**Gymnastiques amaigrissantes comme aide pour perte de tissus adipeux. Part 2.**

***Les activités physiques font partie intégrante d’un programme d’amaigrissement. Le travail aux poids et haltères et les activités cardio ou les sports collectifs ne sont pas les seules activités qui vous aident à perdre ce tissu adipeux si peu désiré. Il existe beaucoup d’autres qui sont originales et très efficaces pour la perte de ce poids superflu, et dans cette série d’article nous abordons les techniques japonaises et des techniques d’ailleurs qui se révèlent très efficaces dans la lutte contre le poids superflu.***

Nous poursuivons notre étude sur la gymnastique japonaise pour la perte de poids, ainsi d’autre techniques existantes. Je rappelle que ce sont plus que les méthodes efficaces qui aident à retrouver l’harmonie et la beauté corporelles. Ces exercices favorisent également le renforcement de la colonne vertébrale et du corps tout entier. Les gymnastiques japonaises se basent sur la technique du karaté-do, enracinée dans un passé lointain de la tradition japonaise. Le fait d’utiliser ces techniques aujourd’hui permet, avec une diète alimentaire appropriée, de retrouver un corps ferme, de belles formes et une bonne santé.

## Les spécificités de la gymnastique japonaise pour amaigrissement, ou la philosophie de la perte de poids avec efforts minimaux.

Les exercices simples au premier abord exigent une mise en œuvre d’une technique d’exécution spéciale. La tension musculaire tonique (la sensation de frissons et de vibrations), la possibilité d'écouter votre corps et de se concentrer sur ses sensations sont les règles de base et la garantie de l'efficacité de l’entrainement. Un autre aspect important est la respiration. Elle doit être uniforme, profonde, parfois un peu lente, ceci afin de pousser à la régulation des processus corporels internes. Une composante hautement souhaitable qui va de pair avec ce type d’entrainement est le régime japonais, parce que dans le pays du soleil levant l’harmonie entre l'esprit et le corps est considéré comme très importante, il est dont recommandé de mettre en place une alimentation adéquate.

Afin de maigrir « à la japonaise » on utilise souvent le protocole Tabata (abordé dans le précédent article) et aussi deux méthodes originales qui sont parfaitement adaptées à ceux qui ne sont pas prêts pour l’utilisation des charges lourdes, mais qui en même temps n’abandonnent pas l’envie de se débarrasser du tissu adipeux excédant. Les trois méthodes pour cela sont la méthode Fukutsudzi, qui offre le fait de mincir tout en restant couché, le complexe d'exercices élémentaires selon la technique Imabari, réalisée avec une serviette classique et le système de Nishi, qui favorise l’anatomie et joue sur l’optimisation du fonctionnement des organes internes.

## Méthode Fukutsudzi – technique statique avec effet médicinal.

La technique de Fukutsudzi est nommée d’après le nom de son créateur. Il a développé le système et l'a décrit dans son livre, vendu à plus de 6 millions d'exemplaires. Le médecin japonais a conclu que la divergence entre les côtes et les os du bassin provoque une augmentation du volume corporel dans la région de la taille. Il a imaginé un exercice unique pour le dos et la colonne vertébrale qui contribue à remettre les os pelviens en place et qui restaure la position normale et le travail optimal des organes internes. Pour faire l'exercice, vous aurez besoin de:

* surface plate et dure (sol ou lit rigide);
* serviette éponge;
* ruban, dentelle ou corde pour en faire un rouleau;
* 5 minutes de temps libre.

La serviette doit être prise d’une taille assez importante, pour que vous puissiez faire un rouleau assez dense, qui correspondrait à la largeur du corps. Avant de commencer, vous pouvez mesurer la largeur de la taille, ceci afin de comparer les chiffres avant et après l’exercice. Chez les personnes sédentaires on peut observer une diminution de taille de 5 cm en seulement 5 minutes d’exercice, fait à l’aide d’une simple serviette. L'exercice est le suivant:

1. Vous devez vous asseoir sur le sol et mettre le rouleau à travers le corps derrière votre dos, approximativement à l'endroit où se situe votre taille.
2. Lentement mettez-vous sur le dos et ajustez la position de la serviette enroulée. Elle devrait être située exactement au niveau du nombril.
3. Détendez-vous et étalez vos jambes jusqu'à la largeur de vos épaules. Mettre les pieds en position afin que les talons soient posés sur le plancher et les gros doigts se touchent. Pour éviter la tentation de changer la position des jambes, vous pouvez mettre par-dessus un petit oreiller.
4. Etirer les bras et les mains, les amener derrière votre tête, tourner les paumes vers le bas et joignez les petits doigts. Si vous ne pouvez pas garder les mains droites, ce n’est pas grave. Faites comme vous le pouvez, au fur et à mesure vous arriverez à adopter la bonne position.
5. Attendre dans cette position 5 minutes. Vous pouvez vous détendre, mais il est important de garder les doigts et les orteils joints.
6. Il ne faut pas quitter brusquement la position couchée. D'abord, vous devez vous mettre sur le côté, vous reposer un peu et ensuite seulement vous lever.



