

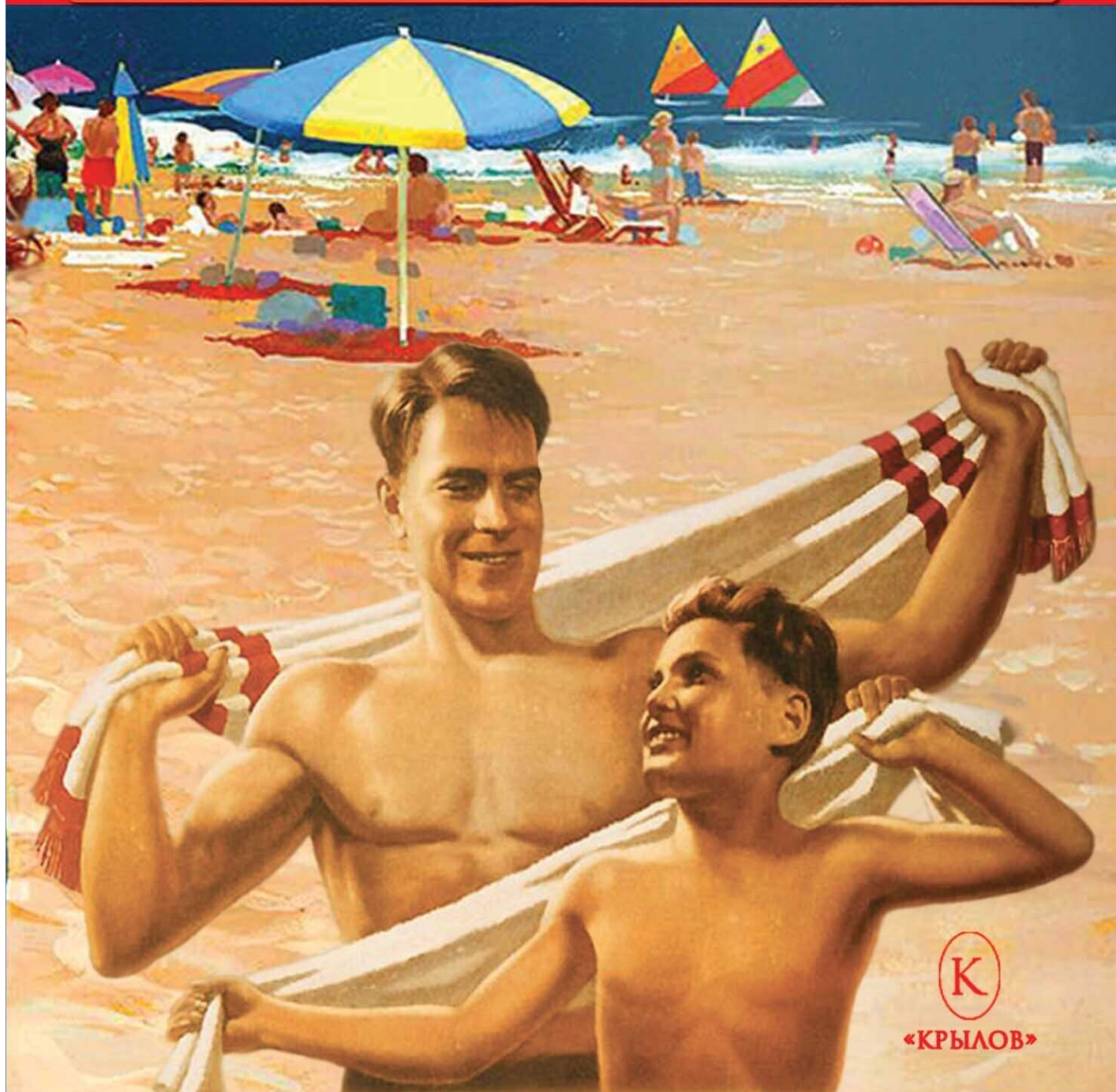
АКАДЕМИЯ



КАЦУДЗО  
НИШИ

Йёрген Петер  
МЮЛЛЕР

ПОЛНАЯ СИСТЕМА  
ОЧИЩЕНИЕ ДВИЖЕНИЕМ



«КРЫЛОВ»

