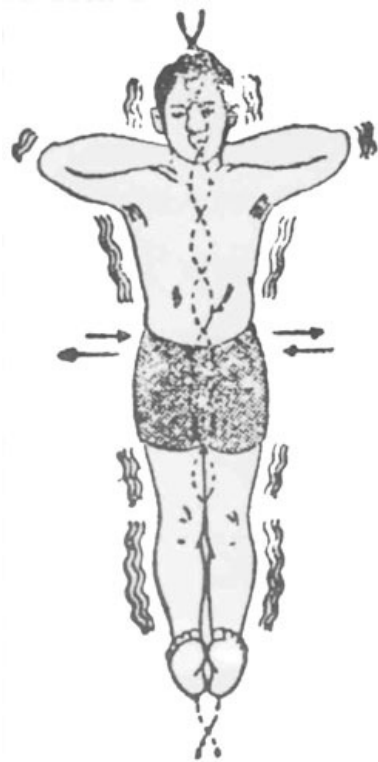


**This exercise, called *kingyo undo* ('carp-fish exercise')** in Japanese, is said to have been a favourite exercise of Morihei Ueshiba. It comes from a system of exercises developed in the early 20th century called The Nishi System. The purpose of this system is the maintenance and recovery of good health, and it was first introduced in 1927 by Dr. Katsuzo Nishi, who at the time was the chief technical engineer for Japan's first subway project, the Tokyo subway. From childhood Dr. Nishi was of weak constitution, and coming to the conclusion that the medical science of the day could not cure his ailments, he independently undertook in his late teens the study and practice of numerous folk cures and health methods, both ancient and contemporary. Oriental and Occidental. To these he added his own theories about the dynamics of the human body which were based on the mechanical science he studied in his own speciality, civil engineering, and thus established the 'Nishi-shiki Health Method'. According to his theories, in spite of the fact that the human bone structure and positioning of the internal organs are basically the same as those evolved for the mammalian species that walk on four legs, human beings have adopted a basically upright two-legged life style that places certain structural strains on the human bone structure, resulting in a number of health problems. Among methods to compensate for these structural defects, Dr. Nishi conceived the use of treatment through exercises such as the 'goldfish' spinal column rectification exercise. The Fish Exercise is incorporated into the warm-up exercises for Aikido practice as a means of stimulating the circulation and the flow of energy throughout the body.

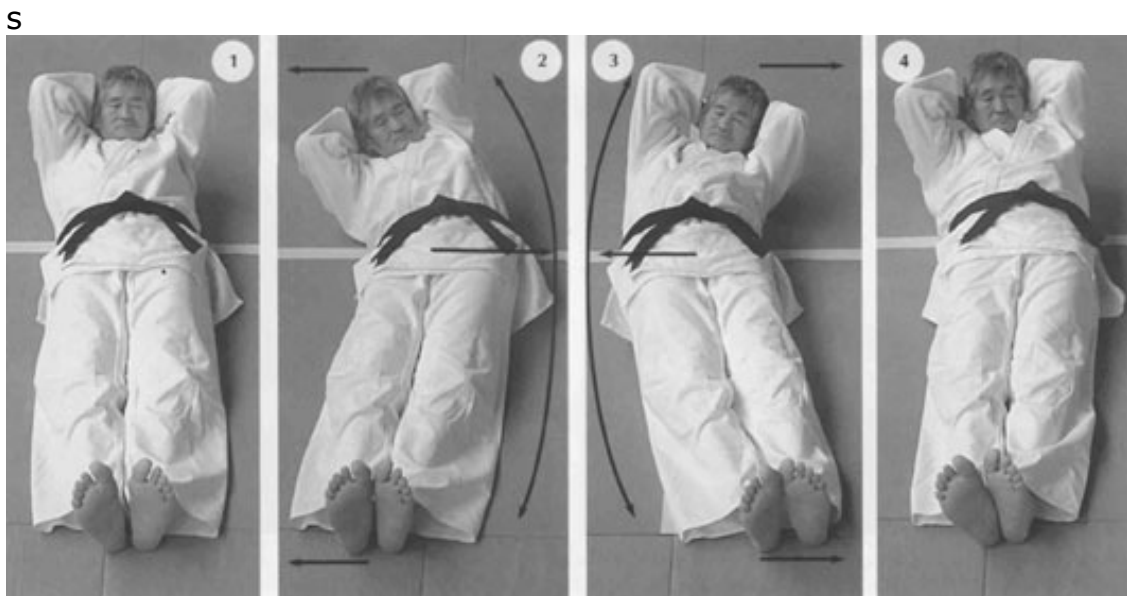
We must understand that this exercise is concentrated on the spinal complex because the basic nervous system, which regulates all the functions of our body, works through the spinal canal, so that the stimulation of this system affects the whole body.



