



Takaaki Nakano

APRENDE A USAR TU CUERPO

Un método revolucionario para corregir
tu postura y llenarte de salud y energía

Bestseller
en Japón

DIANA

TAKA AKI NAKANO

APRENDE A USAR TU CUERPO

Traducción de Marta Moya
(DARUMA Serveis Lingüístics, SL)

Salud natural

DIANA

SUMARIO

¿Te sientas así?	10
¿Caminas así?	11
Usando así tu cuerpo solo conseguirás... ..	12
¡... Sentir más y más molestias!	13
Y eso es porque ¡Tus nervios y la forma de usar tu cuerpo están estrechamente relacionados!... ..	14
Usando tu cuerpo de la forma correcta	16
Usando tu cuerpo de la forma incorrecta	17
Un diagnóstico exprés de la forma de utilizar tu cuerpo	18
Qué hacer para sentirse bien a todas horas	21
Cuando no te apetezca hacer absolutamente nada, estira la espalda	22

PARTE 1 RESPIRAR SIN CANSARSE

No te cansarás... Si respiras hondo una vez al día	24
Te cansarás... Si te olvidas de respirar	24
No te cansarás... Si centras tu atención en la exhalación	26
Te cansarás... Si intentas tomar mucho aire al inhalar	26
Te cansarás... Si respiras demasiado rápido	28

PARTE 2 ESTAR DE PIE SIN CANSARSE

No te cansarás... Si tienes la espalda recta	30
Te cansarás... Si no tienes la espalda recta	30
No te cansarás... Si yergues la espalda como si tiraran de detrás de tus orejas hacia arriba	32
Te cansarás... Si redondeas la espalda cuando estás de pie	32
No te cansarás... Si aprietas el abdominal y mantienes la lumbar recta cuando estás de pie	34
Te cansarás... Si arqueas la lumbar cuando estás de pie	34

No te cansarás... Si, en cuanto te das cuenta, alargas la espalda	36
No te cansarás... Si eres consciente de los tres puntos en las plantas de los pies	37
No te cansarás... Si cuando tengas que trabajar mucho rato de pie, mueves la ingle	38
No te cansarás... Si estiras los dedos de los pies dentro de los zapatos	39
Sé consciente del dedo meñique / Usa calcetines de cinco dedos / Las uñas de los pies revelan nuestro cansancio / Estimulación con una pelota de golf	40

PARTE 3 ANDAR SIN CANSARSE

No te cansarás... Si andas como si las piernas nacieran de la boca de tu estómago	42
Te cansarás... Si solo andas con las piernas	42
No te cansarás... Si caminas con los dedos índices apuntando en la dirección de tus pasos	44
Te cansarás... Si caminas con los pies hacia fuera o hacia dentro	44
No te cansarás... Si, al andar, inclinas el tronco superior hacia delante	46
No te cansarás... Si caminas mirando en la dirección a la que te diriges	47
No te cansarás... Si dispones de unos zapatos para ir al trabajo y para estar en la oficina	48
No te cansarás... Si usas unos zapatos de tacón que te permitan hacer fuerza con los dedos de los pies	49
No te cansarás... Si subes las escaleras levantando las piernas desde la boca del estómago	50
Te cansarás... Si intentas subir las escaleras solo con la fuerza de las piernas	50
No te cansarás... Si corres sin esfuerzo, inclinando el cuerpo hacia delante	52
Te cansarás... Si intentas correr muy lejos haciendo fuerza a lo bruto	52
Ponte de pie con una pierna / Camina descalza / Un ejercicio para principiantes / Camina para no cansarte	54

PARTE 4 SENTARSE SIN CANSARSE

No te cansarás... Si te sientas con la espalda erguida	56
Te cansarás... Si te sientas redondeando la espalda	56
No te cansarás... Si te sientas con los isquiones levantados	58

Te cansarás... Si te sientas con los isquiones inclinados	58
Te cansarás... Si tu silla es demasiado alta y tus pies no tocan al suelo	60
No te cansarás... Si colocas una toalla plegada debajo de tus isquiones	61
No te cansarás... Si te sientas con las piernas un poco abiertas	62
Te cansarás... Si tienes la costumbre de cruzar las piernas	63
No te cansarás... Si inclinas el tronco superior antes de levantarte	64
No te cansarás... Si te sientas derecha sobre los talones	65
Te cansarás... Porque al sentarte en el suelo abrazándote las rodillas, estás curvando la espalda	66
Te cansarás... Porque sentarte en una silla sin patas no es bueno, se mire como se mire	67
Estiramiento indio / Si te cansas, ponte de pie / Túmbate en el sofá	68

