

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

Отзывы о гимнастике «ноль»

После всего четырех недель тренировок по гимнастике «ноль» вы увидите результаты. Некоторые женщины говорят, что их талия уменьшилась на 13 см всего за неделю! Другие не только отмечают уменьшение веса и улучшение фигуры, но избавляются от недомоганий, мучивших их долгие годы. Ниже несколько отзывов.

*Настоящие имена публикуются только с разрешения участников.

Исчез спасательный круг вокруг талии.

Ёсида Мики, 43 года

Я думала, мне уже никогда не вернуть стройность, которая была до родов... Но гимнастика «ноль» перевернула мои представления! Талия уменьшилась на 13 см всего за одну неделю тренировок. Исчез «спасательный круг» вокруг талии, грудь приподнялась, и я влезла в платье, которое носила до родов!

**ЗА НЕДЕЛЮ
МИНУС
13 СМ!**



Прошла боль в шее и плечах,
мучившая меня долгие годы!

Монма Сатоси, 40 лет

**ЗА 3 НЕДЕЛИ
МИНУС 7 КГ!
МИНУС 7 СМ!**

За последние 20 лет я набрал 20 кг лишнего веса и решил попробовать гимнастику «ноль», чтобы привести себя в порядок. У меня астма, но гимнастика «ноль» не трудна в исполнении и не вызывает одышку. Насколько сильно я похудел, вы можете видеть на фотографиях. Вдобавок исчезла сильная боль в шее и плечах, которая не давала мне полноценно двигаться, а тело стало более гибким. В результате я стал лучше играть в гольф, чему немало удивились друзья. За 6 недель тренировок я похудел на 8,6 кг и обхват моей талии уменьшился на 10 см.



К лучшей версии себя, к красивой фигуре!

Иваки Тиико, 30 лет

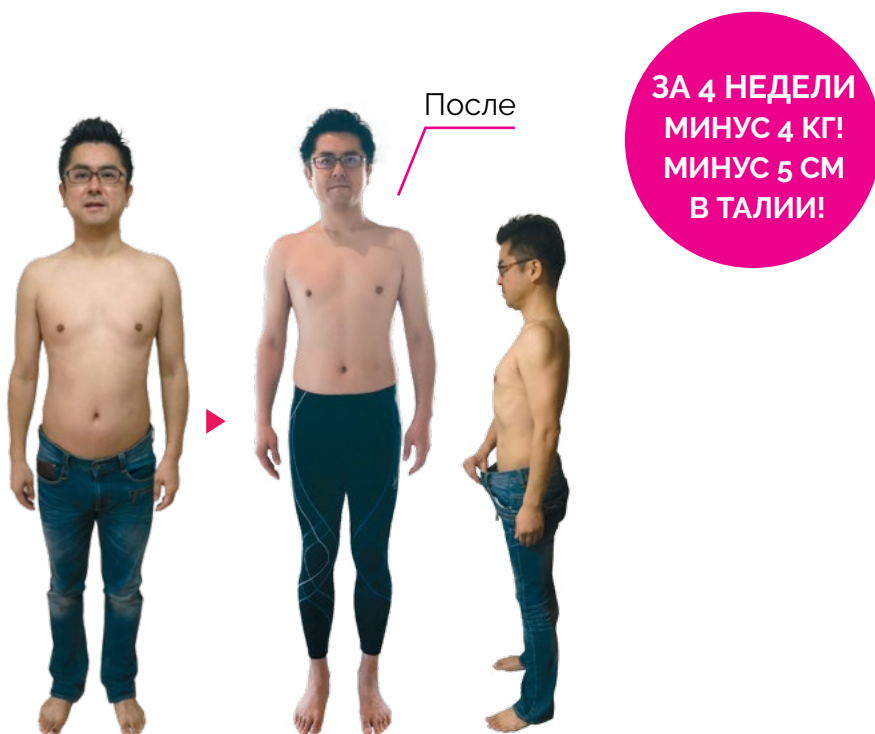
ЗА 4 НЕДЕЛИ
МИНУС 14 СМ
В ТАЛИИ!
МИНУС 7,5 СМ
В БЕДРАХ!

Ранее я похудела на 15 кг, сидя на безуглеводной диете, но после этого на мою долю выпало много стрессов и испытаний, я сорвалась и в итоге стала весить еще больше, чем до похудения. «Я хочу быть красивой не для других, а для себя», — решила я и начала заниматься гимнастикой «ноль». Через четыре недели объем моей талии и бедер стал гораздо меньше! За три недели я потеряла около 4 кг, но моя фигура выглядела так, будто я потеряла все 15 кг, и я влезла в костюм, который купила, когда мой вес был минимальным. Я не верила своим глазам! Моя фигура еще никогда не была такой красивой.



