса	76
Показания, противопоказания, рекомендации	79
Упражнения Атоми.	81
Завершение и рекомендации по регулярности	90
Глава 4. Гимнастика Чиаки Фукуды — пять минут	
для тонкой талии	93
История и философия комплекса	93
Показания, противопоказания, рекомендации	96
Завершение и рекомендации по регулярности	106
Глава 5. Японская лимфодренажная гимнастика.	
История и философия комплекса	109
Показания, противопоказания, рекомендации	112
Завершение и рекомендации по регулярности	125
ЧАСТЬ 3.	
ЯПОНСКИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ	127
Глава 1. Введение.	128
Глава 2. Дыхательные практики	130
Брюшное дыхание (хара)	131
Дыхание самообладания	134

Утреннее дыхание восходящего солнца	137
Дыхание перед сном	139
Завершение и рекомендации по регулярности	142

ЧАСТЬ 4.

ЯПОНСКИЙ САМОМАССАЖ

ЛИЦА И ТЕЛА	144
-----------------------	-----

Глава 1. Асахи — лимфодренажный массаж лица . . .	145
---	-----

История и философия.	145
Показания и противопоказания	147
Подготовка к массажу.	149
Упражнения.	150
Завершение и рекомендации по регулярности	173

Глава 2. Шиаци — точечный самомассаж	176
--	-----

История и философия.	176
Показания, противопоказания	179
Подготовка к массажу.	181
Упражнения.	182
Завершение и рекомендации по регулярности	198

Глава 3. Кобидо — древний путь к красоте.	201
---	-----

История Кобидо.	201
Кобидо и восточная медицина	203
Показания, противопоказания	205
Подготовка к массажу.	206
Упражнения.	208
Завершение и рекомендации по регулярности	228

Глава 4. Японский массаж стоп и ладоней.	230
--	-----

Введение	230
Показания, противопоказания	231
Подготовка	231
Упражнения.	232

ЧАСТЬ 5.

ЯПОНСКИЕ МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ 239

Глава 1. Дзадзэн — сидячая медитация 241

Глава 2. Кинхин — медитация в ходьбе 245

Глава 3. Синрин-йоку — лесные ванны 249

Глава 4. Найкан — короткая практика
саморефлексии 253

Глава 5. Завершение части 257

ЧАСТЬ 6.

СИСТЕМА КАЦУДЗО НИШИ 258

Истоки и философия системы 258

Польза, показания, противопоказания 261

Подготовка к практике 263

Правила системы Ниши 264

Как встроить систему Ниши в жизнь 281

ЧАСТЬ 7.

ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО-ЯПОНСКИ 284

Японский режим дня 284

Сон по-японски 286

Питание: принцип хара хачи бу 288

Работа со стрессом по-японски 290

Вредные привычки и гаджеты 292

Завершение части 294

ЧАСТЬ 8.

АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС ЛАО МИНЯ

«ВОСХОДЯЩЕЕ СОЛНЦЕ». 296

Глава 1. Логика комплекса 297

Принцип четырёх столпов 297

Принцип циркадных ритмов	298
Принцип ежедневного малого	299
Что важно понимать перед началом	299
Глава 2. Программа одного дня	301
Что обязательно, что желательно, что по обстоятельствам	304
Глава 3. Программа недели.	305
Логика недели	306
Глава 4. Программа на месяц: постепенное внедрение	308
Глава 5. Адаптация комплекса под обстоятельства . . .	312
В завершение	315
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	317



Введение

Лучшее из медицины Востока для вашего здоровья

Здоровье — самое ценное, что есть у человека, и одновременно самое привычное. До поры до времени тело служит нам безотказно: с утра просыпается, в течение дня двигается, к вечеру устаёт, ночью восстанавливается, а наутро всё начинается сначала. Об этом не задумываются, пока однажды что-то не ломается. Появляется усталость, которая не уходит после выходных. Спина ноет уже после часа, проведенного за компьютером. Лицо в зеркале выглядит тусклым и усталым. Сон становится поверхностным. В этот момент человек впервые замечает, что здоровье — не данность, а ресурс, которым нужно осмысленно распоряжаться.