Академия Кацудзо Ниши

Йёрген Мюллер

**Полная система.  
Очищение движением.**

«Крылов»

1904

УДК 796.4  
ББК 75.69

## **Мюллер Й. П.**

Полная система. Очищение движением. / Й. П. Мюллер —  
«Крылов», 1904 — (Академия Кацудзо Ниши)

ISBN 978-5-4226-0334-3

Система, опередившая свое время. Так до сих пор говорят о системе Мюллера. Миллионы людей из разных стран восстановили свое здоровье, обрели красоту, бодрость и уверенность в себе с помощью уникального комплекса оздоровительных упражнений Мюллера. Люди избавлялись от колитов, геморроя, ожирения, одышки, судорог, подагры, искривления позвоночника; излечивались различные заболевания горла, легких, кожи, печени, почек, пищеварительного тракта, проходила бессонница, исчезали хронические головные боли. При этом освоить систему Мюллера очень просто. Мюллер писал: «Ко мне приходят сотни писем от мужчин и женщин в возрасте от 50 до 80 лет, утверждающих, что благодаря применению моей системы они почувствовали себя заново родившимися; они жалели лишь о том, что познакомились с этой системой уже после того, как успели состариться». Мы сами повинны в наших болезнях. Однако в наших силах сделать и обратное — вернуть себе здоровье и красоту. Движение — вот в чем сосредоточена жизнь. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 796.4  
ББК 75.69

ISBN 978-5-4226-0334-3

© Мюллер Й. П., 1904

© Крылов, 1904

## Содержание

От редакции	8
Й. П. Мюллер и его система	10
Что такое рациональная гимнастика	14
Здоровье или болезнь	15
Стоит ли быть хилым?	15
Мы сами повинны в наших болезнях	16
Что же делать?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Петер Йерген Мюллер

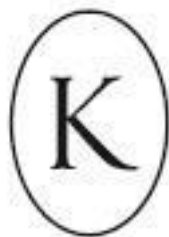
## Полная система: Очищение движением

*Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*



### Серия «Академия Кацудзо Ниши»

В эту серию входят книги авторов, чьи идеи согласуются с идеями Кацудзо Ниши. Авторы, близких Ниши по духу, под книгами которых мог бы подписаться сам Ниши, мог бы их рекомендовать. Это книги о том, как выйти из рабского подчинения болезненному и изнеженному организму и стать властителем здорового и сильного тела, как достичь идеального здоровья – физического и духовного, гармонии тела и духа, как без химии и лекарств самому построить свое тело, свое здоровье.



[www.vkrylov.ru](http://www.vkrylov.ru)

© ПК «Крылов», 2019

## От редакции

Первое издание книги И. Мюллера, вышедшее в свет в Дании 2 августа 1904 года в количестве 2000 экземпляров, имело беспрецедентный успех: оно разошлось за 4 дня. Второе и третье издания, по 4000 экземпляров каждое, были распроданы к концу сентября того же года, четвертое издание (10 000 экземпляров) и последующие пять разошлись сразу же и без остатка. Всего было отпечатано 70 000 экземпляров. В то время это был фантастический тираж для книги подобного содержания. При этом вся печать, в том числе и медицинская, встретила книгу исключительно хвалебными отзывами.

Очень скоро молва об удивительной системе Мюллера проникла в другие страны... Книга была переведена на 24 языка, а ее совокупный тираж достиг миллионов экземпляров. Через 8 лет после первой публикации «Моей системы» Мюллеру предложили открыть в Лондоне собственный институт. Первоначально И. Мюллер разрабатывал свою систему упражнений для относительно здоровых людей, которые хотели бы поддержать и укрепить здоровье, улучшить телосложение и развить физические и духовные способности. Но очень скоро обнаружилось, что данная система может служить превосходным средством для избавления от самых разных хронических недугов: бронхиальной астмы и сахарного диабета, артериосклероза и экземы, сколиоза и малокровия, ревматизма и туберкулеза в ранних стадиях. Практикующие врачи-специалисты, рекомендовавшие эту систему своим пациентам, подтверждали ее эффективность. Тысячи людей обращались в Мюллеровский институт и излечивались от тяжелых заболеваний, миллионы овладевали системой Мюллера по книгам. Восторженным отзывам не было числа. Воистину результат превзошел все ожидания!

