

石村友見
ИСИМУРА ТОМОМИ

ГИМНАСТИКА «НОЛЬ»

ЯПОНСКАЯ СИСТЕМА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ

石村友見
ゼロトシ

В МИРЕ ПРОДАНО
1 000 000
ЭКЗЕМПЛЯРОВ!

ПИТЕР®

КАК ИЗБАВИТЬ ТЕЛО ОТ ЗАЖИМОВ
И ВЕРНУТЬ ЕГО ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Содержание

Ноль.....	7
Глава 0. За спиной будто выросли крылья	12
Почему зажимы ведут к набору веса?.....	14
Почему диеты бесполезны?.....	17
«Мисс Сайгон» и расшатанное здоровье.....	17
Магия смещения центра тяжести.....	19
«Минус 7,5 сантиметра в талии!».....	22
Вы можете заниматься самостоятельно.....	25
Глава 1. Как изменится ваше тело, когда вернется в нулевую позицию?	35
Скрюченная дугой спина матери.....	36
Избавление от зажимов улучшает кровообращение.....	38
Почему вес не уменьшается, но живот становится удивительно плоским.....	40
Пять нулевых позиций для успешного похудения.....	42

Ключ к стройности — нулевая позиция поясницы.....	45
Полости между суставами — залог стройности.....	48
Глава 2. Насколько плоха ваша осанка?	52
Проблемы с поясницей — проблемы во всем теле!.....	53
Нулевая позиция каждой части тела.....	54
Сравнение «до» и «после».....	55
1. Шея. Находится ли плечо под ухом?.....	56
2. Плечо. Направлен ли средний палец руки ко внутренней части бедра?.....	58
3. Спина. Является ли она продолжением прямой линии, идущей через затылок и шею?.....	60
4. Поясница. Если она деформирована, это опасно!....	62
5. Пальцы ног. Можете ли вы их раздвинуть?.....	64
Глава 3. Приступаем к гимнастике «ноль»!	66
Основные положения 4-недельной программы гимнастики «ноль».....	68
Шаг 0. Дыхание «ноль».....	76
Обычное дыхание.....	78

Реберное дыхание.....	80
Дыхание «ноль»	82
Шаг 1. Расслабление.....	84
Поднимаем и опускаем руки.....	86
Расправляем грудь.....	88
Растягиваем тазобедренные суставы	90
Выполняем упражнение «Четверка».....	92
Раскрываем пальцы	94
Шаг 2. Укрепление.....	96
Укрепляем мышцы живота.....	98
Последняя проверка.....	100

Глава 4. Гимнастика «ноль» мгновенно

увеличивает рост 104

Мгновенное удлинение ног ❶	106
Мгновенное удлинение ног ❷	108
Мгновенное удлинение шеи, спины и поясницы.....	110

Глава 5. Я возвращаю себя в позицию «ноль» 112

Где находится нулевая позиция души?.....113

Попытка стать кем-то другим..... 114

Сосредоточьтесь на том, что происходит сейчас,
и вы вернетесь в нулевую позицию.....117

Послесловие 118

Жители Нью-Йорка выглядят на 10 лет моложе..... 120

Глава 0

За спиной будто выросли крылья

Какой бы вкусной ни была еда, она не сравнится с удовольствием от ощущения собственной стройности.

Кейт Мосс

В юности ваше тело было легким и свободным, спина — гибкой, ноги и руки — подвижными, ягодицы и грудь — упругими. Вы не боялись встать на весы, а о болях в пояснице и зажатых плечах и знать не знали.

Однако с годами ваш вес все увеличивался, а фигура поплыла.

«После тридцати я резко начала набирать вес...»

«Когда мне исполнилось пятьдесят, я стала быстро стареть...»

Я часто слышу такие жалобы, но они строятся на распространенном заблуждении. Вы не «резко» толстеете или «быстро» стареете, просто проблемы, которые накапливались долгие годы, становятся заметными, когда приводят к появлению лишнего веса или морщин. Это все результат того, что ваше **тело зажато**.

Оно испытывает нагрузку от **различных** движений и поз. Когда вы смотрите в смартфон, зажимается шея, когда вы долго сидите за столом, затекает поясница, когда вы занимаетесь домашними делами на кухне, нагрузка ложится на ваши ноги.

У пожилых людей спина скрючена, и они становятся ниже ростом именно потому, что все их тело зажато.

Итак, какова же связь между зажимами тела, весом и фигурой?

Почему зажимы ведут к набору веса?

Есть два типа зажимов.

