

Меня с детства беспокоило, что я не обладаю гибкостью. Когда я пробовал делать наклоны, и то не получалось. Само собой, я даже до пальцев ног не мог достать. Собственные стопы казались мне далеким миражом.

На уроках физкультуры в начальной школе часто нужно было слушать учителя, сидя на полу и обхватив колени. Даже эта поза была для меня мучительна. Было так тяжело согнуться, что я едва не падал назад.

Я хватался за край спортивных шорт и изо всех сил старался не упасть. На физкультуре я любил игры с мячом, но гимнастику, упражнения на матах и прочее просто терпеть не мог. И гимнастического козла ненавидел. Если нет гибкости, через него прыгать ужасно тяжело. Просто ноги так не можешь расставить. Моей детской мечтой тогда было стать гибким. Когда я видел на занятиях физкультурой девочек, которые непринужденно делали шпагат, я ужасно им завидовал. И когда по телевизору я видел гимнастов или балерин, которые во время растяжки красиво делали складку к разведенным ногам, я восхищенно думал: «Тоже когда-нибудь так хочу!» В детстве гибкость была для меня символом привлекательного человека.

И теперь, когда я повзрослел, это не изменилось. Когда на стол подают разрезанную вдоль брюшка ставриду, и то это напоминает мне о складке ноги врозь...

Почему же я настолько хочу научиться делать складку?

Потому что это хорошо для здоровья?

Чтобы не получать травм?

Чтобы преуспеть в спорте?

Потому что это хорошо сочетается со здоровым питанием?

Нет, все это не так.
Я хочу стать гибким, потому что...
это просто здорово смотрится!

Раз — и сел в складку, хоть разок
мечтаю так сделать.

Только и всего.

Не то чтобы я с какой-то целью
хотел развить гибкость, просто хочу
научиться делать складку.

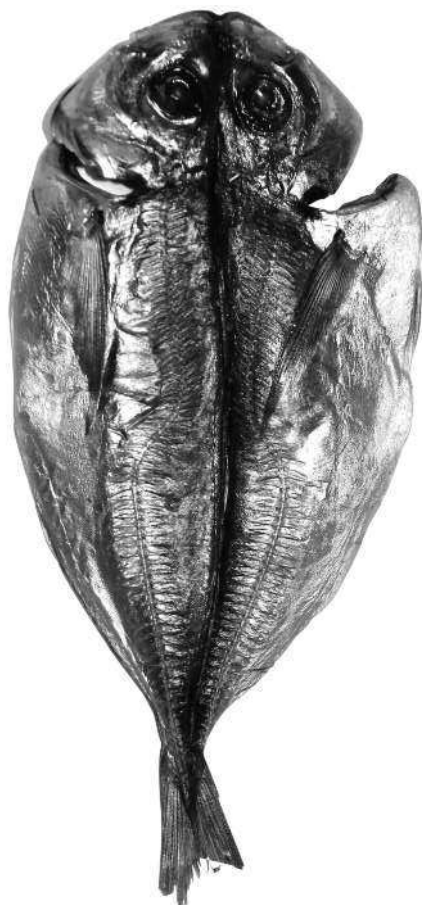
Однако...

В этом году, собрав волю в кулак,
я начал заниматься растяжкой, но
это было одним большим провалом.
«Так и помру деревянным», —
думал я. И вот, когда я уже совсем
отчаялся, вдруг услышал о каком-то
видео по растяжке, которое стало
хитом. В то время у него был миллион
просмотров (сейчас это число
уже превышает шесть с половиной
миллионов!)

О! Что же это за видео такое!
Даже холодок по спине пробежал.

Я тут же нашел видео, и оказалось,
что снимавшаяся в нем преподава-
тель йоги живет в Осаке. Я не мог
ждать и из Токио на скоростном по-
езде отправился в Осаку.

Так я встретился с «королевой шпа-
гата». Методика Эйко, королевы
растяжки, оказалась действительно
невероятной. Я разузнал о ней



.....

подробно и понял, что там много замечательных моментов, которые нельзя заметить, просто посмотрев видео.

Изначально негибкие люди вполне могут заниматься по этой методике у себя дома, не прилагая чрезмерных усилий.


«Так даже я, наверное, смогу...»

Чтобы поддержать такие мои мысли, королева растяжки со словами: «Даже совсем задеревенелые люди могут растянуться по этой методике», — показала мне фотографию. В то, что я увидел, невозможно было поверить! Это была фотография 72-летней женщины, сидящей в складке с разведенными ногами. Оказалось, что изначально у нее были проблемы с гибкостью, но по методу растяжки Эйко она за короткое время смогла прийти к желаемому результату.

Я был в шоке. Неужели это возможно в любом возрасте?

И В
72 года
ВОТ ТАК!