В чем же секрет этого потрясающего успеха? И почему эта система почти неизвестна в наше время? Ответ прост. Те люди, которые применяли систему Мюллера на практике, на собственном опыте убеждались в ее эффективности. Эта система, которая не требовала никаких дополнительных затрат и отнимала всего 15 (!) минут в день, действительно дарила людям здоровье, молодость и красоту. Но вот парадокс: ни простые люди, применявшие эту систему, ни доктора не могли тогда понять, в чем причина такого удивительного эффекта. Ведь Мюллер говорит о таких простых вещах: физических упражнениях, водных процедурах, солнечных и воздушных ваннах. А медицина все усложнялась: открывали новые лекарства, изобретали новые аппараты, появлялись новые методы лечения. И система Мюллера стала казаться уж очень наивной, банальной, устаревшей... Постепенно о ней забыли. И напрасно. Оказывается, система Мюллера не только не устарела, она намного опередила свое время. Лишь сейчас медикам становятся ясны механизмы, которые интуитивно нащупал Мюллер и использовал в своей системе.

Дело в том, что И. Мюллер был первым, кто обратил внимание на важность очищения организма от продуктов распада, шлаков, которые образуются в процессе жизнедеятельности. Не случайно в центре оздоровительной системы Мюллера находятся процессы обмена веществ, именно поэтому огромное внимание он уделяет уходу за кожей – ведь это орган, обеспечивающий взаимодействие организма с окружающей средой. Соединив физические упражнения с очищающими процедурами, Мюллер добился замечательных результатов. Большое значение имеет и принцип отбора самих упражнений. Они направлены не столько на увеличение физической силы или улучшение внешних данных (это лишь «побочный эффект»!), сколько на нормализацию работы всех внутренних органов и систем, прежде всего дыхательной, сердечно-сосудистой и пищеварительной. Неудивительно, что эта система оказывает такое мощное оздоровительное воздействие!

Начав выполнять упражнения, тысячи людей избавлялись от колитов, геморроя, ожирения, одышки, судорог, подагры, искривления позвоночника; излечивались различные заболе-



вания горла, легких, кожи, печени, почек, пищеварительного тракта, проходила бессонница, исчезали хронические головные боли. Удивительно, но для того чтобы вылечиться от всех этих болезней, не требуется никаких дорогостоящих лекарств, сложных приспособлений, долгих процедур. Вы сможете самостоятельно провести очищение и омоложение своего организма, практически не выходя из дома. Весь секрет в том, что интенсивное физическое движение увеличивает кровоток, кровь питает работающие органы кислородом и уносит продукты распада. Дополнительный эффект дает подключение к этим процессам мельчайших кровеносных сосудов – капилляров – за счет водных процедур и энергичных растираний. В результате начинает усиленно работать вся кровеносная система, и – как следствие – активизируются обменные процессы, приводя в действие защитные силы организма. Это настоящее очищение движением!

Освоить систему Мюллера очень просто. Она составлена из упражнений, которые постепенно усложняются. Но для того чтобы поправить здоровье и укрепить тело, вовсе не обязательно доходить до самых высоких степеней сложности. Комплекс физических упражнений доступен каждому: начинающим и опытным, слабым и сильным, молодым и пожилым. Эти упражнения с удовольствием будут выполнять и дети. Специально для начинающих разработан шестинедельный план занятий, для того чтобы люди самостоятельно смогли разучить все 18 упражнений и правильно выполнять их в дальнейшем. Упражнения подробно описаны и сопровождаются рисунками, что делает систему еще более легкой для самостоятельного освоения. Упражнения Мюллера замечательны тем, что пожилые люди в довольно короткий срок избавляются от застарелых недугов и хронических заболеваний, мучивших их долгие годы. Вот строки из книги Мюллера: «Ко мне приходят сотни писем от мужчин и женщин в возрасте от 50 до 80 лет, утверждающих, что благодаря применению моей системы они почувствовали себя заново родившимися; они жалели лишь о том, что познакомились с этой системой уже после того, как успели состариться».

