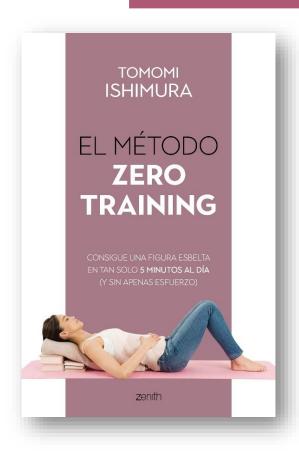


EL MÉTODO ZERO TRAINING

TOMOMI ISHIMURA



¿Te cuesta adelgazar aunque haces ejercicio regularmente? ¿Sufres dolores musculares y sientes hinchazón? ¿Te gustaría tonificar tu cuerpo y ganar en salud?

Con el paso del tiempo, nuestro cuerpo se vuelve más perezoso, haciendo que quememos menos grasa y que nos cueste más adelgazar. Gracias al método Zero Training, basado en ejercicios de respiración y estiramientos que puedes hacer en casa, lograrás resetear el cuerpo en tan solo 5 minutos al día y perder grasa de forma natural.

Sigue las instrucciones de Tomomi Ishimura, entrenadora personal y profesora de yoga, paso a paso y conseguirás una figura estilizada sin apenas esfuerzo y sin tener que preocuparte por el efecto rebote.

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

«Cuando varias partes del cuerpo se contraen, pierden la alineación con su postura cero. La circulación y el metabolismo se ven afectados, y se puede desencadenar un aumento de peso, el deterioro de la figura y otros problemas.

El método Zero Training que he desarrollado devuelve cada parte del cuerpo a su postura cero mediante los estiramientos de las partes contraídas [...]».

SOBRE LA AUTORA

TOMOMI ISHIMURA es actriz y profesora de yoga, y actualmente reside en Nueva York. Actuó como reina Sarabi en el musical de *El Rey León* de la Shiki Theatre Company. También ha actuado como Miss Chinatown en la producción de Broadway de *Miss Saigon*. Después de mudarse a Nueva York, Tomomi creó el estudio de yoga Body Tone New York, donde desarrollo su famoso método Zero Training. *El método Zero Training* es su primer libro.



© Sunmark Publishing, Inc

SUMARIO

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

¿Por qué la contracción provoca aumento de peso? El motivo por el que todas las dietas son inútiles *Miss Saigón* y un cuerpo destrozado La magia del equilibrio sobre los talones ¡7,5 centímetros menos de cintura en solo una hora!

Insistir en un enfoque individual Testimonios acerca del método Zero Training

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

La espalda encorvada de mi madre
Mejorar la contracción del cuerpo también
mejora la calidad de la sangre
El motivo por el que el abdomen se retrae
tanto aunque no se pierda peso
Las cinco posturas cero que para lograr resultados
La clave es la postura cero de las caderas
Las cavidades son la clave del rejuvenecimiento

Capítulo 2: ¿HASTA QUÉ PUNTO ESTÁ DESALINEADO TU CUERPO?

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

La postura cero para cada parte del cuerpo Comparación antes/después

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

Capítulo 3: ¡A PRACTICAR EL MÉTODO ZERO TRAINING!

Puntos básicos sobre el método Zero Training de cuatro semanas El método Zero Training diario

¿Qué necesitas? Postura básica

MÉTODO ZERO TRAINING PASO 0: Respirar

Práctica de respiración 1: Respiración normal Práctica de respiración 2: Respiración torácica

01: Respiración Zero Training

MÉTODO ZERO TRAINING PASO 1: Relajar

01: Subir y bajar los brazos

02: Abrir el pecho

03: Estirar las caderas

04: El número 4 con las piernas

05: Extender los dedos de los pies

MÉTODO ZERO TRAINING PASO 2: Contraer

01: Tos y ascensor abdominal

Prueba final: De pie en la postura cero

¡Y aquí acaba el método Zero Training!