PARTE 5 TRABAJAR EN EL ORDENADOR SIN CANSARSE

No te cansarás... Si adaptas la altura de la pantalla a la de tus ojos	70
Te cansarás... Si intentas adaptarte a la oficina	70
No te cansarás... Si incrementas el tiempo que trabajas de pie	72
Te cansarás... Si pasas muchas horas sentada trabajando	72
No te cansarás... Si pruebas a cambiar un centímetro la altura de la silla	74
No te cansarás... Si levantas el rostro para leer libros o documentos	75
No te cansarás... Si intentas ver pensando que tienes los ojos detrás de la cabeza	76
Te cansarás... Si intentas ver con los ojos	76
Te cansarás... Si llevas puestas las lentillas muchas horas seguidas	78
No te cansarás... Si descansas para hacer estiramientos una vez cada hora mientras trabajas en el escritorio	79
Alza la mirada cuando hables por teléfono / Ajusta la disposición del escritorio / Acorta el tiempo delante del ordenador / Prohibido trabajar en una mesa de cafetería	80

PARTE 6 DESPLAZARTE SIN CANSARSE

No te cansarás... Si dejas que tu cuerpo se mueva con el traqueteo del tren	82
Te cansarás... Si te mantienes de pie con las piernas firmes en un tren en marcha	82

No te cansarás... Si aprovechas el tiempo que pasas en el tren para estar de pie y estirar el cuerpo	84
Te cansarás... Si siempre aprovechas el tiempo que pasas en el tren para sentarte y descansar	84
No te cansarás... Si no reclinas tu asiento	86
Te cansarás... Si reclinas tu asiento en el avión o en el tren bala	86
No te cansarás... Si entras en el coche o el taxi sentando primero el trasero	88
No te cansarás... Si das zancadas más grandes cuando tienes prisa	89
No te cansarás... Si pedaleas desde la boca de tu estómago	90
Te cansarás... Si pedaleas solo con la fuerza de las piernas	90
Revisa tu postura en el ascensor / Reduce el tiempo que pasas con el móvil / Entrena el tronco superior entre parada y parada / No duermas en el transporte	92

PARTE 7

LLEVAR PESO SIN CANSARSE

No te cansarás... Si llevas la mochila pegada a la espalda	94
Te cansarás... Porque, cuanto más lejos quede de tu espalda la mochila, más te pesará	94
No te cansarás... Si llevas el bolso en la axila	96
No te cansarás... Si vas cambiándote el bolso de costado	97
No te cansarás... Si divides la compra en dos bolsas	98
No te cansarás... Si abrazas tu equipaje en el pecho cuando empieces a agotarte	99
Te cansarás... Si intentas llevar una pesada bolsa de basura solo con la fuerza del brazo	100
No te cansarás... Si, cuando cargues con una bandeja, pegas el codo al cuerpo	101
No te cansarás... Si primero te arrodillas y lo levantas con la fuerza del abdomen	102
Te cansarás... Si intentas levantar un peso a las bravas	102
No te cansarás... Si llevas a tu bebé en la parte alta del pecho	104
No te cansarás... Si cuando lleves a alguien en brazos pegas todo tu cuerpo a él	105
¿Con qué dedos es más fácil hacer fuerza? / El carrito o el cochecito de bebé / Entrena el tronco superior	106

PARTE 8

REALIZAR TAREAS COTIDIANAS SIN CANSARSE

No te cansarás... Si dedicas al menos treinta minutos a la semana al deporte ...	108
Te cansarás... Si no sueles hacer deporte	108
No te cansarás... Si comes con las coyunturas de la mandíbula	110
Te cansarás... Si comes inconscientemente	110
No te cansarás... Si cocinas sin curvar la espalda	112
Te cansarás... Si cocinas inclinándote hacia delante	112
No te cansarás... Si tiendes la colada a la altura del pecho	114
No te cansarás... Si mantienes la espalda erguida también cuando pasas el aspirador	115
No te cansarás... Si eliges una mopa con el mango largo para limpiar el suelo	116
No te cansarás... Si no haces fuerza cuando limpias con un paño	117
No te cansarás... Si, al ponerte de puntillas, concentras la fuerza en el abdomen	118
No te cansarás... Si no redondeas la espalda en el lavabo	119
Gimnasia delante de la televisión / Viste ropa cómoda / Aprovecha para limpiar la bañera justo después de bañarte	120