В этом издании мы предлагаем вам описание системы И. Мюллера, дополненное комментариями и рекомендациями современных авторов – специалистов по лечебной физкультуре и очищению организма. Мы советуем вам присоединиться к тем миллионам людей из разных стран, которые восстановили свое здоровье, обрели красоту, бодрость и уверенность в себе с помощью этого уникального комплекса оздоровительных упражнений.

## И. П. Мюллер и его система

Автор книги «Моя система» на своей родине – в Дании – и во всей Скандинавии знаком каждому. Огромными тиражами его книга выходила в Германии, Англии, Италии, Испании, Португалии... Этого человека знала вся Европа. В начале XX века его имя было широко известно и в России.

И. П. Мюллер родился в Дании в 1866 году, в 1884 году сдал экзамен на аттестат зрелости, изучал богословие, был затем лейтенантом, после чего 10 лет работал в качестве инженера и 5 лет в должности инспектора в Вейлефьордском санатории в Ютландии.

В детстве будущий автор уникального комплекса физических упражнений был хилым и болезненным. Вот что писал о себе Мюллер в предисловии к своей книге: «Отец мой страдал многочисленными телесными недугами, сам я при рождении весил 3,5 фунта и мог уместиться в обыкновенной сигарной коробке. Двух лет от роду я чуть не умер от дизентерии, а затем, подрастая, переболел всеми детскими заболеваниями. Поступив в школу, я в каждом учебном году болел по несколько раз. Таким образом, про теперешнее свое здоровье и силу я могу сказать, что они у меня не наследственные и что основание им положено не в раннем детстве. Я добился этого путем упражнений, которые выполнял по плану, становившемуся с каждым годом все более и более разумным».