Современная индустрия оздоровления предлагает на свои решения: дорогие обследования, лекарства, косметологические процедуры, фитнес-абонементы. Всё это работает, но требует времени, финансовых затрат и силы воли. А главное — решает уже возникшие проблемы, а не предотвращает их появление.

Между тем существует другой подход. Тысячелетняя японская традиция оздоровления исходит из простой идеи: о теле нужно заботиться **каждый день, понемногу и без насилия над собой.**

Не делать ничего особенного — просто выполнять несложные упражнения. Не геройствовать, но не пропускать занятия. И тогда вместо борьбы с болезнями получается их предотвращение, а вместе с этим приходит лёгкость, ясность ума, спокойный сон, ровный тонус и то особое самочувствие, которое в Японии называют «икигай»: ощущение того, что просыпаться по утрам стоит.

Книга в ваших руках — это **авторская система «Восходящее Солнце»**, в которой сведены в единый комплекс лучшие практики японской оздоровительной традиции. Она не требует ни специального оборудования, ни абонементов, ни особых условий. Только немного времени каждый день и желание прислушаться к своему телу.

Как родилась эта система

Многие годы я изучаю восточную медицину и оздоровительные практики — не только китайские традиции, в которых вырос, но и японские школы здоровья — гимнастики, дыхательные техники, массажные системы и медитативные практики. Постепенно у меня сложилось понимание: эти традиции не противоречат друг другу, а дополняют. И при правильном сочетании они дают эффект, который не получишь, занимаясь чем-то одним.

Так родилась моя авторская система **«Восходящее Солнце»**. По своей сути это японский комплекс, в котором четыре древние традиции работают вместе как единый механизм:

- ♦ гимнастика будит и наполняет тело энергией;
- ♦ дыхание управляет внутренним состоянием;

- ♦ массаж снимает зажимы и поддерживает ток энергии;
- ♦ медитация возвращает ясность ума.

Каждая часть усиливает другую, и в совокупности они делают то, на что не способна ни одна из них в отдельности: выстраивают повседневное здоровье как привычку.

Почему «Восходящее Солнце»

Восход — самый красивый и многозначный символ японской культуры. Япония — Страна восходящего солнца, и это не только название, но и образ жизни: каждый новый день там встречают как возможность всё начать заново. Не зачёркивая вчерашнего, не обещая великого, не ставя задач сверх своих сил.

Имя комплексу выбрано не случайно. Моя система устроена так же, как восход солнца: она начинается мягко и постепенно, не требуя от тела рывков, не нагружает в первые дни и в течение нескольких недель «раскачивает» в человеке внутренний ресурс. В первый день — несколько минут гимнастики, простое дыхание, спокойное умывание ладонями. Во вторую неделю добавляется вечерний массаж и короткая медитация перед сном. Через месяц день уже складывается в цельный ритм утра, середины дня и вечера. Тело привыкает к заботе, реагирует на неё, отвечает свежестью и спокойствием.

Этот эффект — «эффект восходящего солнца»: вы не делаете рывка, но каждый день становитесь немного бодрее и ясней, и через какое-то время с удивлением замечаете, что давно не чувствовали себя так хорошо.

Чем японский подход отличается от китайского

В книгах об оздоровлении чаще говорят о китайской традиции — цигун, тайцзи, акупунктура, китайский массаж. Японская традиция в этом ряду остаётся в тени, хотя она не намного моложе и не менее эффективна. И главное — у неё есть свои особенности, благодаря которым она часто оказывается ближе и удобнее современному человеку.

Первое отличие — простота форм. Если китайские оздоровительные комплексы насчитывают десятки и сотни движений и поз, то японские, как правило, ограничиваются несколькими ключевыми упражнениями, которые повторяются многократно. Гимнастика Макко-хо — это всего четыре упражнения. Утренняя зарядка «радио-тайсо», которую делает вся страна, длится три минуты. Шесть «золотых правил здоровья» Кацудзо Ниши — буквально шесть пунктов. За этой простотой стоит идея: *лучше делать малое каждый день, чем сложное от случая к случаю.*

Второе отличие — встроенность в повседневность. Японская оздоровительная традиция не требует для занятий отдельного времени и пространства (как это часто бывает в йоге или фитнесе). Утренняя зарядка выполняется дома или на работе, дыхательная практика — в очереди или в транспорте, массаж лица — за две минуты в ванной перед сном. Это не какой-то специальный режим ЗОЖ, а естественная часть обычной жизни.

