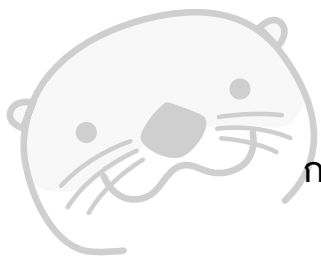


Zero Training ร่างกายดีที่สุดที่จุดศูนย์



โทโมมิ อิชิมุระ

เขียน

กมลวรรณ เพ็ญอร่าม

แปล

คำนำสำนักพิมพ์

หลายคนคงเคยได้ยินคนใกล้ชิดพูดทำนองว่า “ช่วงนี้อ้วนมาก แกรมพวดเมื่อยตามตัวอีกต่างหาก” ถึงแม้ความอ้วนจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและสะสมมานานจนทำให้น้ำหนักตัวหรือรูปร่างเปลี่ยนแปลงไป แต่สาเหตุของความอ้วนยังมาจากการหดตัวของร่างกายที่เกิดจากการกระทำของเราได้อีกด้วย

การฝึกแบบศูนย์หรือ Zero Training เป็นวิธีการที่ค้นพบว่า ส่วนต่างๆ ของร่างกายสามารถหดตัวลงได้ (คล้ายกับที่ทุกคนเห็นวาคคนแก่ รูปร่างจะเล็กลง) โดยคุณโทโมมิ อิชิมุระ ผู้เขียน ได้ออกแบบการทรมานหนึ่งที่ช่วยปรับสรีระร่างกายให้กลับไปอยู่ในตำแหน่งศูนย์หรือตำแหน่งเดิมที่ถูกต้อง และเรียกว่า “Zero Training”

ผู้เขียนได้ใช้วิธีการนี้เพื่อฝึกให้กับผู้ที่มาเข้าคลาสกับเธอ ซึ่งมีอายุน้อยสุดคือ 7 ขวบ สูงสุดคืออายุ 90 ปี การฝึกด้วยวิธีนี้จึงช่วยให้อัตราการเผาผลาญพลังงานในชีวิตประจำวันมีเพิ่มขึ้น ช่วยฟื้นฟูรูปร่างให้กลับมาเฟิร์มไม่หย่อนคล้อยทุกตำแหน่ง และได้สุขภาพที่ดีห่างไกลจากโรคต่างๆ อีกด้วย

การฝึกแบบศูนย์เป็นการทำให้ 5 ส่วนของร่างกายกลับสู่ตำแหน่งศูนย์ ซึ่งเป็นตำแหน่งเดิมที่ถูกต้องก่อนร่างกายจะเปลี่ยนแปลง ได้แก่ คอ ไหล่ หลัง สะโพก และนิ้วเท้า เพื่อ

ทำให้กลับมาเรียงอยู่ในแนวเดียวกัน (จากบนลงล่าง) โดยมีเคล็ดลับการฝึกคือ เริ่มต้นด้วยการฝึกหายใจตามวิธีการฝึกแบบศูนย์ จากนั้นให้ออกกำลังกายด้วยการผ่อน 5 ท่า แล้วค่อยออกกำลังกายด้วยการตึงอีก 1 ท่า จึงจะครบสมบูรณ์ โดยให้ทำเช่นนี้ต่อเนื่องเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ก็ akan เห็นผลลัพธ์จริง

สำนักพิมพ์อมรินทร์เฮลท์หวังเป็นอย่างยิ่งว่า การออกกำลังกายเพื่อกลับสู่ตำแหน่งศูนย์จะช่วยเปลี่ยนรูปร่างของคุณให้กลับมาดูดี และช่วยให้อาการหนักอึ้งของร่างกายหายไป ในพริบตา เราเชื่อมั่นว่า การหมั่นดูแลสุขภาพตั้งแต่เริ่มต้นจะได้ผลดีกว่าการแก้ปัญหาในภายหลัง ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับการออกกำลังกายสู่ตำแหน่งศูนย์เพื่อให้ร่างกายสมดุลและกลับมาสมบูรณ์แบบที่สุขอีกครั้ง

AMARIN
Health

มกราคม 2563



เลข 0 เป็นเลขที่นำมาบวกหรือลบกันเองก็จะได้ผลลัพธ์จำนวนเท่าเดิมเสมอ ไม่ได้เป็นทั้งจำนวนติดลบและไม่ได้เป็นจำนวนที่มีค่าบวก แต่เลข 0 เป็นสัญลักษณ์ทางระบบตัวเลขอารบิกที่มีความหมายว่า “ที่ว่าง” ซึ่งแนวคิดเรื่องเลขศูนย์เกิดจากการพัฒนาตัวเลขอย่างเป็นระบบในประเทศอินเดียประมาณคริสต์ศตวรรษที่ 5-6¹

คุณจะรู้สึกเหมือนเกิดใหม่ด้วยร่างกายที่เบาสบายราวกับติดปีกที่หลัง และคำที่เป็นกุญแจสำคัญที่จะพาคุณไปสู่จุดนั้นคือคำว่า “ศูนย์”

นับแต่วันนี้เราจะไปสู่โลกแห่งจุดศูนย์ด้วยกัน

¹ ข้อมูลจากพจนานุกรมญี่ปุ่นไดจิริน

0

ตัวเบาขึ้นราวติดปีก

“แม้จะเจออาหารที่ดูสวยงามเพียงใด
แต่ก็สู้ความสบายใจจากการมีรูปร่างดีไม่ได้”

เคท มอสส์

สมัยที่เรายังอายุน้อย แนนอนว่าสามารถทำให้ร่างกายผอมลงได้ง่ายกว่าขณะนี้ ไม่ว่าจะเป็นแขนขาหรือแผ่นหลังล้วนตรงสวย รวมทั้งสะโพกและหน้าอกก็ตึงกระชับ เมื่อใดที่ก้าวขึ้นเครื่องซึ่งน้ำหนักไม่เคยรู้สึกกลัว แอมนยังไม่รู้จักอาการปวดหลังหรือปวดไหล่อีกด้วย แต่ยิ่งอายุมากขึ้น น้ำหนักก็ยิ่งเพิ่ม ทำให้สูญเสียรูปร่างที่ดีไป

“พออายุเลย 30 มาแล้ว จู่ๆ ก็เริ่มอ้วน...”

“พออายุเข้า 50 แล้ว อยู่ดีๆ หุ่นก็พังไปเลย...”

เรามักได้ยินคำกล่าวเช่นนี้บ่อยครั้ง แต่คำกล่าวเหล่านี้ก็ไม่ถูกต้องเสียทีเดียว ที่ว่า “จู่ๆ ก็เริ่มอ้วน” หรือ “อยู่ดีๆ หุ่นก็พัง” ความจริงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและสะสมมานานหลายปีแล้ว เพียงแต่เริ่มปรากฏให้เห็นผ่านน้ำหนักตัวหรือรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไปเท่านั้น ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็น **การหดตัวของร่างกาย**

ร่างกายจะหดตัวไปตามบุคลิกภาพหรือการกระทำต่างๆ ของเรา เช่น หากก้มหน้าเล่นสมาร์ตโฟนบ่อยๆ ก็จะทำให้คอหดสั้นลง หากนั่งทำงานติดโต๊ะนานๆ ช่วงสะโพกก็จะหดตัวลง หากยืนท่าคว่ำติดต่อกันเป็นเวลานาน ขาก็จะหดสั้นลง

ดังนั้น การที่เราเห็นผู้สูงอายุบางคนหลังโก่งและเตี้ยลง เป็นเพราะร่างกายของคนเราหดตัวจริงๆ แล้วการหดตัวของร่างกายสัมพันธ์กับน้ำหนักและรูปร่างอย่างไร

ทำไมเมื่อร่างกายหดตัวจึงทำให้อ้วนขึ้น

การหดตัวของร่างกายมี 2 รูปแบบหลัก ได้แก่

1. การหดตัวของข้อต่อ

ในส่วนกลางระหว่างข้อต่อจะมีระยะห่างที่พอเหมาะ ถ้าระยะห่างนี้เกิดการบีบหรืออัดก็จะทำให้หดเล็กลง (ตามการกระทำของเรา) โดยอัดโน้มติ