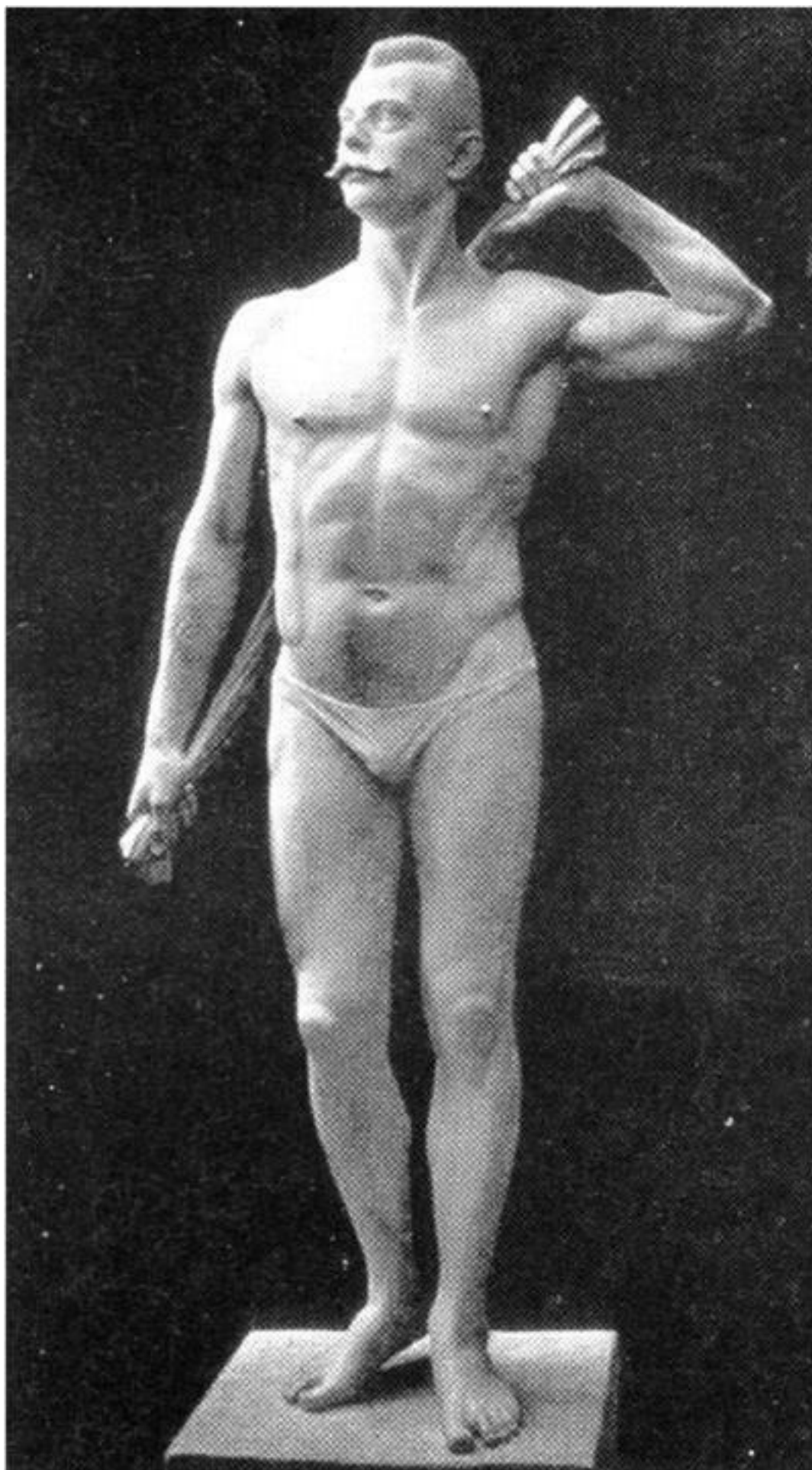
В 1874 году, когда Мюллеру было 8 лет, ему попались под руку переведенные с английского и с немецкого языков книги по физиологии и врачебной гимнастике. И он по собственному почину принялся проделывать дома упражнения с гирями и без гирь. По небольшой заметке о спортивном беге, прочитанной им в журнале «По морям и землям» за 1880 год, он познакомился впервые с этим видом спорта и стал с успехом применять его на практике. В 1881 году Мюллер прочел небольшое датское руководство по гигиене и тоже почерпнул из этой книги много ценного.

Одну за другой Мюллер перепробовал все системы комнатной гимнастики. Много полезного опыта дали ему работа в гимнастических кружках то по «датской», то по «шведской» системе и занятия легкой атлетикой на свежем воздухе. Однако «если из хилого подростка я преобразился в крепкого юношу, я обязан этим главным образом упражнениям на дому и спортивному бегу», признавался Мюллер.

Итак, благодаря физическим упражнениям Мюллер стал одним из искуснейших спортсменов-любителей Европы. Его всеобъемлющая разносторонность как спортсмена не знала аналогов. Он выиграл 132 приза, из которых призов на звание чемпиона и первых призов – 123 и только 9 из них – вторые. Однако в отличие от прочих спортсменов он заработал эти призы не по одному, а по самым разнообразным видам спорта: за бег на скорость и на выносливость, за спортивную ходьбу, прыжки в длину, греблю, бег на коньках, плавание, ныряние, метание молота, толкание ядра, метание диска, метание копья, за французскую борьбу, поднятие тяжестей, перетягивание каната, за пятиборье и десятиборье. Он известен также как ловкий и выносливый боксер и футболист.



*Автор книги позирует скульптору*



### *Статуя Мюллера в полный размер*

Его пример и опыты оказали заметное влияние на спортивную жизнь Дании. В 1892 году Мюллер положил там начало спортивному бегу и спортивной ходьбе, затем ввел современные приемы плавания на спине, английскую систему плавания на боку и прочие усовершенствования, внесенные англичанами в искусство плавания.