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

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

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

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

Capítulo 5: EL MÉTODO ZERO TRAINING Y LA MENTE

¿Dónde está la postura cero para la mente? Intentaba convertirme en otra persona Céntrate en el ahora para regresar al punto cero

EPÍLOGO

Los neoyorquinos que parecen diez años más jóvenes

EXTRACTOS DEL LIBRO

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

«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 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».

pp. 17-19

Capítulo 2: ¿HASTA QUÉ PUNTO ESTÁ DESALINEADO TU CUERPO?

CUANDO TUS CADERAS ESTÁN BIEN, ¿TODO LO DEMÁS ESTÁ BIEN?

«Cuello, hombros, espalda, caderas y dedos de los pies: cuando estas cinco partes pierden la alineación, todo el cuerpo pierde la batalla contra la gravedad. La falta de alineación afecta entonces a todo el cuerpo. La consecuencia es una carga constante e innecesaria que favorece la contracción.

Cuando esas cinco partes se encuentran en su postura ideal (la postura cero), las orejas, los hombros, los codos, las muñecas, las rodillas y los tobillos quedan alineados en perpendicular al suelo al estar de pie.

Por supuesto, existen variaciones individuales —sobre todo entre las personas con los hombros y la espalda contraídos—. Sin embargo, dado que las partes del cuerpo no son independientes, sino que están conectadas, cuando el cuello se contrae, los hombros también, y la espalda, y así sucesivamente hasta que todo el cuerpo se contrae y colapsa.

En especial, las personas cuyas caderas (el eje central del cuerpo) están desalineadas tienen más probabilidades de perder la alineación del resto del cuerpo. Por el contrario, las personas que mantienen sus caderas en la postura cero tienen alineadas las demás partes del cuerpo.

LA POSTURA CERO PARA CADA PARTE DEL CUERPO

¿Cuál es la postura cero, que nos permite quemar grasa y obtener una figura más armónica mientras continuamos con nuestros quehaceres habituales?

Aquí lo resumo brevemente para cada una de las cinco partes fundamentales del cuerpo:

- 1. Cuello: Vertical desde la parte posterior de la cabeza hasta los hombros, con los hombros situados directamente por debajo de las orejas.
- 2. Hombros: Brazos directamente debajo de las orejas, con los dedos corazón apuntando hacia los muslos.

- 3. Espalda: Vertical desde la parte posterior de la cabeza hasta el cuello.
- 4. Caderas: Abdomen hundido con respecto al pecho, sin una inclinación excesiva hacia delante en las caderas.
- 5. Dedos de los pies: Dedos separados con los pies debidamente arqueados».

pp. 62-63

Capítulo 3: ¡A PRACTICAR EL MÉTODO ZERO TRAINING!

EL MÉTODO ZERO TRAINING DIARIO

«Después de practicar la respiración Zero Training, realiza cinco ejercicios para relajar y uno para contraer. Practica el método cada día durante cuatro semanas».



pp. 82-83

Capítulo 5: EL MÉTODO ZERO TRAINING Y LA MENTE

¿DÓNDE ESTÁ LA POSTURA CERO PARA LA MENTE?

«[C]uando estamos muy ocupados, estresados o no podemos dejar de preocuparnos por las cosas, nuestra mente se ha desviado de su postura original.

Ese agotamiento mental nos roba incluso la energía necesaria para regar una planta.

La postura cero para la mente consiste en regresar a un estado de calma libre de ansiedad, insatisfacción y estrés. Una mente que se siente tan ligera como si nos hubiesen salido alas.

INTENTABA CONVERTIRME EN OTRA PERSONA

¿Cómo podemos poner la mente a cero y sentirnos tan ligeros como si nos hubiesen salido alas?

[U]na manera consiste en devolver el cuerpo a su postura cero. La mente y el cuerpo están conectados; por tanto, al mejorar el estado del cuerpo, también lograremos despejar la mente.

Otra manera consiste en practicar lo que en el mundo del yoga se denomina introspección. Se trata de observar el propio estado mental desde dentro, un proceso fundamental para devolver la mente a su postura cero».

pp. 129 - 130

Para más información

Paloma Cordón 934 928 633 - 699629430 pcordon@planeta.es Guillem Duran 934 928 442

especializadas@colaborador.planeta.es