2. การหดตัวของกล้ามเนื้อ

เราอาจจะเคยเห็นผ้าขี้ริ้วเปียกๆ ที่ถูกนำไปตากแดดจนแห้งกรอบและมีสภาพแข็งกรัง ซึ่งทำให้ผ้าขี้ริ้วผืนนั้นหดเล็กลง การหดตัวของกล้ามเนื้อก็เป็นเช่นนี้เหมือนกัน

ไม่นานหลังจากร่างกายเริ่มหดตัว กล้ามเนื้อหรือข้อต่อในส่วนนั้นจะอยู่ในสภาพเกร็งอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน นี่เป็นปฏิกิริยาเพื่อรักษากล้ามเนื้อไม่ให้หดตัวไปมากกว่านี้ ทำให้กล้ามเนื้อต้องอยู่ในสภาพนั้นตลอด ไม่ว่าจะเป็นเวลานานอน ระหว่างรับประทานอาหาร หรือกำลังสังสรรค์กับเพื่อนอย่างสนุกสนาน ซึ่งมอเตอร์ของกล้ามเนื้อจะทำงานเต็มที่ทุกส่วน

ผู้เขียนมักได้ยินคำบ่นว่า “อยู่ดี ๆ ก็รู้สึกว่ามีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายตึงขึ้น” เยอะพอสมควร ซึ่งก็เป็นจริงตามนั้น เพราะกล้ามเนื้อหรือข้อต่อกำลังอยู่ในสภาวะที่ทำงานมากเกินไปจนถึงขีดสุด หากเราไม่กดปุ่มปิดก็จะทำให้ร่างกายค่อย ๆ หดตัวและตึงเครียดมากขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อหรือข้อต่อต้องทำงานหนักมากขึ้นอีก

เมื่อกล้ามเนื้อและข้อต่ออยู่ในสภาวะเช่นนี้นานหลายปีก็จะสะสมจนเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการปวดหลังหรือปวดไหล่และอาจทำให้ยกแขนไม่ขึ้นได้ในสักวัน แล้วการหดตัวที่วันี้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและน้ำหนักอย่างไร

การที่ร่างกายอยู่ในสภาวะหดตัวจะทำให้ทุกส่วนไม่อยู่ในสภาพเดิม เช่น หากกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังหดตัวลงก็จะดึงกันให้หย่อนคล้อยตามลงมา หากคอหดสั้นก็จะดึงให้กล้ามเนื้อหลังหดตัวตามจนกลายเป็นอาการหลังโก่ง นอกจากนี้ยังทำให้หน้าอกหย่อนคล้อยได้อีกด้วย เพราะทุกส่วนของร่างกายเชื่อมต่อกัน หากมีส่วนใดส่วนหนึ่งเริ่มหดตัวก็จะดึงให้ส่วนอื่นหดตัวตามไปด้วย เป็นสาเหตุทำให้รูปร่างเปลี่ยนแปลงและเสื่อมสภาพในที่สุด

แขนเดิมของผู้่านอาจจะไม่เหมือนแขนในปัจจุบันก็ได้ ไหล่อาจจะเคยอยู่ต่ำกว่านี้ และแขนของคุณก็อาจจะเคยเรียวยาวกว่านี้ ยิ่งไปกว่านั้น การที่คอหดตัวลงก็ยิ่งดึงให้ไหล่ขึ้นมาชิด ส่งผลให้แขนดูสั้นลงอีกด้วย ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริงกับร่างกายหลายส่วน

ทุกคนทราบว่าน้ำหนักจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ การดูดซึม แคลอรีที่ได้มาหักลบกับพลังงานที่ใช้ไป ถ้าหากร่างกายเผาผลาญ พลังงานมากก็จะทำให้กินแล้วไม่อ้วน แต่ถ้าไม่ใช้พลังงานเลย ก็จะทำให้ร่างกายอ้วนขึ้นตามปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไป

เมื่อส่วนต่างๆ ในร่างกายหดตัวลงก็จะทำให้กล้ามเนื้อ ตึงและแข็งแรงมากขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อทำงานได้ไม่เต็มที่ ร่างกายจึงเผาผลาญพลังงานจากการทำกิจวัตรประจำวันได้น้อยมาก สรุปคือ ร่างกายจะอยู่ในสภาวะอัตราการเผาผลาญ ในชีวิตประจำวันต่ำ ดังนั้นหากไม่สามารถเผาผลาญอาหารที่ รับประทานได้ทั้งหมด ย่อมทำให้อ้วนขึ้นอย่างแน่นอน รูปร่าง และน้ำหนักในอนาคตที่ผิมนไว้ก็จะอยู่ห่างไกลไปอีก



เหตุใดจึงลดน้ำหนักไม่ได้ผลสักวิธี

หากไม่รีดเสื้อผ้าที่หัดก็จะไม่สามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้ ร่างกายของเราก็เปรียบเสมือนเสื้อผ้าตัวนี้เช่นกัน

เมื่ออยู่ในสภาวะดังกล่าวแล้ว ถึงแม้จะวิ่งจ็อกกิ้งจนเหงื่อโชก ออกกำลังกลัมน้ำใจจะขาด กลั้นใจกินอาหารให้น้อยลง หรือเข้ารับบริการเสริมความงามราคาแพง ทั้งหมดก็ช่วยได้เพียงแค่ว่าให้ผอมลงไม่นานเท่านั้น **เพราะอีกสักพักก็จะลัมเหลวและกลับมาอ้วนใหม่ซึ่งเป็นไปได้เกือบ 100%**

เมื่อร่างกายหัดตัว อัตราการเผาผลาญในชีวิตประจำวันก็จะต่ำลง เป็นสาเหตุให้รูปร่างเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดี และไม่ว่าจะพยายามด้วยวิธีใดก็ตาม ร่างกายก็จะกลับสู่สภาพเดิมในเวลาไม่นาน ดังนั้นสิ่งที่เผาผลาญไปจากการปฏิบัติเหล่านี้จึงไม่ใช่ไขมัน แต่เป็นเงินและเวลา

อย่าสวมเสื้อผ้าที่ยับยู่ยี่ตัวนั้นแล้วออกกำลังกายโดยไม่ได้ผล แต่จงนำเสื้อผ้าตัวนั้นมารีดให้เรียบและรีเซตให้กลับมาอยู่ในสภาพที่ดี เช่นเดียวกับตัวเรา หากทำแบบนี้ได้ ร่างกายก็จะสามารถกลับคืนสู่สภาวะเดิมได้ ทำให้รู้สึกเบาสบายราวกับติดปีกเลยทีเดียว



มีสไจ์อบอุ่นกับร่างกายที่ทรุดโทรม

ผู้เขียนเคยเป็นนักแสดงในสังกัดโรงละคร Shiki Theater เมื่อช่วงอายุ 20 ปี เพราะชื่นชอบละครเวทีมาตั้งแต่เด็ก และยังชื่นชอบเหล่านักแสดงละครเวทีเป็นอย่างมาก ตอนที่ได้รับเลือกให้แสดงบทซาราริซึ่งเป็นราชินีสิงโตในเรื่อง *เดอะไลอ้อนคิง* (The Lion King) ผู้เขียนรู้สึกดีใจมากจนร้องไห้เป็นเวลานานในห้องพัก ขนาดประมาณ 10 ตารางเมตรที่อาศัยอยู่คนเดียวในย่านคิชิโจจิ จังหวัดโตเกียวในสมัยนั้น

หลังจากออกจากคณะละคร Shiki Theater ผู้เขียนก็มุ่งหน้าสู่นิวยอร์กด้วยตัวคนเดียวเพื่อละครบรอดเวย์ในฐานะนักแสดงละครเวที งานนี้เป็นงานที่ได้มอบความประทับใจให้แก่ผู้ชมมากมาย จึงปรารถนาที่จะทำต่อไป โดยอยากพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ จากการขัดเกลาทักษะบนเวทีระดับโลก ซึ่งในหัวใจของผู้เขียนขณะนั้นมีความฝันอยู่เต็มเปี่ยม

ความจริงไม่ได้หอมหวานอย่างที่คิด เพราะนิวยอร์กเป็นเมืองที่แค่อาศัยอยู่เพียงอย่างเดียวก็ลำบากมากแล้ว ผู้เขียนไปทดสอบการแสดงหลายที่ และได้ไปที่บริษัทโมเดลลิ่งถึง 500 กว่าแห่งในนิวยอร์ก ผลลัพธ์คือสละบักสะบอมสุดๆ หากนับจำนวนครั้งที่ไปออกชันหางานมาทั้งหมดก็น่าจะเกิน 2,000 ครั้ง