И. Мюллер был не только замечательным спортсменом, но и одним из самых красивых людей своего времени. В 1904 году он получил первый приз за лучшее телосложение в Дании. 13 сентября 1911 г. Ф. Ньюбери, руководитель художественной школы в Глазго, отметив в своем восторженном докладе значение и ценность нововведений Мюллера, заявил, что, работая 30 лет над живой натурой, он за долгие годы своей деятельности не встречал ни у кого такого прекрасного тела, как у Мюллера.

Датский художник профессор Карл Блох сказал ему однажды: «Вы – красивейший из всех виденных мною людей», а доктор Краевский из Санкт-Петербурга написал Мюллеру: «Такое великолепное сложение, как у Вас, столь близко напоминающее античные изваяния, встречается чрезвычайно редко как в среде любителей, так и в кругу профессионалов». И это не случайно. Ведь вся система Мюллера была направлена на достижение физического совершенства. Сам он считал, что красота и здоровье неразрывно связаны, и говорил: «Кто по-настоящему укрепил все тело, тот тем самым сделался здоров, а кто сделался здоров, тот стал истинно красивым». Не красота, не физическая выносливость, не сила, не спортивные достижения были главной целью Мюллера. Он стремился к тому, чтобы достичь идеального здоровья – физического и духовного, стремился к гармонии тела и духа. Именно для этого он разрабатывал и всю жизнь совершенствовал свою систему. Он хотел, чтобы этого смог достичь каждый. Именно для этого Мюллер писал свои книги. Теперь этого сможете достичь и вы.

## Что такое рациональная гимнастика

Я начал разработку системы упражнений для достижения физического и духовного совершенства больше 50 лет назад. Проанализировав пятидесятилетний опыт и дополнив мою систему, я утверждаю, что благие результаты комнатной гимнастики доступны каждому. Разумеется, что успех был бы достигнут мной и быстрее, и легче, если бы я с самого начала располагал теми знаниями и тем опытом, какими обладаю сейчас. Поэтому я считаю своим долгом облегчить работу тем, кто стремится к той же цели, что и я, и кто этой цели еще не достиг.

Если проделывать все упражнения, описанные в этой книге, и принимать ванну у себя дома, это потребует лишь ничтожной затраты сил, времени и средств, а результатом будут здоровье, бодрость, физическое совершенство и привлекательность. Именно поэтому я называю мою систему рациональной гимнастикой.

Распространенным заблуждением современных людей является то, что гимнастика имеет своей целью сделать человека сильным. И нам сразу вспоминаются силачи, поднимающие огромные штанги и легко играющие тяжелыми гирями. Но всегда важно помнить, что жизненная сила не в силе рук. Я знаю многих людей с сильными руками, плечами и грудными мышцами, но с нездоровой кровью, со слабыми легкими и с дурным желудком. Гораздо важнее обладать крепкими легкими, сильным сердцем, здоровой кожей, хорошим пищеварением, надежными почками и нормальной печенью. Все это может обеспечить вам комнатная гимнастика. Запомните: ваша цель – не стать сильными, а стать здоровыми и красивыми. Кроме всего прочего, 15–20 минут физических упражнений должны дать отдых мозгу, перегруженному у большинства современных людей непомерной интеллектуальной работой.

50 лет ушло у меня на наблюдения и размышления, и в конечном итоге я пришел к выводу, что легкие, кожа и поясница являются у большинства людей частями организма, наиболее далекими от идеала здоровья и красоты. Поэтому 90 % всего человечества нуждаются в каждой гимнастике, упражнениях для мышц поясницы и дыхательных упражнениях. Система, в которой таким упражнениям уделяется наибольшее внимание, имеет все основания получить широкое распространение в качестве рациональной оздоровительной гимнастики, которую легко можно делать в домашних условиях.

Некоторые системы комнатной гимнастики рекомендуют бег на месте. Я же полагаю, что в системе комнатной гимнастики ему нет места ни под каким видом. Если бег проводится в медленном темпе, он тем самым теряет главную свою гигиеническую ценность, если же его сделать быстрым, комнатный воздух приходит в движение и поднимается пыль, которую при усиленном дыхании мы втягиваем в себя. Да и бессмысленно тратить драгоценные минуты непродолжительной комнатной гимнастики на скверное выполнение этого упражнения, раз его можно выполнить хорошо, да к тому же еще на свежем воздухе, например, при возвращении с работы домой.