Мои походка и осанка стали гораздо лучше!

Хирата Акира, 43 года



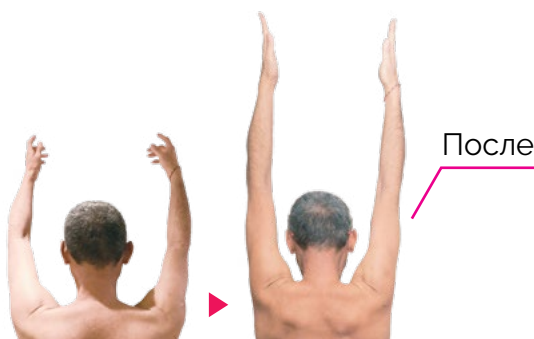
Я очень удивился, когда всего за неделю похудел на 2 кг, а талия уменьшилась на 2 см. Через 4 недели мой новенький костюм стал болтаться в талии и мне пришлось купить новый. Моя сутулая спина впервые за долгие годы распрямилась, и окружающие заметили, что моя походка стала более легкой, а осанка ровной. Гимнастика «ноль» выполняется лежа, она не дает большой нагрузки на организм, и ею можно заниматься даже во время командировок.

Даже в 54 года можно изменить тело!

Отомасу Кунитака, 54 года

Мои вес и объем талии постепенно уменьшились. Из-за болезни я стал туго соображать и поэтому потерял уверенность в себе. Но я воспрянул духом, когда в 54 года похудел. Мой чуткий сон стал глубже, а я сам — гораздо бодрее, и память улучшилась.

**ЗА 4 НЕДЕЛИ
МИНУС 6,2 КГ!
МИНУС 13,5 СМ
В ТАЛИИ!**



Раньше я не мог поднять руки над головой, теперь могу как следует вытянуть их вверх. Также я заметил, что оздоровление тела оказывает сильный эффект на мышление.



Кстати, отец Исимуры Томоми — автора книги — тоже бросил себе вызов! За 3 недели тренировок его талия уменьшилась на 5 см.

Глава 1

Как изменится ваше тело, когда вернется в нулевую позицию?

Возможно, сегодня вы встретите свою судьбу. Поэтому нужно выглядеть великолепно!

Коко Шанель

Скрюченная дугой спина матери

Многие люди считают, что от зажимов никуда не деться.

По-английски «зажим» обозначается словом shrink. А слово «зажиматься» переводится как to become smaller, то есть «уменьшаться, становиться меньше». И действительно, зажим — это превращение изначально большого в маленькое.

Есть несколько причин появления зажимов в теле.

Мышечный зажим возникает из-за положения тела. Если вы долгое время находитесь в одной и той же или в неправильной позе, мышцы испытывают сильнейшее давление и каменеют. Например, вы наклоняете голову на 15 градусов вниз, чтобы посмотреть в смартфон. Удивительно, но в это время шея испытывает нагрузку в 25-30 кг. Из-за такой тяжести плечи подаются вперед и вместе с шеей и спиной перенапрягаются.

Мышцы напрягаются и сокращаются, чтобы вынести такой вес. В итоге они твердеют, а тело принимает неправильное положение.

Далее отмирают клетки, в организме уменьшается количество жидкости, и все тело напрягается. Это физиологическое явление возникает вне зависимости от возраста.

Между позвонками, в межпозвонковых дисках, есть мягкие студенистые ядра, состоящие в основном из жидкости, которые амортизируют нагрузку на позвоночник. В младенчестве количество жидкости в них составляет 88 %, но после 20 лет оно начинает снижаться и у пожилых людей составляет всего 50 %.

Тело человека примерно на 70 % состоит из воды. Количество воды уменьшается не только в межпозвоночных дисках, но и в других органах и частях тела, и в итоге тело сжимается. Даже сейчас, в эту секунду, ваше тело продолжает сжиматься.

Если вам кажется, что с возрастом ваши родители как будто усохли, то вы не ошибаетесь: их тела действительно стали меньше.

В качестве примера расскажу о своей матери, живущей в Японии. Так как я переехала в Нью-Йорк, мы видимся всего раз в год. Осенью 2016 года я узнала, что моя 67-летняя мать ходит с тростью, потому что после простудного заболевания ее спину согнуло в дугу.