PARTE 9

DESCANSAR Y DORMIR SIN CANSARSE

No te cansarás... Si antes de levantarte estiras la espalda mientras aún estás tumbada en la cama	122
Te cansarás... Si te levantas enseguida nada más abrir los ojos	122
No te cansarás... Si te incorporas de lado	124
Te cansarás... Si haces una siesta de más de diez minutos	125
No te cansarás... Si antes de dormir te das un masaje en la cabeza para calmar la mente	126
Te cansarás... Si te vas a dormir con la mente muy despierta	126
No te cansarás... Si antes de dormir practicas dando vueltas en la cama	128
No te cansarás... Si antes de dormir te aseguras de que no quede ninguna tensión en tu cuerpo	129
No te cansarás... Si duermes en una cama dura	130
Te cansarás... Si duermes en una cama muy blanda	130
No te cansarás... Si es tu cuello el que descansa en la almohada	132
Te cansarás... Si solo tu cabeza descansa en la almohada	132

Recuperar el sueño perdido es contraproducente / Tumbarse boca abajo sobrecarga la lumbar / Nada de móviles en el dormitorio / Mantén el ritmo toda la semana	134
---	-----

PARTE 10

VIVIR SIN CANSARSE

No te cansarás... Si, precisamente cuando estás deprimida, abres el pecho	136
Te cansarás... Si redondeas la espalda cuando estás deprimida	136
No te cansarás... Si bajas los hombros cuando estás enfadada	138
No te cansarás... Si alzas la vista, pues esto te ayudará a ser positiva	139
No te cansarás... Porque, al reírte, el cuerpo y la mente se relajan	140
No te cansarás... Si, precisamente cuando te sientes cansada, te pones a saltar	141
Ensancha la mente / El círculo virtuoso de la amabilidad / Verbaliza tus sueños / Empieza por la postura	142
Estiramientos para corregir malos hábitos y estar siempre en buena forma	143
Estiramientos básicos	144
Básico 1 Estiramiento de la espalda	144
Básico 2 Estiramiento de la articulación coxal	145
Básico 3 Estiramiento sobre una silla	145
Específico 1 Dolor de espalda	146
Específico 2 Lumbar cansada	148
Específico 3 Fatiga cervical	149
Específico 4 Espalda cansada	150
Específico 5 Pesadez estomacal	151
Específico 6 Fatiga en manos y brazos	152
Específico 7 Fatiga en las piernas	154
Específico 8 Fatiga en las plantas de los pies	156
Específico 9 Tensión facial	157
Específico 10 Fatiga ocular	158

¿Te sientas así?

- Tienes las piernas cruzadas.



- Te apoyas en la silla.



- Pasas mucho tiempo delante del ordenador.



- Redondeas la espalda.



¿Caminas así?

- Caminas con los pies hacia dentro.



- Caminas con los pies hacia fuera.



- Subes las escaleras mirando hacia abajo.



- Caminas mirando el móvil.

Usando así tu cuerpo solo conseguirás...



Te sientes pesimista
y sin ánimo.



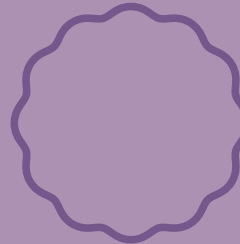
No puedes dormir bien
a pesar de estar cansada.



Te duelen los hombros,
la lumbar y la cabeza.



Te resfrías más fácilmente.





Te duele el estómago.

¡... Sentir
más y más
molestias!



Te agotas hagas
lo que hagas.



Tienes la vista cansada.

Y eso es porque...

¡Tus nervios y la forma de usar tu cuerpo están estrechamente relacionados!

Por dentro de la columna vertebral circula una red de nervios conectados con el cerebro.

Estos nervios se ramifican para conectar la columna vertebral con el estómago, los intestinos, el corazón, los pulmones, el hígado, los ojos y, en definitiva, todas las partes del cuerpo.

Utilizando tu cuerpo de forma incorrecta día tras día sobrecargas la espina dorsal, lo cual oprime los nervios que circulan por su interior y esto impide que transmitan las señales al resto del cuerpo como es debido.

Si se trata de una situación temporal no pasa nada, pero si esta condición se alarga mucho tiempo, las partes del cuerpo con las que están conectados dichos nervios se verán afectadas y entonces es cuando empezarás a notar las molestias.

Aunque no lo parezca, es muy posible que la causa de tu cansancio y malestar esté directamente relacionada con la forma de utilizar tu cuerpo.