Третье отличие — мягкость воздействия. В японском подходе почти нет силовых упражнений, болезненных растяжек, длительных стояний в напряжённых позах. Даже сильные практики (например, омолаживающий массаж Кобидо) построены на лёгких касаниях и поглаживаниях. Тело не заставляют — с ним договариваются.

Четвёртое отличие — внимание к образу жизни в целом. Японская традиция не разделяет «здоровье» и «жизнь». Что и как вы едите, как вы спите, на чём вы спите, с кем вы общаетесь, что вас радует — всё это часть оздоровительной практики. Гимнастика без пересмотра привычек не работает. Поэтому в этой книге, наряду с упражнениями, описаны и принципы японского образа жизни.

Как пользоваться книгой

Книга устроена так, чтобы её можно было читать двумя способами.

Если вы только знакомитесь с темой, идите по порядку. Первая часть введёт в философию японского подхода к здоровью. Без неё последующие практики могут показаться разрозненным набором движений. Затем последовательно идут части, посвящённые гимнастике, дыхательным практикам, массажу и медитации. Каждая часть начинается с короткой теории — что это, кому подходит, чего ожидать, какие есть противопоказания, а основной объём занимают сами упражнения. Далее вы найдёте отдельную большую часть, посвящённую системе Кацудзо Ниши,

его знаменитые шесть «золотых правил здоровья», и раздел про японский образ жизни. И только в самой последней, восьмой, части собирается то, ради чего написана вся книга, — мой **авторский комплекс «Восходящее Солнце»** с расписанием по дням и неделям.

Если вы уже хорошо знакомы с восточными практиками и хотите перейти сразу к делу — открывайте Часть 8. Там подробно расписано, что и в какой последовательности делать утром, днём и вечером, как организовать неделю и как мягко войти в новый режим за месяц. От каждого упражнения, упомянутого в этой части, есть отсылка к соответствующей главе с подробным описанием — вы сможете легко перейти к ней, если встретите что-то незнакомое.

Все упражнения в книге описаны по единой схеме:

- 1) **смысл** (зачем мы это делаем);
- 2) **эффект** (что это даёт телу);
- 3) **выполнение** (как именно делать, шаг за шагом);
- 4) **совет** (на что обратить внимание, чтобы не навредить себе и получить максимум пользы).

Такая структура нужна, чтобы каждое ваше движение было не механическим повторением, а осмысленным действием.

И последнее. Восточная традиция всегда напоминает: никакая система не заменит здравого смысла и внимания к себе. Если у вас есть **хронические заболевания, особенно онкологические, либо вы беременны, перед началом занятий обязательно нужно посоветоваться с врачом. Если в процессе занятий вы почувствуете боль, головокружение или другое неприятное ощущение — остановитесь.**

Тело само знает свой ритм. Задача этой книги — помочь его услышать.



Часть 1.

Философия японского здоровья и долголетия



Глава



ЧТО ЯПОНЦЫ ДЕЛАЮТ, ЧТОБЫ ЖИТЬ ДОЛГО

Япония устойчиво держит одно из первых мест в мире по средней продолжительности жизни. Но за общей статистикой стран в этой истории есть особая глава — Окинава, островная префектура на юге страны, где долгожителей больше, чем где бы то ни было на планете. Здесь столетние мужчины и женщины — не редкость, а привычное явление: они работают в огородах, навещают соседей, занимаются гимнастикой на берегу океана и, кажется, не торопятся прощаться с миром даже в очень почтенном возрасте.

Этот феномен изучают уже несколько десятилетий. Японский геронтолог Макото Судзуки больше тридцати лет наблюдал за группой из более чем семисот окинавцев старше ста лет, фиксируя их привычки, питание, физическое состояние и образ мыслей. Вместе с канадскими исследователями Брэдли и Креем Уиллкоксами он написал «Окинавскую программу» — книгу, которая стала бестселлером и ввела окинавский феномен в широкий научный оборот.