ทั้งร่างกายและจิตใจของผู้เขียนทรุดโทรมไปหมด พอกลับมาสังเกตตัวเองก็เริ่มรู้สึกว่ายืนเฉยๆ แค่ 5 นาทีก็ไม่ไหวแล้ว

ร่างกายรู้สึกหนักอึ้งตลอดเวลา ทั้งปวด เจ็บ และเมื่อยไปหมด แต่ผู้เขียนก็ยังมุ่งมั่นที่จะเข้ารับการทดสอบเพื่อหางานต่อไป อีกทั้งยังออกกำลังกายจนเกินพอดี รวมถึงจำกัดการรับประทานอาหาร อย่างเข้มงวดจนทำให้รู้สึกหิวตลอดเวลาแต่ทำไมยังอ้วนอยู่

ผู้เขียนจึงลองส่องกระจก พอได้เห็นตัวเองที่อว้างเป็นศูนย์ ก็ยิ่งรู้สึกโกรธและเกลียดตัวเองอยู่บ่อยๆ “อย่าว่าแต่ความสำเร็จเลย แม้แต่โอกาสที่จะได้ทำทายอะไรสักอย่างก็ยังมี ทั้งที่อุตส่าห์ได้มาอยู่นิวยอร์กแล้วแท้ๆ”

ตอนนั้นผู้เขียนรู้สึกว่าจะทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันเลย เอาแต่ตำหนิตัวเองไปวันๆ เท่านั้น สาเหตุของอาการในช่วงนั้นส่วนหนึ่งก็คือ ความเครียด และอีกสาเหตุหนึ่งคือ ใช้วิธีลดน้ำหนักแบบผิดๆ

“ไม่อยากแพ้นางแบบหรือนักเต้นชาวต่างชาติที่สูง 170 หรือ 180 เซนติเมตร!” ผู้เขียนรู้สึกรื้อนรนเพราะความคิดนี้ จึงได้พยายามลดน้ำหนักหลายวิธีโดยไม่คิดให้ดีกว่านั้น แต่ผลลัพธ์คือกลับมาอ้วนใหม่ไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้ง และการออกกำลังกายจนเกินพอดีก็ทำให้ร่างกายหมดแรง แค่นอนเฉยๆ 5 นาทีก็ยังไม่ไหว เสียทั้งเงินและเวลาจริงๆ

ตอนนั้นผู้เขียนคิดเพียงว่า “ถ้าไม่มีธุระอะไรก็อยากรีบกลับบ้านเร็วๆ” “การที่ต้องยืนนานๆ เวลาออกไปซื้อของหรือทำอย่างอื่น รู้สึกเหมือนตกนรกเลย” “อยากพักผ่อน” “ไม่อยาก

ทำอะไรเลย” “อยากมีคนมาช่วยνωดให้หาย” ผู้เขียนจึงตกอยู่
ในสภาวะอ่อนแอเหมือนคนป่วยตลอดเวลา

วันหนึ่งมีประกาศที่น่าตกใจเข้ามากะทันหัน นั่นคือ ผู้เขียน
ได้รับแจ้งว่าผ่านการอดิชั่นละครบรอดเวย์เรื่อง *มิสไซ่ง่อน* ซึ่ง
เป็นละครเวทีที่ผู้เขียนเฝฝินมาตลอด เป็นวินาทีที่ความฝันเป็นจริง
ขึ้นมา ผู้เขียนถึงกับกล่าวขอบคุณพระเจ้าไปพร้อมกับการได้แสดง
บทมิสไซ่ง่อนทาวนจ์จนลุล่วง

ทว่าร่างกายของผู้เขียนกลับยิ่งทรุดโทรมลง เพราะการ
ฝึกซ้อมเข้มงวดและความกดดันจากผู้ชมในนิวยอร์กที่วิจารณ์ได้
ละเอียดลออ

“จะเลิกเล่นละครเวทีอย่างเด็ดขาดแล้ว” ผู้เขียนจำได้ว่า
ตัดสินใจเช่นนี้ในช่วง ค.ศ. 2012 หลังสิ้นสุดการแสดงมิสไซ่ง่อน
ซึ่งนิวยอร์กตอนนั้นเป็นฤดูหนาวที่หนาวเหน็บและยังทำให้รู้สึก
เดียวดายมากเป็นพิเศษ



เวทมนตร์ที่เรียกว่า “จุดศูนย์ถ่วงตรงส้นเท้า”

ผู้เขียนตั้งใจจะรักษาสภาพร่างกายให้คงที่เพื่อค่อยๆ ฟื้นฟูให้กลับมาดีเหมือนเดิม เมื่อคิดเช่นนี้แล้วจึงเป็นเหตุให้สิ่งต่างๆ ในชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก

ใจกลางเมืองแมนแฮตตันมีโรงเรียนสอนโยคะตั้งอยู่เลียบถนนสาย 8 บล็อก 44 ในช่วงเวลาหนึ่งของผู้เขียนได้ฝึกฝนสิ่งต่างๆ จากชั้นเรียน

“เอาละทุกคน เรามายืนโดยยกปลายนิ้วเท้าขึ้น แล้วให้จุดศูนย์ถ่วงอยู่ที่ส้นเท้ากันนะคะ”

นี่เป็นช่วงเวลาที่คุณเขียนได้เรียนรู้คำแนะนำจากอาจารย์ในชั้นเรียนโยคะให้ยกปลายนิ้วเท้าขึ้น แล้วเคลื่อนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายให้ไปอยู่ที่ส้นเท้า

การฝึกเช่นนี้ทำให้ร่างกายเบาขึ้นราวกับมีปีกงอกออกมา อาการปวดเมื่อย อาการเจ็บ หรืออาการหนักอึ้งในร่างกายหายไปอย่างรวดเร็ว ผู้เขียนรู้สึกประหลาดใจเป็นอย่างมาก จนเผลออุทานออกมาว่า “เฮ้ะ” เลยกี่เดียว

เมื่อกลับมาสองกระจกก็พบว่ารูปร่างเปลี่ยนไปจนนึกขึ้นได้แต่คำว่า “ดูผอมจัง!” จู่ๆ ก็รู้สึกได้ว่า “ผอม!” ตอนนั้นเป็นความรู้สึกราวกับเกิดปาฏิหาริย์ขึ้นจนลืมไม่ลงมาถึงปัจจุบัน

“เพียงแค่เปลี่ยนจุดศูนย์ถ่วงเวลาเย็น ร่างกายของเราก็ผ่อนคลาย และเบาขึ้นได้มากถึงขนาดนี้เลยหรอ”

ตั้งแต่วันนั้นผู้เขียนก็เริ่มศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจัง

“เพียงแค่เปลี่ยนจุดศูนย์ถ่วงมาไว้ที่สันเท้า ทำไมจึงทำให้ร่างกายเบาขึ้นและผ่อนคลายได้”

“ความรู้สึกนี้เกิดกับฉันแค่คนเดียวหรือเปล่า”

“ทำอย่างไรถึงจะถ่ายทอดความรู้สึกเบาสบายในร่างกายนี้ให้ผู้อื่นได้รับรู้ด้วย”

จากนั้นผู้เขียนก็ไปโรงเรียนสอนโยคะทุกแห่งในแมนแฮตตัน และเข้าร่วมเกือบทุกเวิร์กช็อปของครูสอนโยคะระดับสูงที่ได้รับการรับรองว่า “ทำให้ร่างกายดีขึ้น” นี่เป็นการจุดประกายในใจของผู้เขียนเป็นอย่างมาก

เอวเล็กลงได้ถึง 7.5 เซนติเมตรภายใน 1 ชั่วโมง

ผู้เขียนตัดสินใจเปิดโรงเรียนสอนโยคะในแมนแฮตตัน เพราะอยากสานต่อเคล็ดลับการสร้างบุคลิกที่เป่าสบายโดยไม่ต้องฝืนตัวเองให้ทุกคนได้ทราบ พร้อมกับค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้มากขึ้น โดยให้ความสำคัญกับ **การทำให้ทุกส่วนของร่างกายกลับสู่ตำแหน่งเดิม** ซึ่งผู้เขียนเรียกตำแหน่งเดิมนี้อีกว่า **“ตำแหน่งศูนย์ (Zero Position)”**