第七圖  
金魚運動

Lie down with the body perfectly straight and relaxed, knees, ankles and big toes together (toes pointing upwards); the whole length of your back in contact with the *tatami*. Clasp your hands behind your head, the elbows pulled in slightly. With the help of the hands and elbows you rock your head. This rocking, shaking movement is communicated successively throughout the whole of your body. Make sure you are perfectly relaxed: let gravity do the work.

**Photos 2 - 4:** As you vigorously shake and vibrate the whole of the body, working from the hips, the body curves from side to side in a crescent shape. When the head and shoulders move to the left, the feet also move to the left, and vice versa. Only the hips stay on the same

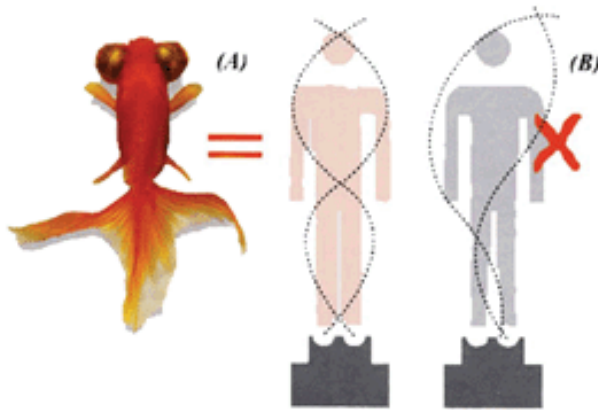


You can do this exercise for about 40 seconds

---

## "Chi Machine"

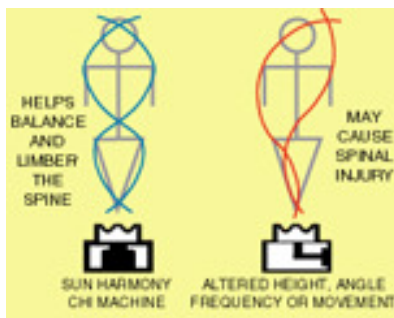
**De Sun Ancon Oxygen Exercicer** □ wordt ook de "Chi Machine" genoemd. Dit toestel is het briljante resultaat van een 38 jaren durende onderzoek van Dr. Shizuo Inoue, voorzitter van "The Oxygen Association" in Japan. Dr. Inoue verrichte onderzoek naar het belang van zuurstof in het menselijk lichaam. Hij schreef zijn verslag neer in het boek "Aerobic Respiration Exercise and Health". De principes van de Chi Machine zijn gebaseerd op de resultaten van zijn onderzoek. De belangrijkste karakteristiek is de zachte en ritmische beweging. Het Japanse Ministerie van Gezondheid en Welzijn erkent de Chi Machine als therapeutisch toestel (approval n° 02B1539). Zij raden dagelijks gebruik van de Sun Ancon Chi Machine aan om een optimale gezondheid te onderhouden. In vele Japanse ziekenhuizen wordt de Chi Machine therapeutisch gebruikt



**De goudvismethode** □ Iedereen die een chi beurt heeft ervaren, kan getuigen van het zalige gevoel dat door je lichaam gaat wanneer je zachtjes gewiegd wordt van de voeten tot de heup, van de heup tot de borst, van de borst tot de nekwervels en het hoofd. De chi machine stimuleert de twee roterende lichaamsdelen (nek en heup) en veroorzaakt een beweging zoals die van een zwemmende vis. De hele wervelkolom en al zijn verwante spieren worden lichtjes gemasseerd en losgemaakt. Door de zijdelingse beweging van de ruggengraat vermindert de druk op de wervels en krijgt men een gevoel van welbehagen. Wanneer we een vis zien zwemmen stellen we vast dat de links-rechts beweging van zijn staart een zachte beweging van iedere wervel teweegbrengt. Uit dit fenomeen haalde Dr. Inoue zijn inspiratie en noemde het "the Goldfish Method".