Растяжка, о которой я мечтал с детства.
И, что бы я ни делал, ничего не получалось.
Впервые я увидел проблеск надежды.
Я нашел великолепный способ.
Наконец-то пришло время моей мечте исполниться.
«Позвольте мне сделать книгу», — попросил я королеву растяжки.
Так я начал работать над этой книгой. Она подходит даже тем, кто
с детства не был гибким.
Обязательно исполните свою мечту сесть в складку или на шпагат с
помощью этого издания.

**Раскройте
книгу,
с которой
вы легко
раскроете
свои суставы
и возможности**



В двадцать с небольшим лет я работала тренером по аэробике. Со временем меня все больше стала интересовать йога, и я поставила себе цель стать инструктором по йоге. Но у меня была одна проблема.

Я совсем не была гибкой. Иногда у меня болела поясница, и упражнения из йоги моему задеревенелому телу казались мучением. Но хуже всего было то, что я не могла правильно показывать асаны ученикам. Кто бы захотел видеть такого негибкого преподавателя йоги?

Так родился мой план по перестройке собственного тела.

Главный способ демонстрации гибкости — это умение с легкостью садиться на шпагат. В то время я даже не могла, сидя с расставленными ногами, наклониться к полу. Тогда я стала исследовать, какие упражнения на растяжку помогут мне легко сесть в складку с разведенными ногами, которая является решающим шагом к шпагату. Раз уж я взялась за это, мне захотелось разработать что-то, что смогут повторить другие люди, которые страдают от недостатка гибкости. Я проводила в поисках день за днем. В итоге выработанный мной метод стал пользоваться у учеников большим успехом. От людей, говоривших: «Я такой деревянный, что мне стыдно ходить на занятия йогой» — теперь я слышала — «С появлением гибкости в теле моя жизни изменилась!» Молва дошла и до медиа, стало поступать все больше предложений снять видеуроки по моей методике. Когда видео, где я рассказываю о своем ноу-хау, набрало два с половиной миллиона просмотров, я была просто поражена. Неужели все так хотят развить гибкость?

Теперь у меня появилась возможность издать книгу. Это удивительно. Книга, посвященная одной только складке ноги врозь — беспрецедентное явление. Издателю Курокава, который специально приехал из Токио, я машинально сказала: «Неужели и правда будет книга?»



Но, раз уж я взялась за это, хотелось сделать высококлассную книгу. Сделать так, чтобы с детства негнущиеся люди, у которых возникли комплексы по поводу их тела, смогли легко делать складку. Чтобы они почувствовали бодрость и радость. Чтобы их повседневные движения стали непринужденными. Во время работы над этой книгой я улучшила свой предложенный ранее метод растяжки, и предлагаю вам добиться желаемого результата всего за каких-то четыре недели. Если вы будете следовать представленной далее программе «Растяжка за четыре недели», даже если вы с детства не обладали гибкостью, даже если ваше тело с возрастом стало менее подвижным, у вас получится сделать складку.

Каждую неделю программа упражнений будет немного меняться, поэтому занятия не должны надоедать. Ведь если вы видите реальный результат, появляется мотивация действовать. После программы «Растяжка за четыре недели» в книгу включена новелла «Если у меня не получается даже складка, разве могу я чего-то достичь?» Это трогательный рассказ о том, как сорокалетний офисный клерк Акира Оба, занимаясь по методу королевы шпагата, боролся за то, чтобы в кратчайшие сроки достичь результата. Новелла о складке ноги врозь — это, наверное, что-то неслыханное. И персонажи, и обстоятельства в этом рассказе выдуманные, но сама программа занятий «Растяжка за четыре недели» и другая прикладная информация — это то, что стоит испробовать на практике. В новеллу вошли мои лучшие практические рекомендации, поэтому не стоит упускать ее из виду.

Помимо выполнения четырехнедельной программы по растяжке, в книге записаны отзывы людей, которые проходили эту программу и рассказали о своих проблемах, трудностях и маленьких победах. Они позволят вам реалистично взглянуть на свои занятия. Если вы их прочтете, это поможет вам оставаться мотивированными.

Всего-навсего растяжка. И все же растяжка.

Когда вы избавитесь от комплексов по поводу того, что не можете быть гибкими, не забудьте себя похвалить. Когда у вас появится уверенность в себе от того, что вы смогли это преодолеть, ваша жизнь моментально изменится в лучшую сторону. Обязательно испытайте это на себе. Замечательное ощущение гибкости.

Итак, начнем.



Предисловие к предисловию	4
Предисловие	10
Определение складки в этой книге	16
Складку можно делать в любом возрасте!	18

**ЧАСТЬ
1**

Программа «Растяжка за четыре недели», подходящая даже негибким людям	25
--	----

2 основных упражнения по программе «Растяжка за четыре недели» + 1 упражнение на каждую неделю	28
--	----

Четырехнедельная основная растяжка «на каждый день»	30
--	----

Неделя 1

Растяжка внутренней поверхности бедра	32
---------------------------------------	----

Неделя 2

Растяжка у стены	34
------------------	----

Неделя 3

Растяжка со стулом	36
--------------------	----

Неделя 4

Растяжка у двери	38
------------------	----