การทำให้ทุกส่วนของร่างกายกลับไปอยู่ตำแหน่งศูนย์เป็นวิธีที่สัมพันธ์กับการรักษาสภาวะร่างกายหดตัวที่ได้กล่าวไปแล้วในตอนต้น เพราะเมื่อร่างกายหดตัวจะทำให้อวัยวะทุกส่วนไม่อยู่ในตำแหน่งเดิมที่เคยเป็น ในทางกลับกัน **หากทำให้ทุกส่วนกลับไปยังตำแหน่งเดิมได้ ร่างกายก็就不用มีการหดตัวอย่างแน่นอน**

ผู้เขียนใช้เวลาค้นคว้าเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ช่วยให้ทุกส่วนของร่างกายสามารถกลับไปสู่ตำแหน่งศูนย์ได้ หลังจากศึกษาหลักสูตรวิทยาและทฤษฎีการออกกำลังกาย รวมทั้งได้นำมาทดลองปฏิบัติเองหลายครั้ง ผลลัพธ์คือผู้เขียนค่อย ๆ มองเห็นเค้าโครงของการฝึกออกกำลังกายแบบศูนย์ หรือเรียกว่า **“การฝึกแบบศูนย์ (Zero Training)”** เมื่อให้นักเรียนในคลาสโยคะวัยหนุ่มสาวปฏิบัติตาม ทุกคนต่างประหลาดใจว่าเหมือนไม่ใช่ร่างกายของตัวเองเลย!

ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนจึงเริ่มมีชื่อเสียงโด่งดังเป็นวงกว้างมากขึ้น ในหมู่ผู้รักการออกกำลังกายในนินยอร์ก

“พอเข้าคลาสออกกำลังกายของโทโมมิแล้ว เอวกี๊เล็กลงถึง 3 นิ้ว (ประมาณ 7.5 เซนติเมตร) ใน 1 ชั่วโมง แถมยังผอมลงอีกด้วย”

“หลังเริ่มออกกำลังกายเพียง 5 นาที สะโพกก็กระชับจนยกขึ้น ไม่น่าเชื่อเลย!”

“พอยืดกล้ามเนื้อตามที่โทโมมิแนะนำแล้ว ความสูงก็เพิ่มขึ้น 1 นิ้ว (ประมาณ 2.5 เซนติเมตร) ด้วยนะ! ไม่รู้ว่าใช้เวทมนตร์อะไร!”

การรวิวปากต่อปากทำให้ลูกค้าหลายคนมาที่โรงเรียนสอนโยคะของผู้เขียนเพื่อขอเข้าเรียนในคลาสส่วนตัว ไม่ว่าจะเป็นนักแสดงฮอลลีวูดชื่อดัง นางแบบยอดนิยม ผู้ประกาศข่าว นักบิน นายความ นักเปียโน นักกีฬา ผู้บริหาร ทุกคนล้วนเป็นผู้ประสบความสำเร็จจากทุกวงการ และกำลังประสบปัญหาการลดน้ำหนักหรือความกังวลเรื่องสุขภาพ แม้กระทั่งผู้สูงวัยที่มีอายุเกิน 90 ปี คนท้องและเด็กผู้ชายอายุ 7 ขวบก็ยังมาเข้าเรียนในคลาสของผู้เขียน

ผู้เขียนได้ชี้แนวทางการปรับปรุงร่างกายให้แก่คนหลากหลายช่วงอายุ หลากหลายอาชีพและหลากหลายเพศ ซึ่งสิ่งที่สอนมีเพียง

เรื่องเดียวเท่านั้นคือ โปรแกรมการฝึกแบบศูนย์ ที่ทำให้ทุกส่วนของร่างกายกลับสู่ตำแหน่งศูนย์อย่างที่เราควรจะเป็น

การฝึกออกกำลังด้วยวิธีนี้จะช่วยให้อัตราการเผาผลาญในชีวิตประจำวันเพิ่มสูงขึ้น สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากขึ้น ช่วยฟื้นฟูทรวงอกและช่วยให้ห่างไกลจากโรคภัย ฉะนั้นจึงทำให้หลายคนกลับมามีรูปร่างที่ดีและผอมเพรียว หรือบางคนก็หายจากอาการป่วย ซึ่งทำให้ผู้เขียนได้รับการชื่นชมอย่างแพร่หลายจากชาวนิวยอร์กที่รู้กันว่าเป็นนักวิจารณ์ตัวยง ผู้คนเหล่านั้นต่างพูดว่า “การฝึกแบบศูนย์ของโทโมมิมีหัตถ์จริง ๆ!”



อยากให้ทุกคนทำได้

ชื่อเสียงของการฝึกแบบศูนย์ในนิวยอร์กเริ่มเป็นที่รู้จักมากขึ้นในกลุ่มผู้บริหารชาวญี่ปุ่น ทำให้ผู้เขียนต้องกลับญี่ปุ่นบ่อยๆ เพื่อจัดคลาสสอนแบบส่วนตัวหรือให้สัมภาษณ์กับสื่อ บางครั้งก็ได้สอนนักเรียนแบบตัวต่อตัวถึง 10 คนใน 1 วัน (ชั่วโมงละ 1 คน เท่ากับวันนั้นสอนไป 10 ชั่วโมง!)

ลูกของผู้เขียนอายุน้อย ทำให้อยู่ที่ญี่ปุ่นได้เพียงครั้งละประมาณ 1 สัปดาห์เท่านั้น จึงมีเวลาค่อนข้างจำกัดในการมาเปิดชั้นเรียนที่นี่ แม้ผู้เขียนจะเป็นครูเพียงคนเดียวของสถาบัน แต่ก็อยากให้ทุกคนได้ลองมาสัมผัสประสบการณ์ **ตัวเบาราวติดปีก** กันเยอะๆ

เรื่องนี้ทำให้ผู้เขียนรู้สึกว้าว เราสามารถเจอกับคนที่มาเข้าคลาสส่วนตัวที่นี่ได้เพียงแค่ 1 ครั้งเท่านั้นในรอบหลายเดือน เพราะปกติแล้วผู้เขียนประจำอยู่ที่นิวยอร์ก กว่าจะได้พบกับลูกศิษย์ที่เคยสอนการฝึกแบบศูนย์เมื่อตอนมาญี่ปุ่นอีกครั้งอย่างรวดเร็วก็หลายเดือนหลังจากนั้น ลูกศิษย์บางคนได้เจอหน้าเพียงครั้งเดียวด้วยซ้ำ

สรุปแล้ว ลูกศิษย์ที่ผู้เขียนเคยสอนการฝึกแบบศูนย์ให้จะต้องฝึกปฏิบัติต่อไปด้วยตนเองในภายหลังด้วย มิเช่นนั้นจะไปต่อไม่ได้

การสอนแต่ละครั้ง ผู้เขียนจะช่วยจัดร่างกายให้ผู้เรียน พร้อมสาธิตท่าทางที่ถูกต้องให้ดูด้วย จากนั้นผู้เรียนต้องฝึกตัวเอง เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดี

ดังนั้น **เงื่อนไขสำคัญของการฝึกคือ ต้องสามารถ ฝึกได้ด้วยตัวคนเดียวที่บ้านโดยไม่ฝืนตัวเอง** เมื่อเริ่มสอน หลักการนี้ให้กับลูกศิษย์ทุกคนแล้ว การฝึกแบบศูนย์ก็จะกลายเป็นวิชาของพวกเขาเอง ซึ่งผู้เขียนได้คิดค้นหลัก **การฝึกแบบศูนย์ ที่ทำได้ด้วยตัวเอง** เพื่อส่งต่อให้ชาวญี่ปุ่นและชาวนิวยอร์กได้ทราบกัน หลังจากนั้นไม่นาน ผู้เขียนก็เริ่มได้รับอีเมลขอบคุณ ที่แสดงความรู้สึกตื่นเต้นและดีใจจากผู้ที่เคยเข้ารับการฝึกแบบ ศูนย์ เช่น

“เอวของฉันเล็กลงจนต้องเลื่อนกระดุมที่กระโปรงให้กระชับ ขึ้นถึง 2 เม็ด แล้วตัวก็เบาขึ้นด้วย”

“ตั้งแต่เกิดมาเพิ่งจะเคยมีหน้าท้องแบนราบขนาดนี้เป็น ครั้งแรก!”

