TOMOMI
ISHIMURA

EL MÉTODO **ZERO TRAINING**

CONSIGUE UNA **FIGURA** ESBELTA
EN TAN SOLO **5 MINUTOS AL DÍA**
(Y SIN APENAS ESFUERZO)

zenith

TOMOMI ISHIMURA

EL MÉTODO ZERO TRAINING

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Zero Training*
Publicado en japonés por Sunmark Publishing, Inc., Tokio, Japón, en 2018
Primera edición: enero de 2021

© Tomomi Ishimura, 2018
Publicado por acuerdo con Sunmark Publishing, Inc.
a través de Gudovitz & Company Literary Agency, Nueva York, USA

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2021
© Editorial Planeta, S. A., 2021
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-23608-5
Depósito legal: B. 18.596-2020

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Capítulo 0
SIENTE TU CUERPO TAN LIGERO COMO SI LE HUBIESEN SALIDO ALAS 15

¿Por qué la contracción provoca aumento de peso?.....17

El motivo por el que todas las dietas son inútiles 20

Miss Saigón y un cuerpo destrozado 22

La magia del equilibrio sobre los talones 26

¡7,5 centímetros menos de cintura en solo una hora! 27

Insistir en un enfoque individual.....30

Testimonios acerca del método Zero Training 34

Capítulo 1
¿QUÉ LE OCURRE AL CUERPO CUANDO REGRESA A LA POSTURA CERO?..... 39

La espalda encorvada de mi madre 40

Mejorar la contracción del cuerpo también mejora la calidad de la sangre 43

El motivo por el que el abdomen se retrae tanto aunque no se pierda peso.....45

Las cinco posturas cero que para lograr resultados.....48

La clave es la postura cero de las caderas 53

Las cavidades son la clave del rejuvenecimiento 55

Capítulo 2
¿HASTA QUÉ PUNTO ESTÁ DESALINEADO TU CUERPO?..... 61

Cuando tus caderas están bien, ¿todo lo demás está bien?.....62

La postura cero para cada parte del cuerpo.....63

Comparación antes/después.....64

1. Cuello: ¿Tus hombros quedan directamente por debajo de las orejas? 66
2. Hombros: ¿Tus dedos corazón apuntan hacia la parte interna de tus muslos? 68
3. Espalda: ¿La parte posterior de la cabeza está alineada en vertical con el cuello? 70
4. Caderas: ¡Una inclinación excesiva hacia delante es peligrosa! 72
5. Dedos de los pies: ¿Extiendes los dedos sin problemas? 74

Capítulo 3
¡A PRACTICAR EL MÉTODO ZERO TRAINING! 77

Puntos básicos sobre el método Zero Training de cuatro semanas.....80

El método Zero Training diario 82

¿Qué necesitas? 84

Postura básica 86

MÉTODO ZERO TRAINING PASO 0: Respirar 88

Práctica de respiración 1: Respiración normal 90

Práctica de respiración 2: Respiración torácica.....92

01: Respiración Zero Training 94

MÉTODO ZERO TRAINING PASO 1: Relajar 96

01: Subir y bajar los brazos 98

02: Abrir el pecho 100

03: Estirar las caderas.....102

04: El número 4 con las piernas.....104

05: Extender los dedos de los pies 106

MÉTODO ZERO TRAINING PASO 2: Contraer.....108

01: Tos y ascensor abdominal.....110

Prueba final: De pie en la postura cero 112

¡Y aquí acaba el método Zero Training! 115

Capítulo 4
EL MÉTODO ZERO TRAINING PARA GANAR EN ALTURA AL INSTANTE..... 117

01: Método Zero Training para alargar las piernas al instante 1.....120

02: Método Zero Training para alargar las piernas al instante 2.....122

03: Método Zero Training para alargar el cuello, la espalda y las caderas al instante 124

Capítulo 5
EL MÉTODO ZERO TRAINING Y LA MENTE 127

¿Dónde está la postura cero para la mente?.....128

Intentaba convertirme en otra persona 130

Céntrate en el ahora para regresar al punto cero 133

EPÍLOGO

Los neoyorquinos que parecen diez años más jóvenes.....138

Cero

Un número que, sumado o restado a otro, no cambia el número original. Ni positivo ni negativo. Se representa con el signo 0. Cuando equivale a números con numerales arábigos, indica una posición vacía.

C
E
R
O

Cero es la clave para renacer
sintiendo tu cuerpo tan ligero
como si le hubiesen salido alas.

¡Entra ya en el mundo
del cero y vuela!

CAPÍTULO 0

SIENTE TU CUERPO TAN LIGERO COMO SI LE HUBIESEN SALIDO ALAS

Cuando eras más joven, muy probablemente sentías tu cuerpo más libre y ligero. Tu columna estaba más recta; tus extremidades eran más flexibles; tus pechos y tus glúteos, más turgentes. No temías el momento de subirte a la báscula, y es muy posible que nunca te preocupases por los dolores de espalda o la rigidez de hombros.

A medida que envejecemos, sin embargo, ganamos peso y perdemos la figura.