Люди преклонного возраста или непривычные к физическим упражнениям найдут в моей системе то, что им нужно, ознакомившись со схемой упражнений для начинающих и проработав точно и правильно всю систему. При описании каждого упражнения я предостерегаю от ряда ошибок, делая которые начинающий мог бы разочароваться в своих надеждах на скорый успех.

Четверть часа в день – время небольшое, но если целесообразно его использовать, можно таким образом вполне избежать болезней, сохранить или восстановить здоровье, превратив свое тело из строптивого и мрачного тирана в добросовестного и верного слугу. Если в течение этих 15 минут сосредоточить все внимание на физических упражнениях, то вам не придется больше думать о своем здоровье в продолжение прочих 1425 минут, из которых складываются сутки.

## **Здоровье или болезнь**

### **Стоит ли быть хилым?**

Меня всегда удивляло то огромное количество людей, которые мирятся со своими болезнями и убожеством, в то время как для восстановления и сохранения здоровья в сущности требуются очень незначительные усилия. Не понимаю, почему принято думать, что болезнь и убожество представляют собою неотвратимое, а следовательно, и обязательное зло. Существуют даже такие люди, которые любят демонстрировать свои физические недостатки, считая, что бледный, болезненный вид – явный признак внутренней красоты и одухотворенности, а преждевременная лысина и тучность (признаки нездоровья и слабости) придают известную сановитость и достоинство человеческой осанке.

Огромный вред причиняют нам (и особенно молодежи) те творческие натуры, которые и личным примером, и в своих произведениях превозносят исключительно интеллектуальную культуру, неразрывно связанную в их представлении с физической слабостью и душевным нездоровьем.

Было бы ошибочно думать, что болезни – это нечто такое, чему приходится безропотно покоряться. Ведь можно успешно бороться даже с наследственными недугами и препятствовать развитию зародыша болезни, заложенного в нас от рождения.

Под влиянием расхожих поговорок вроде той, что «болезнь властна над всеми», малодушные люди складывают руки и даже не помышляют о спасении. Многие, игнорируя законы природы и достижения медицины, утешают себя мыслью, что болезни все равно не избежать и нужно наслаждаться жизнью, пока это возможно. Они не боятся, что их будут презирать за глупость и лень, так как прекрасно знают, что в кругу людей, настроенных подобным же образом, они встретят лишь приятное сострадание. Знали бы они только, насколько полнее и дольше способен наслаждаться жизнью человек, вышедший из рабского подчинения болезненному и изнеженному организму и ставший властителем здорового и сильного тела.

## **Мы сами повинны в наших болезнях**

Еще Гиппократ, самый знаменитый врач древности, говорил, что болезнь совсем не похожа на гром среди ясного неба: это лишь следствие множества мелких повседневных проступков, которые, постепенно скапливаясь, обрушиваются в конце концов на голову тому, кто по неразумности своей допустил их.

Многие сами навлекают на себя болезни и несчастья, когда, совсем не заботясь о последствиях, набивают желудок неудобоваримыми яствами и питают свою кровь ядовитым воздухом, день и ночь вдыхая отравленные испарения. Другие люди заболевают от небрежности. Кто не ухаживает за своим телом, тот грешит перед природой, а она не оставляет ни одного греха безнаказанным и мстит за каждое подобное упущение. Если ты не принимаешь ежедневно ванны, не двигаешься в течение дня (одной прогулки тут недостаточно) и не обеспечиваешь себе семи-восьмичасового сна, значит, ты сам виноват в своих болезнях, потому что ничего не сделал ни для того, чтобы избавиться от токсинов, образующихся в твоём теле, ни для того, чтобы сделать свое тело способным сопротивляться заразе, проникающей в него извне.

Если служащие различных предприятий и учреждений не соблюдают простейшие правила гигиены и сохранения здоровья и вследствие этого каждый год болеют в течение достаточно продолжительного срока, то они тем самым вовлекают в лишние расходы не только себя, но и государство. То же можно сказать и про тех, кто, не считаясь с недостатком сил, в погоне за заработком перегружает себя отнимающей здоровье умственной работой, вместо того чтобы использовать это время на укрепление своего здоровья.