“ตอนนี้ฉันไม่ปวดหลังแล้ว ทำให้เดินไปไหนมาไหนได้นาน เลยละ”

“คอกับไหล่ไม่รู้สึกหนักอึ้งแล้วทำให้อนอนหลับสนิท”

“เอวเล็กลง 7 เซนติเมตร ทำให้ตอนนี้ใส่ชุดสวยๆ ได้แล้ว”

“รู้สึกตกใจมากที่ตัวเบาขึ้นขนาดนี้!”

ทุกครั้งที่คุณเขียนได้อ่านอีเมลเหล่านี้ที่ถูกส่งมาหาทุกวัน ก็ยิ่งทำให้รู้สึกดีใจและอยากพัฒนาการฝึกแบบศูนย์ขึ้นมา เพราะสิ่งที่คุณชอบที่สุดคือ การที่ลูกศิษย์ทุกคนยังพยายามฝึกฝนต่อด้วยตนเองอย่างมุ่งมั่นจนเห็นผลลัพธ์ แม้ว่าผู้เขียนจะกลับนิวยอร์กไปแล้วก็ตาม

สิ่งนี้ยังทำให้เกิดแรงบันดาลใจมากขึ้น เพราะผู้เขียนอยากช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับร่างกายของหลายๆ คนให้กลับมามีดังเดิม แม้จะต้องพยายามคนเดียวก็ตาม จึงตัดสินใจเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา

การฝึกแบบศูนย์จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องน้ำหนักหรือรูปร่างของคุณได้

ไม่เพียงแค่นั้น เมื่อร่างกายเบาขึ้นและอวัยวะทุกส่วนสามารถทำงานได้ดีตามปกติแล้ว ก็จะช่วยให้การดำเนินชีวิตง่ายขึ้นจนน่าประหลาดใจ บางกรณียังสามารถทำให้อาการป่วยตามจุดต่างๆ ของร่างกายที่เป็นมาหลายปีหายไปได้ด้วย

การทำให้ร่างกายได้เกิดใหม่เช่นนี้ เป็นการสร้างความมั่นใจในตัวเองขึ้นมา ทำให้รู้สึกเต็มเปี่ยมไปด้วยกำลังใจอย่างแน่นอน การฝึกแบบศูนย์จึงไม่ได้ช่วยให้ร่างกายเปลี่ยนไปแค่อย่างเดียว แต่ยังช่วยเปลี่ยนชีวิตได้อีกด้วย

ผู้เขียนก็รู้สึกตกใจมากเมื่อได้เข้าคลาสโยคะในแมนแฮตตัน แล้วพบว่าเพียงแค่เปลี่ยนจุดศูนย์ถ่วงการยืนให้มาอยู่ที่ส้นเท้าเท่านั้น ก็สามารถทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายกลับมามีอยู่ในตำแหน่งเดิมได้ในทันที เป็นความรู้สึกประหลาดใจ เพราะจากร่างกายที่เคยหนักอึ้งและปวดเมื่อยอยู่เสมอกลับเปลี่ยนไปราวกับมีปีกงอกออกมาจากหลัง จึงอยากให้ผู้อ่านได้สัมผัสความรู้สึกนั้นด้วย

หากหนังสือเล่มนี้สามารถช่วยเปลี่ยนชีวิตคุณให้ดีขึ้นได้ ก็จะยินดีเป็นอย่างยิ่ง เราไปสู่โลกของการฝึกแบบศูนย์กันเลยดีกว่า



ทดลองอ่าน

บันทึกประสบการณ์การฝึกแบบศูนย์

การฝึกแบบศูนย์เป็นการออกกำลังกายที่เห็นผลได้ชัดเจนภายใน 4 สัปดาห์ ผู้หญิงบางคนสามารถลดรอบเอวได้ถึง 13 เซนติเมตรใน 1 สัปดาห์ แน่นอนว่าการฝึกแบบศูนย์จะช่วยให้น้ำหนักและรูปร่างเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ นอกจากนี้ก็ยังมีอีกหลายท่านที่หายจากอาการเจ็บป่วยเรื้อรังตามส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วย ดังนั้นจึงขอแบ่งปันประสบการณ์จากบุคคลเหล่านั้นให้ได้เห็นผลลัพท์ไปด้วยกัน¹

ห้วงยางที่หน้าท้องหายไป

คุณโยชิโกะ มิกิ (เพศหญิง อายุ 43 ปี)

ภายใน 1 สัปดาห์
เอวเล็กลง
13 เซนติเมตร

ช่วงหลังคลอดลูกรู้สึกเศร้าใจว่าคงไม่มีทางกลับมาหุ่นดีอย่างผู้หญิงทั่วไป แต่เมื่อปฏิบัติตามการฝึกแบบศูนย์แล้ว รูปร่างก็เปลี่ยนไปมากทีเดียว รู้สึกตกใจมากเพราะเอวเล็กลง 13 เซนติเมตรใน 1 สัปดาห์ และห้วงยางหน้าท้องที่เกิดหลังคลอดลูกก็หายไปด้วย หน้าอกก็กระชับขึ้น ตอนนี้สามารถกลับมาสวมชุดกระโปรงที่เคยใส่ก่อนท้องได้แล้ว



¹ ข้อมูลและชื่อที่ปรากฏเป็นเรื่องจริงที่ได้รับอนุญาตให้เปิดเผยข้อมูลแล้ว

อาการปวดคอและไหล่ที่เป็นมาหลายปีหายเป็นปลิดทิ้ง

คุณมอนมะ เคนจิ (เพศชาย อายุ 40 ปี)

ภายใน 3 สัปดาห์

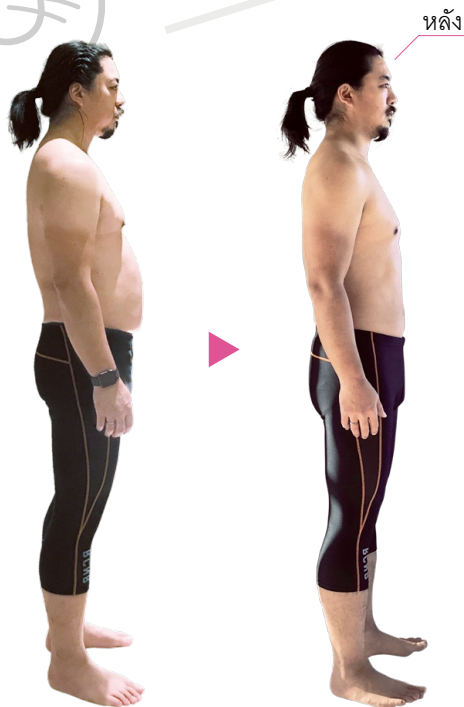
น้ำหนักลด

7 กิโลกรัม

เอวเล็กลง

7 เซนติเมตร

ต้องการปรับเปลี่ยนรูปร่างของตัวเองหลังจากอ้วนขึ้น 20 กิโลกรัมในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา จึงเริ่มการฝึกแบบศูนย์ โดยการฝึกแบบศูนย์ไม่ใช่การออกกำลังกายหนักๆจนเหนื่อยหอบ เพราะส่วนตัวแล้วเป็นโรคไธโรร่า จึงไม่หนักเกินไปสำหรับร่างกาย และผลลัพธ์ก็ไม่ใช่แค่รูปร่างที่ดีขึ้นจนเห็นได้ทันที แต่ยังทำให้หายจากอาการปวดคอและไหล่ที่เกิดจากการนอนผิดท่าทุกวัน รวมทั้งร่างกายก็ยืดหยุ่นมากขึ้นอย่างชัดเจน ทำให้เล่นกอล์ฟได้คะแนนดีขึ้นจนรอบข้างประหลาดใจ เมื่อปฏิบัติตามการฝึกอย่างต่อเนื่องจนครบ 6 สัปดาห์ น้ำหนักก็ลดลง 8.6 กิโลกรัม และเอวก็เล็กลงอีก 10 เซนติเมตรด้วย



หุ่นดีที่สุดตั้งแต่เกิดมาเลย

คุณอิวากิ จีโกะ (เพศหญิง อายุ 30 ปี)

ภายใน 4 สัปดาห์

เอวเล็กลง

14 เซนติเมตร

สะโพกเล็กลง

7.5 เซนติเมตร

เมื่อก่อนเคยลดน้ำหนักด้วยวิธีสุดโต่งอย่างการงดน้ำตาล ทำให้น้ำหนักลดลง 15 กิโลกรัม แต่มีช่วงหนึ่งที่เครียด ปรากฏว่าเพียงวบเดียวก็กลับมาอ้วนใหม่อีกครั้ง ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่าตอนแรก จึงตัดสินใจว่าเราจะต้องสวยขึ้นเพื่อตัวเอง ไม่ใช่เพื่อคนอื่น จึงเริ่มการฝึกแบบศูนย์