Первый — **зажим в суставах**. Изначально между суставами есть расстояние, и, когда оно **сокращается**, диапазон движения суставов становится меньше.

Второй — **зажим в мышцах**. Когда вы выжимаете влажную тряпку, она становится меньше в объеме и тверже — то же самое происходит и с мышцами. Измученное зажимами тело начинает буквально каменеть, как бы говоря: «Больше на меня не давить!»

Когда вы спите, едите или весело болтаете с друзьями, ваши мышцы работают на полную катушку.

«У меня есть внутренняя движущая сила» — часто говорят люди. Но как движок может перегреться, если его вовремя не выключить, так и тело зажметя и быстро «перегреется».

Годами копящееся напряжение в теле приводит к болям в пояснице и плечевом поясе, и в итоге однажды вы уже не сможете поднять плечи вверх.

Как зажимы влияют на вес и фигуру?

Когда ваше тело перенапряжено, каждая его часть находится в неестественном для себя положении. Если спазмирована задняя часть бедра, то опускаются ягодицы, если спазмирована шея, сокращается длина мышц спины и вы сутулитесь, а вследствие этого обвисает грудь.

Ваш организм — единая система, и как только возникает проблема в одном месте, это приводит к появлению проблем и в других частях тела. В итоге оно начинает буквально разваливаться на части.

Вполне может быть, что изначально ваши плечи находились вовсе не в том положении, где находятся сейчас. Они были ниже, и руки ваши были длиннее. Однако из-за напряжения шеи плечи поднялись вверх, а руки укоротились. И так происходит во всем теле.

Обратимся к весу. Как вы наверняка знаете, лишний вес появляется из-за того, что энергии используется меньше, чем потребляется калорий. Если вы тратите много энергии, то не потолстеете, даже если будете есть много. И напротив, если вы не будете ее тратить, то поправитесь прямо пропорционально количеству потребленных калорий.

Когда тело перенапряжено, мышцы становятся жесткими, амплитуда движений ограниченной, соответственно, на движения тратится меньше энергии. Другими словами, метаболизм затормаживается. В результате вы не можете израсходовать то количество калорий, которое получаете с пищей, и поправляетесь.

Вот почему вы так далеки от идеального веса и красивой фигуры.

Почему диеты бесполезны?

Когда тело перенапряжено, сколько бы вы ни бегали в поте лица, ни тренировались до полного изнеможения, усилием воли ни сокращали количество еды, ни тратили уйму денег на косметолога, вы получите лишь кратковременный результат.

И почти со стопроцентной вероятностью вы сдадитесь или же получите мощный откат назад.

Если ваше тело зажато, у вас нарушен обмен веществ, поэтому, что бы вы ни делали, результата не будет. А терять вы будете не вес, а деньги и время.

Пока вы не избавились от зажимов, нельзя себя мучить бесполезными тренировками. Обратите внимание на суть проблемы и верните тело в исходное состояние. Как только вы этого добьетесь, то почувствуете, будто у вас выросли крылья за спиной и ваше тело стало легким.

«Мисс Сайгон» и расшатанное здоровье

Когда мне было 20 лет, я поступила в театральную компанию «Гэкидан Сики». Я с детства обожала мюзиклы и мечтала стать актрисой. Когда мне дали роль Сараби в «Короле Льве», я была так счастлива, что от избытка чувств прорыдала весь день в своей крохотной квартирке на Китидзёдзи.

После окончания контракта с «Гэкидан Сики» я в одиночку отправилась покорять Бродвей в Нью-Йорке.

«Своей игрой я хочу тронуть сердца как можно большего количества людей. Я хочу стать артисткой мирового уровня и шаг за шагом буду этого добиваться!» — такие мечты двигали мной.

Однако воплотить их в жизнь было не так уж просто. Нью-Йорк — суровый город. Я прошла собеседование в более чем 500 театральных агентствах и без конца проходила прослушивания. Результаты были неутешительными... Число моих прослушиваний уже перевалило за 2000.

Я была физически и психологически измучена и заметила, что не могу стоять и пяти минут, мое тело отяжелело, стало вялым и все болело, и так я себя чувствовала в любое время суток. Однако все мои мысли были заняты очередными прослушиваниями, так что я просто ударно тренировалась, ограничивала себя в питании, из-за чего постоянно чувствовала голод. Но несмотря на это я поправлялась!

У меня был полный упадок сил, и я ненавидела свое отражение в зеркале все больше и больше. **«Живешь в Нью-Йорке, но не можешь ни добиться успеха, ни преодолеть собственную слабость!»** — корила я себя и обвиняла в ничемности. А причина моего плохого самочувствия крылась в стрессе и неправильном питании.