> «Después de cumplir los treinta, de repente empecé a ganar peso…»
>
> «Cuando llegué a los cincuenta, de repente perdí la figura…»

Escucho frases de este tipo continuamente, pero lo cierto es que la expresión utilizada no es correcta. No se gana peso o se pierde la figura de repente; simplemente, se empiezan a notar cambios en el cuerpo provocados por algo que se ha ido acumulando a lo largo de los años.

Ese «algo» es la contracción del cuerpo.

El cuerpo se contrae con el tiempo debido a los diferentes movimientos y posturas. El acto de mirar el teléfono móvil provoca la contracción del cuello; las largas jornadas de trabajo de oficina provocan la contracción de la zona lumbar, y permanecer de pie en la cocina provoca la contracción de las piernas.

En efecto, la espalda encorvada y la pérdida de altura que observamos en las personas mayores se deben a que sus cuerpos se han contraído.

¿Cómo se relaciona esta contracción con el peso y la forma corporal?

¿POR QUÉ LA CONTRACCIÓN PROVOCA AUMENTO DE PESO?

Existen dos tipos principales de contracción corporal.

El primero es la contracción de las articulaciones. Las articulaciones humanas tienen cavidades y, a medida que esas cavidades se encogen, la amplitud de movimiento de las articulaciones disminuye.

El segundo es la contracción de los músculos. ¿Has observado alguna vez cómo un tejido húmedo se pone rígido y se arruga a medida que se seca? Con los músculos ocurre algo parecido.

Cuando el cuerpo empieza a contraerse, se tensa porque trata de evitar que la contracción vaya a más. Incluso cuando dormimos, o comemos, o disfrutamos de una charla con amigos, el motor de tus músculos puede seguir funcionando a toda máquina.

A menudo escucho que la gente comenta que de repente se ha dado cuenta de que alguna parte de su cuerpo se ha puesto tensa, y a eso exactamente me refiero, a ese estado de sobrecalentamiento. Si no apagas rápidamente el interruptor, el cuerpo puede continuar contrayéndose y tensándose, y se sobrecalentará aún más.

Mantenerse en ese estado durante muchos años puede desembocar en dolores de espalda y rigidez de hombros, o en que un día, al despertarte, seas incapaz de levantar los brazos.

¿Y cómo provoca esa contracción que el peso y la forma corporal cambien?

La contracción del cuerpo significa que sus diferentes partes ya no se encuentran en los puntos correctos. Cuando los músculos de la parte posterior de los muslos se contraen, tiran de los glúteos hacia abajo. Cuando el cuello se contrae, tira de los músculos de la espalda y provoca que se tensen y se encorven, lo que provoca que los pechos bajen.

Todas las partes del cuerpo están conectadas; por tanto, la contracción en una de ellas tira de las otras partes y

provoca que también se contraigan. Así es como se pierde la figura.

Es probable que la base de tus brazos tuviera una posición distinta en el pasado, con los hombros más bajos y los brazos más largos.

La contracción del cuello, sin embargo, provocó que los hombros se levantasen y que los brazos se acortasen.

Este tipo de cosas sucede en todo el cuerpo.

Veamos ahora el peso.

Estoy segura de que ya sabes que el peso corporal lo determina la diferencia entre la energía que utilizas y las calorías que consumes. Si quemas mucha energía, no ganarás peso con la comida; si no gastas energía, ganarás peso en función de lo que comas.

Cuando el cuerpo se contrae, los músculos están tensos y los movimientos se ven limitados. Por tanto, no consumes mucha energía en la práctica de tus actividades cotidianas. En otras palabras, acabas teniendo un metabolismo basal bajo. Al no quemar lo que comes, ganas peso.

Así es como el peso y la figura se van alejando cada vez más de lo que sería ideal.

EL MOTIVO POR EL QUE TODAS LAS DIETAS SON INÚTILES

Una camisa que ha encogido no recuperará su tamaño original si no la planchas. Tu cuerpo es como una camisa que ha encogido.

En esas condiciones, aunque salgas a correr y sudes, o te esfuerces al máximo haciendo pesas, o te apañes comiendo menos o te sometas a tratamientos caros, la pérdida de peso será transitoria. Es seguro casi al cien por cien que acabarás abandonando por frustración o sufrirás el efecto rebote.

Si tu cuerpo está contraído, tu metabolismo basal ha caído y has perdido la figura, nada de lo que intentes va a revertir todo eso de inmediato.

Lo único que perderás será dinero y tiempo, no grasa.

No te embarques en un entrenamiento absurdo ataviado con una camisa arrugada. Tienes que planchar esa camisa y devolverle su esplendor. Si eres capaz de hacerlo, podrás recuperar un cuerpo que sentirás tan ligero como si le hubiesen salido alas

MISS SAIGÓN Y UN CUERPO DESTROZADO

Cuando tenía poco más de veinte años formé parte de la Compañía de Teatro Shiki, en Japón. Desde que era una niña me gustaban los musicales y soñaba con convertirme en actriz de teatro, de modo que me sentí entusiasmada cuando me eligieron para el papel de la reina Sarabi en *El rey león*. Tanto que todavía recuerdo cómo lloré de alegría en el diminuto apartamento del barrio tokiota de Kichijoji donde vivía sola por aquel entonces.