ผลลัพธ์คือ 4 สัปดาห์หลังจากนั้น ทั้งเอวและช่วงสะโพก เล็กลงมาก โดยในช่วงสัปดาห์ที่ 3 น้ำหนักลดลงไปถึง 4 กิโลกรัม หุ่นดีขึ้นเหมือนช่วงที่ลดน้ำหนักได้ 15 กิโลกรัมจนกลับมาใส่ชุดที่เคยซื้อตอนผอมได้อีกครั้ง ทำให้รู้สึกประหลาดใจมากทีเดียว เรียกได้ว่าตอนนี้หุ่นดีที่สุดตั้งแต่เกิดมาเลย



กึ่งท่าเดินและบุคลิกดีขึ้นสุด ๆ

คุณอิราตะ โซ (เพศชาย อายุ 43 ปี)

ภายใน 4 สัปดาห์

น้ำหนักลด

4 กิโลกรัม

เอวเล็กลง

5 เซนติเมตร

ตกใจมากที่น้ำหนักลดลง 2 กิโลกรัมและเอวเล็กลง 2 เซนติเมตรภายใน 1 สัปดาห์ หลังจากนั้น 4 สัปดาห์เมื่อลองสวมเสื้อที่ซื้อมาใหม่ก็รู้สึกว่าคุณทอลวมจนต้องเอากลับไปเปลี่ยนเป็นตัวใหม่ ส่วนบุคลิกที่ไม่ดีอย่างการเดิน หรือนั่งหลังค่อมจากที่เคยทำอยู่หลายปีก็ไม่เป็นอีกแล้ว จนคนรอบข้างถึงกับชมว่าท่าเดินและบุคลิกหลายอย่างเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น เพราะการฝึกแบบศูนย์สามารถนอนทำได้ จึงไม่เป็นภาระหนักต่อร่างกาย แม้จะไปทำงานออกทริปที่ไหนก็ทำได้ทั้งนั้น



หลัง



ก็จะอายุ 54 ปี แต่หุ่นก็ยังดีขึ้นได้

คุณโอโทะมาสึ คุนิทากะ (เพศชาย อายุ 54 ปี)

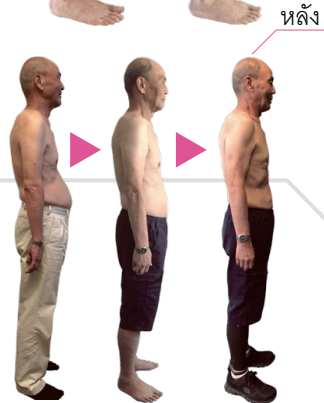
ภายใน 4 สัปดาห์
น้ำหนักลด
6.2 กิโลกรัม
เอวเล็กลง
13.5 เซนติเมตร

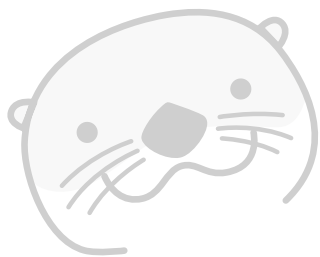
ตอนนี้น้ำหนักและรอบเอวค่อย ๆ ลดลงไปพร้อมกันแล้ว เพราะตั้งแต่ป่วย สมอาก็ทำงานช้าลงจนทำให้คนรอบข้างต้องลำบากไปด้วย จึงรู้สึกเสียความมั่นใจ แต่ในที่สุดก็เรียกความมั่นใจกลับคืนมาได้ว่าถึงแม้จะอายุ 54 ปีแล้ว แต่ก็สามารถปรับเปลี่ยนร่างกายให้ดีขึ้นได้ จากที่เคยนอนหลับไม่สนิท ตอนนี้ก็นอนหลับสนิทขึ้น รู้สึกได้เลยว่ามีพลังงานมากขึ้น นอกจากนี้ความจำก็ดีขึ้นด้วย



โรคข้อไหลติดทำให้ไม่สามารถยกแขนขึ้นได้จนสุด แต่ตอนนี้สามารถยกแขนขึ้นได้จนตั้งตรง ทำให้รู้ซึ่งว่าการที่ร่างกายมีสภาพดีขึ้นนั้น ส่งผลต่อความนึกคิดของคนเราเป็นอย่างมาก

นอกจากนี้ พ่อของอิชิมุระ โทโมมิ (ผู้เขียน) ก็เข้ารับการฝึกด้วย! ทำให้เอวเล็กลงถึง 5 เซนติเมตรภายใน 3 สัปดาห์





ທດສະວັນ

ถ้าทุกส่วนในร่างกาย กลับสู่ตำแหน่งศูนย์แล้ว จะเกิดอะไรขึ้น

“คุณไม่รู้หรอกว่าสักวันหนึ่ง
อาจจะได้ออกเดทกับคนที่เป็เพื่อนคู่
ดังนั้นคุณควรจะต้องพร้อมตัวให้สวยที่สุดไว้
เพื่อโชคชะตาของคุณเอง”

โคโค ชานแนล

ร่างกายของแม่อูโก้งอมากก็เดียว

อาการหดตัวถือเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องพบ หากกล่าวเป็นภาษาอังกฤษ “การหดตัว” คือคำว่า “Shrink” แปลจากความหมายที่เป็นกริยาก็คือ “to become smaller” (เล็กลง น้อยลง) สรุปแล้วการหดตัวคือการที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีสภาพเล็กลงจากขนาดเดิมนั่นเอง

สาเหตุที่ทำให้ร่างกายหดตัวมีหลายอย่าง **อย่างแรกคือการหดตัวของกล้ามเนื้อ** ซึ่งเกิดจากบุคลิกภาพของเราเอง

เมื่ออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยบุคลิกภาพที่ไม่ดีเป็นเวลานาน ก็จะทำให้กล้ามเนื้อทั้งหมดอยู่ในสภาวะบีบอัดจนหดตัวลงที่สุดในที่สุด

ตัวอย่างเช่น คอของคนเรามีน้ำหนัก 25 - 30 กิโลกรัม หากคุณก้มศีรษะจนคอพับเล่นสมาร์ทโฟนสัก 15 ครั้ง ไหล่ก็จะค่อย ๆ ห่อตัวลงเพราะน้ำหนักคอ ส่งผลให้คอไหล่และหลังหดตัวตามในที่สุด **เพราะกล้ามเนื้อของเราจะหดตัวลงเพื่อรองรับน้ำหนักที่เกิดจากการกระทำต่าง ๆ ทำให้เกิดอาการตึงและแข็งเกร็ง** เมื่อเป็นเช่นนี้ติดต่อกันนาน ๆ ทรวดทรงของร่างกายจะเปลี่ยนไปในทางที่ไม่ดี

นอกจากนี้ **การที่เซลล์ตายหรือของเหลวในร่างกายลดลง** ก็มีผลทำให้ร่างกายหดตัวด้วยเช่นกัน เป็นสภาวะ

ทางกายที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนไม่ว่าอายุเท่าไรก็ตาม

หมอนรองกระดูกสันหลังเป็นเนื้อเยื่อที่ประกอบขึ้นจากของเหลว (น้ำในร่างกาย) เป็นส่วนใหญ่ มีหน้าที่ช่วยรับแรงกระแทกต่าง ๆ โดยพบว่าเด็กทารกจะมีของเหลวในหมอนรองกระดูกสันหลังถึง 88% แต่จะเริ่มลดลงหลังอายุ 20 ตอนปลาย และเมื่อถึงวัยสูงอายุก็จะลดลงเหลือประมาณ 50%

ในร่างกายของมนุษย์ประกอบไปด้วยน้ำประมาณ 70% ไม่เพียงแต่น้ำในหมอนรองกระดูกสันหลังเท่านั้นที่ลดลง แต่น้ำในหลายส่วนของร่างกายทั้งหมดก็ลดลงได้ จึงเป็นสาเหตุให้ร่างกายหดตัวลง แม้แต่วินาทีนี้ ร่างกายของผู้อ่านเองก็กำลังค่อย ๆ หดตัวลงอยู่เช่นกัน