«Я ни за что не проиграю этим высоким длинноногим моделям и танцовщицам из Европы!» — думала я и пробовала одну строгую диету за другой. В итоге все стало только хуже,

а тяжелые тренировки привели к тому, что у меня не было сил даже на то, чтобы просто держать себя в вертикальном положении в течение пяти минут. Я просто потеряла и время, и деньги.

«Если не будет других дел, я хочу как можно скорее вернуться домой», «Стоять в очереди на кассе — это такое мучение», «Побыстрее бы прилечь», «Ничего не хочу», «Вот бы кто-нибудь сделал мне массаж...» — вот какие мысли крутились у меня в голове. Разве это мысли здорового человека?

Однажды пришла восхитительная новость. **Меня взяли в бродвейский мюзикл «Мисс Сайгон»**. Бродвейская сцена, которая являлась мне во снах! Моя мечта наконец осуществилась! Я неустанно благодарила бога за роль мисс Чайна-таун.

Однако интенсивные репетиции и стресс от выступлений перед взыскательной нью-йоркской публикой подкосили мое здоровье. «Придется бросить сцену» — такое решение я приняла в конце 2012 года, когда «Мисс Сайгон» была поставлена. Помню, как нью-йоркский холод кусался сильнее, чем обычно.

Магия смещения центра тяжести

«Внимательно прислушиваться к своему телу и постепенно восстанавливаться» — в тот самый момент, когда я приняла такое решение, произошло событие, изменившее мою жизнь.

Исикура Томоми

Гимнастика «ноль». Японская система оздоровления

Серия «Японские советы»

Перевела с японского Е. Кобзарь

Руководитель проекта
Ведущий редактор
Художественный редактор
Корректоры

*А. Касаткина
Ю. Шлапакова
Д. Семенова
С. Беляева, Н. Сидорова*

ББК 53.59 УДК 615.89

Томоми Исикура

Т56 Гимнастика «ноль». Японская система оздоровления. — СПб.: Питер, 2021. — 128 с.: ил. — (Серия «Японские советы»).

ISBN 978-5-4461-1678-2

Томоми Исикура — создательница гимнастики «ноль», актриса, основательница студий йоги «Body Tone New York», знаменитый в Нью-Йорке тренер, который работает с голливудскими актрисами, топ-моделями, спортсменами, телеведущими и главами корпораций.

Постоянно чувствуете усталость? Мучат боли в шее и пояснице? Изнуряете себя тренировками и строгими диетами, но получаете лишь кратковременный эффект или вовсе не можете сбросить вес? Причина в том, что ваше тело утратило свое естественное положение.

Гимнастика «ноль» — авторская система упражнений Исикуры Томоми — поможет вам избавиться от зажимов и вернуть все части тела в физиологически правильное положение — нулевую позицию. Благодаря этому вы добьетесь поразительных результатов.

- Естественное омоложение без хирургического вмешательства и инъекций;
- безопасное снижение веса, создание красивой и стройной фигуры;
- избавление от болей в спине и усталости;
- восстановление осанки;
- возвращение природной красоты и здоровья;
- обретение легкости и свободы движений.

Гимнастика «ноль» меняет не только ваше тело, но и всю жизнь!

16+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ISBN 978-4763136923 япн.

© 2018 by Tomomi Ishimura.
Originally published in Japan as ZERO TRAINING by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan in 2018.

ISBN 978-5-4461-1678-2 рус.

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2021
© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2021
© Серия «Японские советы», 2021
© Перевод с японского Е. Кобзарь
В книге использованы иллюстрации Shutterstock

Права на издание получены по соглашению с Sunmark Publishing, Inc. при содействии InterRights Inc., Tokyo, Japan, Synopsis Literary Agency, Moscow, Russia и Gudovitz & Company Literary Agency, New York, USA.

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

Изготовлено в России. Изготовитель: ООО «Прогресс книга». Место нахождения и фактический адрес: 194044, Россия, г. Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29А, пом. 52. Тел.: +78127037373. Дата изготовления: 10.2020.

Наименование: книжная продукция. Срок годности: не ограничен. Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014, 58.11.1 — Книги печатные. Импортёр в Беларусь: ООО «ПИТЕР М», 220020, РБ, г. Минск, ул. Тимирязева, д. 121/3, к. 214, тел./факс: 208 80 01. Подписано в печать 22.09.20. Формат 70x100/16. Бумага офсетная.

Усл. п. л. 10,320. Тираж 4500. Заказ