Tras dejar la compañía Shiki, me marché a Nueva York con la idea de participar en musicales de Broadway. Como mujer de teatro, deseaba seguir trabajando en obras que emocionasen al gran público, perfeccionar mi arte para alcanzar la excelencia y continuar mejorando.

Tenía el corazón lleno de sueños.

Sin embargo, las cosas no fueron tan fáciles como había planeado. Resulta complicado ganarse la vida en Nueva York. Visité más de quinientas agencias de modelos en busca de audiciones. Los resultados fueron desastrosos… En total, acabé participando en más de dos mil audiciones.

Estaba destrozada mental y físicamente. Me di cuenta de que no podía permanecer de pie ni siquiera cinco minutos, y sentía el cuerpo pesado, dolorido y sin energía. A pesar de la situación, seguía tan centrada en superar audiciones que hacía una cantidad exagerada de ejercicio. Me impuse unas restricciones estrictas respecto a lo que comía, de manera que siempre tenía hambre. Sin embargo, no dejaba de ganar peso.

Al mirarme en el espejo veía a una mujer sin carisma y me odiaba a mí misma.

«Aquí estás, viviendo en Nueva York, y no solo no tienes éxito: ¡ni siquiera estás a la altura del desafío!»

Me pasaba la vida culpándome por ser tan decepcionante.

Además del estrés, el otro motivo por el que estaba en tan baja forma era que había dado a mi dieta un enfoque erróneo. No quería quedar en desventaja frente a las modelos no japonesas, que medían ocho o nueve cabezas de altura.

Llevada por la impaciencia, probé varias dietas insensatas. Recuperaba el peso perdido una y otra vez, y debido al duro entrenamiento al que me sometía, mi cuerpo acabó completamente agotado, incapaz de mantenerse en pie ni cinco minutos.

Qué pérdida de tiempo y de dinero.

Por aquel entonces, solo pensaba en las ganas que tenía de volver rápidamente a casa en lugar de estar por ahí haciendo recados, pensando que era un infierno estar de pie mientras iba de compras, deseando tumbarme, sin motivación para nada y ansiando que alguien me diese un masaje y me ayudase a sentirme mejor…

Estaba en muy baja forma.

Un día recibí por sorpresa una buena noticia. Había superado una audición para *Miss Saigón*, el musical de Broadway. En aquel momento, mi sueño de pisar un escenario de Broadway se hizo realidad. Gracias a Dios, me dieron el papel de Miss Chinatown y lo hice bien.

Sin embargo, con el estrés de los ensayos y la exigencia del público de Nueva York, mi cuerpo iba a peor.

«Necesito un descanso del escenario.»

Esa fue la decisión que tomé a finales de 2012, el año que trabajé en *Miss Saigón.* Todavía recuerdo el frío tan intenso de aquel invierno en Nueva York.

LA MAGIA DEL EQUILIBRIO SOBRE LOS TALONES

Justo cuando había decidido tomarme el tiempo necesario para reparar mi cuerpo y recuperarme poco a poco, ocurrió algo que cambiaría mi vida para siempre.

Sucedió durante una clase de yoga a la que asistía en un estudio de la 8.ª Avenida, en el centro de Manhattan.

> «Muy bien. Levantad los dedos de los pies y mantened el equilibrio sobre los talones.»

Seguí las instrucciones; levanté las puntas de los pies y trasladé mi centro de gravedad a los talones. Sentí mi cuerpo más ligero al instante, como si me hubiesen salido alas. La sensación persistente de pesadez, lentitud y dolor que tanto me había agobiado desapareció. Me quedé tan sorprendida que no pude reprimir un soplido que se escuchó en toda la sala.

Me miré en el espejo y observé mi figura. Hasta entonces siempre me había parecido robusta; de repente me pareció más delgada. Todavía recuerdo cómo sentí que aquello parecía un milagro.

Cambiar el centro de gravedad es lo único que se necesita para que el cuerpo parezca más ligero y más delgado.

Aquel día empecé a leer con avidez todas las investigaciones a las que tuve acceso.

¿Cómo es posible que sienta el cuerpo más ligero y más delgado con solo mantener el equilibrio sobre los talones?

¿Soy la única que reacciona de esta manera?

¿Cómo puedo ayudar a otras personas a que experimenten esta maravillosa sensación?

Antes de tener la respuesta, hice la ronda por todos los estudios de yoga de Manhattan y asistí a talleres de casi todos los mejores instructores. Estaba realmente motivada.

¡7,5 CENTÍMETROS MENOS DE CINTURA EN SOLO UNA HORA!

Tras abrir mi propio estudio de yoga en Manhattan, continué investigando con la esperanza de desarrollar un método que permitiese lograr una postura cómoda y sin tensión en ninguna parte del cuerpo. Finalmente me di cuenta de la importancia de devolver las diferentes partes del cuerpo a sus posturas originales.