หากผู้อ่านรู้สึกว้าวเมื่อพ่อแม่อายุมากขึ้น พวกท่านดูตัวเล็กลงกว่าแต่ก่อน อยากบอกว่าผู้อ่านไม่ได้รู้สึกไปเอง แต่พวกท่านตัวหดเล็กลงจริงๆ

ผู้เขียนขอเล่าเรื่องของแม่ให้ท่านผู้อ่านได้ฟังสักหน่อย ในแต่ละปี ผู้เขียนจะพบแม่ที่อยู่ญี่ปุ่นได้เพียง 1 ครั้ง เพราะปัจจุบันผู้เขียนได้ย้ายมาอยู่นิวยอร์ก และในฤดูใบไม้ร่วงปี 2016 ขณะนั้นแม่มีอายุ 67 ปี ก็เกิดสภาวะร่างกายโก่งงอตั้งแต่ช่วงสะโพกลงไป เพราะผลกระทบจากไข้วัด ทำให้ต้องเดินหนีบหมอนไปไหนมาไหนตลอดเวลา

“ตลอดช่วงประมาณ 1 ปีกว่า แม่อยู่ในสภาพที่เพียงแค่จะยืนเฉยๆ ก็ยังรู้สึกลำบาก” และเมื่อผู้เขียนได้รับทราบข้อเท็จจริงบางอย่างเกี่ยวกับอาการของแม่ก็รู้สึกตกใจมากทีเดียว นั่นคือตอนที่แม่ป่วยได้นอนชมอยู่เฉยๆ เพียง 4-5 วัน แต่มวลกล้ามเนื้อกลับลดลงถึง 0.2%

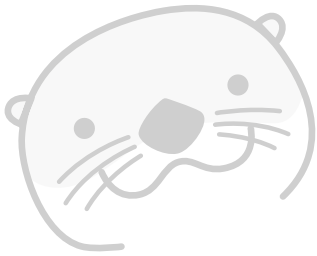
ข้อมูลนี้ชี้ให้เห็นว่ากล้ามเนื้อของแม่เสื่อมสภาพเร็วมาก หากไม่รักษาอาการกล้ามเนื้อฝ่อให้หายขาดแม่จะเป็นอย่างไร คำตอบนั้นง่ายมาก คือจะยิ่งทำให้กลายเป็นผู้ป่วยติดเตียงเร็วขึ้น

เมื่อนึกย้อนไปเมื่อตอนที่ผู้เขียนยังเด็ก ครอบครัวของผู้เขียนไม่ได้มีฐานะร่ำรวย สมาชิกในครอบครัวทั้ง 4 คนอาศัยอยู่ในห้องขนาด 6.4 ตารางเมตร ลูกๆ ต้องอาบน้ำในเครื่องซักผ้า (ไม่น่าเชื่อใช่ไหม! แต่นี่เป็นเรื่องจริง) แม่ของผู้เขียนทำงานอย่างหนักถึง 2-3 งานในคราวเดียวกันเพื่อดูแลครอบครัว

แม้ว่าจะผ่านมา 30 กว่าปีแล้ว แต่ภาพลักษณ์ของแม่ที่ติดอยู่ในความทรงจำก็ยังเป็นหญิงเหล็กที่มุ่งมั่นและขยันขันแข็งเพื่ออนาคตอยู่เสมอ ดังนั้นการที่ต้องเห็นสภาพร่างกายของแม่หดเล็กลงจึงเป็นสิ่งที่น่าขมขื่นเหลือเกิน

ไม่นานหลังจากนั้นผู้เขียนก็ยอมรับความจริงได้อย่างหนึ่งที่ว่า “มนุษย์ทุกคนใช้ชีวิตของตนไปเรื่อย ๆ แต่เมื่อถึงจุดหนึ่งร่างกายก็ต้องหดเล็กลงอยู่ดี”

ผู้เขียนตระหนักถึงความเป็นจริงดังกล่าว และพยายาม
ครุ่นคิดต่อไปว่า “ต้องทำอะไรจึงจะไม่เป็นเช่นนั้น” สุดท้าย
แล้ว ไม่นานหลังจากนั้น แม่ที่ร่างกายหดเล็กลงเรื่อยๆ ก็ได้กลาย
มาเป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าและพัฒนาการฝึกแบบศูนย์



ทดลองอ่าน

หากแก้ไขอาการร่างกายหดตัวได้ การไหลเวียนเลือดก็จะดีขึ้นด้วย

ต่อไปขออธิบายเรื่องกระบวนการที่ร่างกายหดตัว トラバドที่ยังมีชีวิต ร่างกายของทุกคนจะค่อยๆ หดตัวลงไปเอง แต่ไม่ต้องกังวล **เพราะเราสามารถรีเซ็ตการหดตัวของกล้ามเนื้อให้กลับไปเป็นดังเดิม (ตำแหน่งศูนย์) ได้ด้วยตนเอง**

นอกจากนี้ เมื่อทำให้กล้ามเนื้อที่เคยหดตัวกลับไปอยู่ในสภาพเดิมได้แล้ว กล้ามเนื้อก็จะทำงานดีกว่าเดิม อีกทั้งยังทำให้ของเหลวในร่างกายเพิ่มมากขึ้นและนับเป็นการชะลอวัยได้อีกด้วย

ตัวอย่างของเหลวที่เป็นองค์ประกอบประมาณ 70% ของร่างกาย ได้แก่ น้ำเหลือง เลือด น้ำไขสันหลัง เป็นต้น (มีเลือดมากที่สุด)

ส่วนกล้ามเนื้อมีหน้าที่ช่วยปั๊มส่งเลือดไปยังส่วนต่างๆ ดังนั้นเมื่อขยับตัวเพียงเล็กน้อยก็จะทำให้เลือดสูบฉีดไปทั่วร่างกาย

ของเสียที่ตกค้างอยู่จึงกำจัดออกไปได้ง่ายขึ้น และ **ทำให้เลือดสะอาดได้หมุนเวียน** เลือดที่ไม่มีของเสียปนอยู่จะช่วยหมุนเวียนออกซิเจนไปทั่วร่างกาย ลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคภัยและโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยฟื้นฟูความเหนื่อยล้าได้อีกด้วย

เมื่อส่วนต่างๆ ในร่างกายไม่หดตัว บริเวณข้อต่อก็กลับมา มีน้ำหล่อเลี้ยงสมบูรณ์

เปรียบเหมือนการหยอดน้ำมันลงในส่วนที่ฝืด จากนั้นข้อต่อ ก็จะเริ่มกลับมาทำงานได้ดี ทำให้การทํากิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันสะดวกมากขึ้น

อัตราการเผาผลาญในชีวิตประจำวันก็จะเพิ่มขึ้น เผาผลาญไขมันได้ดีขึ้นแม้จะใช้ชีวิตตามปกติ ด้วยเหตุนี้จึงลดน้ำหนักได้ง่าย และไม่กลับมาอ้วนใหม่หลังจากนั้น

เป็นไปได้ไหมที่คนเราจะลดน้ำหนักไปเรื่อย ๆ ตลอดชีวิต คนที่ผอมลงเพราะวิ่งจ็อกกิ้งจะกลับมาอ้วนใหม่หากหยุดวิ่ง หรือ คนที่ผอมลงเพราะงดรับประทานน้ำตาล เมื่อกลับมารับประทานอีกครั้งก็จะทำให้กลับมาอ้วนอีกเช่นกัน (หลายคนรอบตัวคุณ อาจจะเป็นแบบนี้!)