Однако даже людям, которые работают в области здравоохранения и серьезно относятся к своему делу, приходится мириться с тем, что окружающие на их глазах совершают такие преступления против собственного здоровья, при виде которых волосы встают дыбом. И никто не смеет даже в самой вежливой форме предложить этим самоубийцам отвыкнуть от какой-либо вредной привычки, потому что за таким предложением, несомненно, последует вопрос: «А какое вам до этого дело?» Между тем мы, налогоплательщики, выплачиваем за эти преступления огромные деньги, которые расходуются на лекарства и клиники для инвалидов, на больницы и дома для сумасшедших.

И нет смысла ссылаться на тех немногочисленных людей, которые кажутся здоровыми, несмотря на то, что совсем не заботятся о собственном здоровье. Все равно рано или поздно настанет и их черед. То, что они до сих пор здоровы – счастливая случайность. Мне жаль таких людей, потому что они никогда не изведывают того прекрасного самочувствия, которое обеспечивается разумной заботой о своём теле. Они не живут, а только существуют. Они расточают капитал жизненных сил, унаследованный, вероятнее всего, от здоровых родителей, и при этом обрекают на болезни и слабость своих детей.

Ни к чему обольщаться, посмотрим правде в глаза: болезнями (впрочем, как и здоровьем) мы обязаны либо самим себе, либо своим родителям. Так постараемся же как можно скорее стряхнуть с себя бремя хвори, иначе наши дети, повзрослев, непременно осудят нас и привлекут к ответу за то, что мы позволяли им не развивать мышцы и легкие и помогали портить желудок и зубы.



## Что же делать?

Ответ на этот вопрос таков: дыши свежим чистым воздухом, умывайся чистой водой, подставляй свое тело солнечным лучам и не проживай ни одного дня без того, чтобы хоть на короткое время не привести в движение все мышцы, все органы твоего тела. Всякий застой в человеческом организме, как и в природе вообще, противоречит нормальному течению жизни: он ведет к болезням и преждевременной смерти. Движение – вот в чем сосредоточена жизнь; только оно увеличивает физические силы и сохраняет их вплоть до нормально отдаленного естественного окончания жизни.

Если болезнь вызвана нами самими, в наших силах сделать и обратное – вернуть себе здоровье и красоту. «Человек – кузнец своего счастья», а счастье зависит вовсе не от почетных званий, не от принадлежащей нам власти, не от накопленных богатств. По-настоящему счастливым может быть только здоровый человек. Предприниматель, стремящийся к преумножению своего состояния и не находящий времени для заботы о своем здоровье, поступает, с точки зрения окружающих, правильно и вполне благоразумно. Когда же для него настает пора пожать плоды своих усилий, то перед ним открываются только две возможности: либо от скопленных им сбережений его отрывает ранняя смерть, либо деньги уйдут на гонорары врачам. Он обречен прожить остаток дней в страданиях и состоянии непрерывного раздражения, потому что его несчастное, искалеченное тело не только не позволяет наслаждаться жизнью, но еще и заставляет тратиться на дорогостоящее лечение.

«В тридцать лет всякий человек или идиот, или сам себе врач», – писал Тацит. Я полностью с ним согласен. Конечно же, бывают обстоятельства, при которых благоразумие требует, чтобы человек принял лекарство. Но такие случаи должны стать редким исключением, а не правилом. Каждому человеку, не закалившему своевременно своего тела и заранее не застраховавшему себя от болезней, следует помнить, что, принимая даже минимальную дозу лекарства, он удаляется от здорового идеала и попадает в зависимость от лекарств и снадобий. Нет никакой необходимости бегать к врачу за рецептом при малейшем недомогании. Однако эти слова не относятся к случаям острых заболеваний. При серьезной простуде или травме надо немедленно лечь в кровать и вызывать врача. В противном случае болезнь может затянуться и иметь нежелательные последствия.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.