«Мне уже больше года тяжело даже стоять», — сказала она. Услышав это, я была шокирована.

Есть научные данные, говорящие о том, что если лежать 4-5 дней без какой-либо активности, мышечная масса уменьшается на 0,2 %. А если ничего не делать с этим усыханием мышц, что же будет?.. Ответ прост. **Это приведет к тому, что двигаться станет невозможно. Вы будете прикованы к постели.**

Во времена моего детства наша семья жила совсем небогато. В комнатке в восемь метров ютились четыре человека, а детей купали в барабане стиральной машины (сейчас я сама не могу в это поверить, но это правда).

Моя мама работала на двух-трех работах, чтобы сводить концы с концами. Поэтому в моей памяти мать запечатлелась как веселая, энергичная, бойкая и неунывающая женщина, какой она и была 30 лет назад. Как же больно мне было теперь видеть ее согнутую фигурку!

Через некоторое время мне удалось смириться с этим. Человек усыхает со временем, если ничего не делает. Когда я поняла эту истину, я начала думать, что же мне следует делать, чтобы предотвратить это. Так что моя согнутая жизнью мама косвенно помогла мне в разработке гимнастики «ноль». Я старалась изо всех сил, чтобы отдать свой дочерний долг.

Избавление от зажимов улучшает кровообращение

Вернемся к разговору о телесных зажимах. Напряжение мышц происходит неизбежно. Но не волнуйтесь. Собственными силами вы можете вернуть свои мышцы в физиологичную нулевую позицию. Более того, если вы снимете мышечное напряжение, вам будет легче двигаться, а в вашем теле повысится содержание жидкости. Таким образом, вы можете затормозить процессы старения.

70 % жидкости организма — это лимфа, кровь, спинномозговая жидкость. В основном, конечно, кровь.

Мышцы работают как насос, который разгоняет застоявшуюся кровь по телу. Поэтому вы можете улучшить кровообра-

щение, просто заставив мышцы работать. К тому же это помогает очистить организм от токсинов, скапливающихся под кожей, и в результате **чистая кровь омывает весь организм**.

Чистая, незастоявшаяся кровь разносит кислород по всему организму, а это профилактика различных заболеваний, в том числе и рака. Благодаря насыщению тела кислородом усталость снимает как рукой. А еще восполняется недостаток жидкости в суставах.

Это все равно что смазать маслом скрипящие детали — ваши суставы начнут двигаться плавно, чтобы вы могли вести полноценную жизнь.

Обмен веществ становится быстрее, а жир тает без каких-либо усилий с вашей стороны. Вы легко сбросите лишний вес, и у вас не будет отката, как после диеты.

Человек не может сидеть на диете вечно. Если вы похудели благодаря пробежкам, вы потолстеете, как только бросите бегать. Люди, похудевшие на безуглеводной диете, поправляются, как только вводят углеводы в свой рацион (уверена, в вашем окружении есть такие).

Похудение можно назвать успешным, только если ваше тело самостоятельно продолжает сжигать жир даже после того, как вы закончили прибегать к каким-либо мерам для этого. Гимнастика «ноль» — как раз тому пример.

Почему вес не уменьшается, но живот становится удивительно плоским

На фотографии на странице 34 изображен мой 71-летний отец после 3 недель тренировок по гимнастике «ноль». **Обратите внимание на прогиб его поясницы.** Его толстенный животик исчез!

У моего отца изначально не было лишнего веса, но этот выпирающий живот привел к появлению болей в пояснице. Он занимался гимнастикой «ноль», и несмотря на то, что его вес не особо уменьшился, живот стал выпирать меньше. К тому же все его тело подтянулось, лицо снова приобрело мужественную угловатость — мой отец стал выглядеть лет на десять моложе. Три недели спустя он счастливо рассмеялся: «Это на мое тело вообще не похоже!»

Мучившая его долгие годы боль в пояснице утихла, и он почувствовал, будто его тело стало легким, как перышко.

Объем талии отца уменьшился на 5 см. Как так получилось, ведь его вес почти не изменился?

Многие люди обладают фигурой такого же типа, что и у моего отца: хотя верхняя часть тела и конечности не толстые, живот раздут и выпирает. Скорее всего, у них много висцерального жира, но это не всегда так: у моего отца причина была в искривлении поясницы. Именно поэтому его вес практически не изменился. На самом деле очень многие люди обеспокоены тем, что их вес с молодости остается неизменным, но тем не менее их фигура выглядит значительно хуже.