**Het probleem** □ Ons lichaam bestaat uit ongeveer 75 triljoen cellen die ons voorzien van energie om elke hersenfunctie, lichaamsbeweging en orgaanfunctie uit te oefenen. Elke cel heeft slechts twee dingen nodig om energie te produceren: bouwstoffen en zuurstof. De bouwstoffen die halen we uit onze voeding. Ons zuurstofgehalte op pijl houden is meer dan een gezond dagmenu. Zuurstofgebrek in de cellen kan leiden tot verzwakking van het immuunsysteem, tot hartproblemen, tot slaapstoornissen, tot ademhalingsproblemen, depressie, stress, vermoeidheid, spierstijfheid, enz. Een optimaal zuurstofgehalte is dus van groot belang voor een goed functionerend lichaam. Stel dat we 10 minuten geen lucht hebben, dan sterven we door gebrek aan zuurstof. Als we wel genoeg lucht krijgen, maar de zuurstof niet naar al onze cellen kan, geeft dit geen ernstig acuut probleem, maar wel een hele lijst chronische gezondheidsproblemen. □ □ **Vanwaar de positieve werking voor ons lichaam?** □ De

frequentie is afgestemd op de gemiddelde hartslag en op het natuurlijk ritme van het "liquor cerebro-spinalis". Dit is de vloeistof die tussen de beschermende hersenvliezen en ruggenmergvliezen zit. De productie en afvloeit van dit vocht roept een dynamiek op in de hersenvliezen en de schedelbeenderen, waardoor het cranio-sacraal ritme ontstaat. (Hierop is ook cranio-sacrale therapie gericht: het opheffen van blokkades binnen het cranio-sacraal systeem). Wanneer de frequentie van de Chi Machine in resonantie komt met natuurlijke lichaamsritmes, resulteert dit in een optimale stroming van onze lichaamsvochten, een hogere zuurstoftoevoer en betere orgaanfuncties. Aangezien we tijdens een chi beurt geen inspanning leveren en geen energie verbruiken, zal ons lichaam deze extra zuurstof gebruiken voor de autonome orgaanfuncties. □□ **De ruggengraat** □ De wervelkolom is op fysiek niveau de centrale as in ons lichaam. Zij geeft stevigheid en bepaalt onze houding. Het centraal zenuwstelsel in het ruggenmerg is de schakel tussen de hersenen en alle andere lichaamsfuncties, willekeurig en onwillekeurig. Ook energetisch en spiritueel is de lijn van de schedel naar de stuit de centrale as in het lichaam. Op elk niveau hebben we er dus belang bij dat al deze functies optimaal werken. We mogen dan ook resultaten verwachten bij gebruik van de Chi Machine op fysisch, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. □



**Lymfedrainage** □ Ons lichaam bevat meer lymfevocht dan bloed en de belangrijkste functie ervan is het lichaam te ontdoen van afvalstoffen. Het lymfestelsel bevat echter geen pomp zoals het bloedvatenstelsel, maar wordt uitsluitend geactiveerd door beweging. De Chi Machine zet de lichaamsvochten in beweging, waardoor een lymfedrainage gestimuleerd wordt. Dit is interessant voor mensen die weinig beweging hebben. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat bij kanker en andere chronische degeneratieve ziektes het lymfatisch systeem geblokkeerd of verstopt is, alsof er gelatine in zit die slecht voortbeweegt, in plaats van vocht dat mooi stroomt. □ Een gezonde lymfestroom is dan ook van vitaal belang.