



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 den ganas de 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 alargas la espalda como si tiraran de atrás de tus orejas hacia arriba .....   | 32 |
| Te cansarás... Si redondeas la espalda cuando estás de pie .....                                    | 32 |
| No te cansarás... Si aprietas los abdominales 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<br>de los pies .....                                                                   | 37 |
| No te cansarás... Si cuando tengas que trabajar mucho rato de pie,<br>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 medias de cinco dedos /<br>Las uñas de los pies revelan nuestro cansancio / Estimulación<br>con una pelota de golf ..... | 40 |

### PARTE 3 CAMINAR SIN CANSARSE

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| No te cansarás... Si caminas como si las piernas nacieran de la boca<br>de tu estómago .....                       | 42 |
| Te cansarás... Si solo caminas con las piernas .....                                                               | 42 |
| No te cansarás... Si caminas con los dedos índices apuntando en la<br>dirección de tus pasos .....                 | 44 |
| Te cansarás... Si caminas con los pies hacia fuera o hacia dentro .....                                            | 44 |
| No te cansarás... Si, al caminar, 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<br>en la oficina .....               | 48 |
| No te cansarás... Si usas unos zapatos de taco que te permitan hacer<br>fuerza con los dedos de los pies .....     | 49 |
| No te cansarás... Si subes las escaleras levantando las piernas desde<br>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 como sea .....                                         | 52 |
| Ponte de pie con una pierna / Camina descalza / Un ejercicio para<br>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,<br>estás curvando la espalda ..... | 66 |
| Te cansarás... Porque sentarte en una silla sin patas no es bueno, se mire<br>como se mire .....           | 67 |
| Estiramiento indio / Si te cansas, ponte de pie / Tírate en el sofá .....                                  | 68 |

## PARTE 5

### TRABAJAR EN LA COMPUTADORA 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 la cabeza para leer libros o documentos .....                                                                                                          | 75 |
| No te cansarás... Si intentas ver imaginando que tienes los ojos detrás<br>de la cabeza .....                                                                                        | 76 |
| Te cansarás... Si intentas ver con los ojos .....                                                                                                                                    | 76 |
| Te cansarás... Si llevas puestas los lentes de contacto muchas horas seguidas ..                                                                                                     | 78 |
| No te cansarás... Si descansas para hacer estiramientos una vez cada hora<br>mientras trabajas en el escritorio .....                                                                | 79 |
| Levanta la mirada cuando hables por teléfono / Ajusta la disposición del<br>escritorio / Acorta el tiempo delante de la computadora / Prohibido<br>trabajar en una mesa de bar ..... | 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<br>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 estas apurado .....                                                                                            | 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 celular / 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 cambiándo la cartera de costado .....                                                   | 97  |
| No te cansarás... Si divides las compras 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 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 sin pensar .....                                                     | 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 ropa a la altura del pecho .....                                                           | 114 |
| No te cansarás... Si mantienes la espalda erguida también cuando pasas<br>la aspiradora .....                              | 115 |
| No te cansarás... Si eliges una mopa con el mango largo para limpiar<br>el suelo .....                                     | 116 |
| No te cansarás... Si no haces fuerza cuando limpias con un paño .....                                                      | 117 |
| No te cansarás... Si, al ponerte en puntas de pie, concentras la fuerza<br>en el abdomen .....                             | 118 |
| No te cansarás... Si no redondeas la espalda en el lavatorio .....                                                         | 119 |
| Gimnasia delante de la televisión / Viste ropa cómoda / Aprovecha<br>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<br>estás tirado en la cama ..... | 122 |
| Te cansarás... Si te levantas enseguida en cuanto abres los ojos .....                                    | 122 |
| No te cansarás... Si te incorporas de costado .....                                                       | 124 |
| Te cansarás... Si duermes una siesta de más de diez minutos .....                                         | 125 |
| No te cansarás... Si antes de dormir te das un masaje en la cabeza para<br>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<br>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 / Acostarse boca abajo<br>sobrecarga la lumbar / Nada de celulares en el dormitorio /<br>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 enojada .....                                                 | 138 |
| No te cansarás... Si levantas la vista, porque 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<br>a saltar .....                          | 141 |
| Ensancha la mente / El círculo virtuoso de la amabilidad / Verbaliza tus sueños /<br>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 de la computadora.



- 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 celular.

# 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.