La position correcte pour la méthode de Fukutsudzi : c'est la version initiale de l'exercice. À l'avenir elle peut être légèrement modifiée. Pour obtenir une taille encore plus fine il faut placer le rouleau sous les côtes inférieures. Pour avoir une poitrine rebondie il faut placer la serviette sous les omoplates. Ce qui attire ici, c’est la simplicité apparente d'un tel entrainement, mais dans la pratique il est parfois difficile de tenir ne serait-ce que la moitié du temps spécifié. Il n'est pas nécessaire d'exercer des efforts supplémentaires, la durée de la session peut être augmentée graduellement. Il faut avoir assez de patience, car pour un résultat positif vous aurez besoin d'une exécution régulière de la méthode.

Il peut sembler qu'une telle gymnastique japonaise pour la perte de poids contredit le bon sens, et qu’il est impossible de rester couché et de perdre du poids. Ceci est en partie vrai, car la méthode ne vise pas la combustion traditionnelle des graisses. Il y a un étirement de la colonne vertébrale, les os pelviens reviennent progressivement à leur position anatomique. Pour cette raison vous pouvez voir une diminution du volume corporel, en particulier dans la région de la taille, et une augmentation de votre taille.

Cette méthode est strictement interdite pour les personnes ayant une forme quelconque de scoliose. En outre, les divers traumatismes de la colonne vertébrale, les protubérances ou une hernie des disques intervertébraux constituent un obstacle à l’exécution de cette méthode.

## Gymnastique Imabari

Au Japon les sports de puissance avec utilisation de charges ne sont pas populaires - les femmes japonaises fragiles préfèrent maintenir leur harmonie avec des exercices calmes et harmonieux. Contrairement à la méthode précédente, ici la serviette est utilisée sous la forme d'un détendeur. Si vous ne savez pas comment organiser les exercices du matin vous pouvez utiliser les exercices simples suivants:

1. Saisissez les bords de la serviette avec les deux mains et étirez au niveau de la poitrine avec un effort maximal. Favorise le renforcement des mains et des muscles pectoraux.
2. Relevez vos mains et, en étirant les bords de la serviette, penchez vous vers la droite et vers la gauche. Aide à lutter contre les dépôts de graisse présents autour de la taille.
3. Étirez la serviette derrière votre dos. Cela vise à améliorer la posture.
4. À partir de la position couchée, étirer les jambes, en saisissant la serviette tissu avec les pieds. Renforce les muscles des hanches et les muscles abdominaux.

Vous pouvez trouver d’autres exercices utiles sur internet, qui vous aideront à progresser et qui vous chargeront de bonne humeur dès le matin.

Une telle gymnastique japonaise pour la perte de poids peut être utilisée par des personnes sédentaires et celles qui se remettent de maladies, de blessures, d'accouchement. Pour un sportif il est peu probable que cette méthode aide à perdre du poids - il y aura plus de bénéfices à faire un complexe spécial pour la sèche corporelle pour les sportifs que nous allons aussi aborder. Mais pour les débutants, une serviette en tant que appareil d’entrainement élémentaire peut servir d'excellent stimulant pour le développement et l'amélioration de la ligne. En outre, la gymnastique Imabari n'a pas de contre-indications.

## Système de Nishi

Sa théorie se caractérise par l’idée qu’en dépit de la différence de la structure osseuse de l’homme, le positionnement de ses organes internes est la même que chez tous les autres mammifères. L’homme a quitté le monde quadrupède pour adopter une position verticale, ce qui a entraîné chez lui des problèmes tels que l’obstruction lors de la progression d’aliments dans les intestins (constipation) en raison de la position verticale de ses organes. Ainsi, pour compenser ces défauts de structure, Nishi a conçu et encouragé l’utilisation de sa méthode de santé *Nishi-shiki*, basée sur six piliers.

### Un lit plat.



Le lit doit être plat et dur, et la couverture légère sans qu’on ressente la sensation de froid. Le fait d’être allongé complétement à plat permet de répartir harmonieusement le poids sur tout le support et permet aux muscles de se détendre complétement. Cela soulage la colonne vertébrale de toutes les contraintes subies par la station débout au long de la journée. La dureté du lit favorise l’activité fonctionnelle de la peau, pousse le foie d’être actif et stimule le système veineux.

### 2. Un support des cervicales.

Il faut utiliser un oreiller demi-cylindrique dur qui permet de maintenir les vertèbres cervicales dans la position idéale du point de vue structurel. Ceci permet d’éviter les douleurs, les lumbagos, le ronflement et les maux de têtes.

### 3. L’exercice du goldfish.

L’exercice se pratique à deux, avec un sujet allongé sur le dos, les bras le long du corps, complétement détendu, alors que le sujet actif le tient de ses deux mains par les chevilles et lui induit un mouvement latéral continu. A raison de deux fois par jours et pendant une minute au minimum, cet exercice va produire un mouvement d’ondulation à partir des hanches (et non des bras, ce qui le rend moins fatigant). L’objectif est de trouver la bonne fréquence de mouvement qui permet une ondulation jusqu’à la tête.

### 4. The capillarity exercice.

Il faut s’allonger à plat sur le dos, soulever la tête légèrement grâce à un coussin placé sous la nuque et étirer aussi loin que possible ses bras et jambes en l’air. Il faut veiller à garder la plante des pieds parallèles au lit où au sol, induire un mouvement vibratoire qui sera maintenu pendant une ou deux minutes. L’exercice sera fait matin et soir, ce qui permettra la stimulation de la circulation sanguine et le renouvellement du liquide lymphatique.

### 5. Exercice de guérison par le contact de la main.

Nishi recommande également l’utilisation d’une méthode de guérison par le toucher avec le plat de la main. Dans de nombreuses techniques japonaises et chinoises l’énergétique corporelle est très importante et permet les actions ciblées sur le corps humain. Un équivalent occidental est la technique de magnétisme (la main droite et la main gauche ont des polarités différentes, la main gauche aspire l’énergie (froid), la main droite apporte de l’énergie (chaud), vous vous êtes brûlé(e) ou vous souhaitez soigner une infection – il faut prendre votre main gauche lors d’une séance ; vous souhaitez redonner de l’énergie à votre animal ou à une zone de corps froid - utilisez votre main droite pour cette séance).

### 6. Exercices dorso-ventraux.

C’est une série d’exercices qui doit être pratiquée pendant une minute.

* descendre les épaules pour évacuer toutes les tensions accumulés pendant la journée
* pencher la tête vers la droite tout en étirant le côté gauche du cou: activation du pompage du canal thoracique
* pencher la tête vers la gauche: stimulation de la veine jugulaire et de la glande lymphatique du côté droit du cou. Une posture avec le dos rond est susceptible d’entraîner le gonflement du cœur et de la glande du col droit lymphatique.
* pencher la tête en avant: décompression de la moelle épinière comprimée lors de la journée active ou un traumatisme.
* pencher la tête en arrière: étirement et stimulation de la racine antérieure de la moelle épinière et des nerfs.
* tourner la tête du côté droit et pencher en arrière: évite la concentration des liquides organiques
* tourner la tête du côté gauche et pencher en arrière: stimulation des nerfs sympathiques
* étendre les bras à l’horizontale et tourner la tête une fois de chaque côté (à droite et à gauche)
* lever les bras en l’air, paumes contre paumes: étirement des muscles du cou et activation de la fonction de pompage de la glande lymphatique
* ramener les bras aux niveau des épaules, flexion aux coudes avec les poings fermés: stimulation du 7ème nerf cervical qui contrôle le pouce et l’index
* dans la même position que précédemment, pencher sa tête en arrière et dessiner des cercles avec ses coudes : stimulation du pompage de la glande lymphatique et des nerfs ainsi que de la glande thyroïde

Ces exercices doivent être suivi à la lettre. Ils permettent de passer à l’exercice principal qui suit.

Aligner la colonne du coccyx au sommet de la tête et pivoter latéralement aussi droit qu’un bâton. A chaque fois que la colonne est étirée à droite ou à gauche, le bas du ventre est poussé vers l’extérieur. L’exercice doit être pratiqué à raison de 10 minutes matin et soir. Sa vitesse doit être de 50-55 coups par minutes, ce qui revient à peu près à 500 oscillations en dix minutes.

L’harmonisation du système nerveux et des fluides corporels rétablit, à travers ces exercices, l’équilibre du corps et de l’esprit. La combinaison de ces exercices avec le jeûne thérapeutique destiné à prévenir les effets nocifs de la constipation et l’utilisation régulière des cocktails détoxifiants et purifiants constitue les fondements de la méthode de Nishi.

Dans les deux derniers articles de la série nous verrons d’autres méthodes qui permettent non seulement de se débarrasser de tissu adipeux de manière différente, mais aussi d’améliorer le fonctionnement du corps tout entier.

Tchoumatchenko Denis

[www.deniss.org](file:///M%3A%5CARTICLES%5CARTICLES%5Cwww.deniss.org)

Keyword: sèche, nutrition, exercices, efforts physique, gymnastique japonaise, méthode Fukutsudzi, gymnastique Imambari, système de Nishi, perte de graisse, entrainements.