เงื่อนไขเพียงหนึ่งเดียวที่ทำให้การลดน้ำหนักสำเร็จได้ คือ แม้จะลดน้ำหนักเสร็จสิ้นแล้ว แต่ก็ยังต้องทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้เองตลอด และการฝึกแบบศูนย์เป็นวิธีที่ช่วยได้

สาเหตุที่หน้าท้องแบนราบ กังที่น้ำหนักตัวเท่าเดิม

ภาพถ่ายที่อยู่ด้านล่างของหน้า 27 คือ ภาพแสดงการเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงระหว่างการฝึกแบบศูนย์ในช่วง 3 สัปดาห์ของผู้เขียนที่มีอายุ 71 ปี

สิ่งที่อยากให้ทุกคนดูเป็นพิเศษคือ **ตำแหน่งของหลังส่วนล่าง** หน้าท้องของผู้ที่ห้อยออกมาสามารถกลับไปเป็นหน้าท้องของคนปกติได้ แม้ปกติแล้วผู้จะมีน้ำหนักตัวไม่มาก แต่การมีหน้าท้องทำให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง

เมื่อเริ่มโปรแกรมการฝึกแบบศูนย์ได้สักพัก น้ำหนักก็ลดลงไปเล็กน้อย หน้าท้องที่ห้อยค่อยๆ ยุบลง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้รูปร่างทั้งหมดกลับมาเข้าที่ในพริบตา ใบหน้าก็ยกกระชับขึ้นกลับมาดูหนุ่มขึ้นถึง 10 ปีเลยทีเดียว

หลังจากนั้น 3 สัปดาห์พอก็พูดแล้วหัวเราะว่า “รู้สึกเหมือนไม่ใช่ร่างกายของเราเลย” เพราะตอนนั้นอาการปวดหลังส่วนล่างที่ทนมานานมาหลายปีหายดีแล้ว และบอกว่ารู้สึกสบายตัวราวกับมีปีกออกจากหลังเลยทีเดียว **เอวของผู้เขียน 5 เซนติเมตร** แม้หน้าท้องจะไม่เปลี่ยนแปลงมากเท่าไร แต่ทำไมร่างกายถึงเปลี่ยนไปเช่นนี้

มีหลายคนที่แขนขาหรือร่างกายท่อนบนไม่อ้วน แต่มีหน้าท้องบวมใหญ่ผิดปกติเหมือนกับพ่อของผู้เขียน กรณีนี้อาจ

สรุปง่ายๆ ว่าเป็นภาวะไขมันในช่องท้องสูง แต่จริงๆ แล้วอาจไม่ได้เป็นแบบนั้นเสมอไป

อย่างน้อยในกรณีของพ่อผู้เขียนก็ไม่ได้เป็นภาวะไขมันในช่องท้องสูง เพราะน้ำหนักไม่ได้เปลี่ยนแปลงมากเท่าไรนัก แต่หลายคนมีปัญหว่า **ถึงแม้น้ำหนักจะไม่ได้เปลี่ยนไปจากสมัยวัยรุ่นสักเท่าไร แต่หุ้กลับพังไปมากทีเดียว** จะอธิบายเรื่องนี้อย่างละเอียดในภายหลัง การออกกำลังกายด้วยการฝึกแบบศูนย์จะช่วยปรับทุกส่วนในร่างกายในกลับสู่ตำแหน่งศูนย์ ซึ่งเป็นตำแหน่งดั้งเดิมของอวัยวะ พร้อมปรับช่วงลำตัวให้ดีขึ้น แต่โดยทั่วไปแล้วจะช่วย **ปรับปรุงรูปร่างพร้อมช่วยเผาผลาญไขมันและลดน้ำหนัก**

จากที่เคยสอนมา มีลูกศิษย์บางคนลดน้ำหนักได้ 9 กิโลกรัมในหนึ่งเดือน ส่วนคนอื่นที่เหลือนิดได้ 5 กิโลกรัมบ้าง 7 กิโลกรัมบ้าง โดยผู้เขียนได้ยกกรณีศึกษาจากพ่อของตนเองขึ้นมาอธิบาย เพราะต้องการให้ทุกคนทราบว่า สาเหตุของการมีหน้าท้องไม่ได้เป็นเพราะไขมันในช่องท้อง แต่แท้จริงอยู่ที่ตำแหน่งของสะโพก ซึ่งการที่น้ำหนักไม่เปลี่ยนแปลงสักเท่าไรไม่ใช่ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

กรณีของพ่อผู้เขียนนั้นเกิดจากการไม่ออกกำลังกายและทำงานติดโต๊ะเป็นเวลานาน ทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนไปในทางที่ไม่ดี หน้าท้องจึงย้วย และสะโพกเคลื่อนจากตำแหน่งเดิมแล้วยื่นออกมาด้านหน้าแทน อวัยวะภายในและไขมันจึงถูกดันให้ออกมาอยู่ด้านหน้าด้วยเช่นกัน **ด้วยเหตุนี้เอวจึงหายไป และทำให้**

ดูเป็นคนอ้วน

ตามที่ทุกท่านได้เห็นในรูป จากที่คอและช่วงสะโพกยื่นออกมาด้านหน้า หลังจากนั้นก็ค่อยๆ คืบตัวกลับไปจนเข้าที่ 3 สัปดาห์หลังการฝึกร่างกายทุกส่วนเข้าที่หมด และโดยรวมก็ดูผอมเพรียว

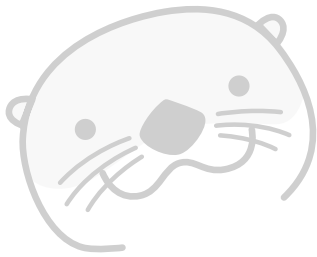
ตำแหน่งของสะโพกได้กลับไปอยู่จุดที่ใกล้เคียงกับตำแหน่งศูนย์ ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนร่างกายให้ดีขึ้นตามระยะเวลาของกระบวนการฝึก ผลก็คือ เพียงแค่ยืนเฉยๆ กล้ามเนื้อที่ต้องใช้งานก็ดูแน่นแข็งแรงขึ้นมาทันที

หลายท่านอาจรู้อยู่แล้วว่ากล้ามเนื้อหนักรกว่าไขมัน ในกรณีของพ่อผู้เขียนนั้น เดิมที่ไม่ได้มีปริมาณไขมันในร่างกายสูงสักเท่าไร และจากการฝึกที่ช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อจึงทำให้น้ำหนักไม่ได้ลดลงมาก แต่การแก้ไขตำแหน่งสะโพกก็ทำให้น้ำหนักที่เคยบ่งบอบตัวลงมากทีเดียว

ดังนั้น เพียงแค่ทำให้สะโพกกลับมาอยู่ในตำแหน่งศูนย์แน่นอนว่าทั้งหน้าท้องและรูปร่างทุกส่วนก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้ร่างกายดูผอมเพรียว

ลูกศิษย์ที่ได้มาฝึกแบบศูนย์ไม่ว่าจะชายหรือหญิง ส่วนมากจะสามารถลดหน้าท้องและปรับปรุงรูปร่างให้ดูดีขึ้นได้ภายใน 1 สัปดาห์ ตำแหน่งศูนย์นี้เองที่ซ่อนพลังแสนวิเศษนี้ไว้

คำถามต่อไปก็คือ เราควรทำให้ส่วนของร่างกายกลับสู่
ตำแหน่งศูนย์บ้าง



5 ตำแหน่งศูนย์ที่ช่วยให้ลดน้ำหนักได้สำเร็จ

การที่ร่างกายหลายส่วนหดตัวลง ทำให้ทุกส่วนคลาดจากตำแหน่งเดิม (ตำแหน่งศูนย์) ไปมาก และการเผาผลาญหรือการไหลเวียนเลือดแย่ลง ทำให้อ้วนขึ้น รูปร่างไม่ดีและยังเกิดอาการเจ็บป่วยอีกด้วย

คอร์สการฝึกแบบศูนย์ที่ผู้เขียนคิดขึ้น สามารถช่วยยืดทุกส่วนของร่างกายที่หดตัวให้กลับสู่ตำแหน่งศูนย์ได้ ทำให้น้ำหนักและรูปร่างอยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์แบบ เพราะแท้จริงแล้ว การทำให้น้ำหนักลดลงอย่างเดียวนั้นไม่ช่วยอะไร

อย่างคุณนาโนโอะนางแบบชื่อดังก็ได้พูดถึงเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า “ดิฉันไม่ได้สนใจเรื่องน้ำหนักมากเท่าไร แต่จะให้ความสำคัญกับรูปร่างโดยรวมมากกว่า” ซึ่งเป็นจริงตามนั้น เพราะถึงแม้น้ำหนักจะลดลง แต่ถ้าหลังยังโก่ง ก้นยังหย้อยย้อย ดูอย่างไรก็ไม่สวยอยู่ดี

ผู้ชายก็เช่นกัน เหล่าผู้บริหารระดับสูงในนิวยอร์กจะไม่ให้ความสำคัญกับน้ำหนัก แต่จะดูที่ภาพลักษณ์ภายนอกมากกว่า ซึ่งรูปลักษณ์ภายนอกที่หมายถึงรูปร่างและบุคลิกนั่นเอง เพราะเป็นที่ทราบกันว่าภาพลักษณ์ภายนอกถือเป็นสิ่งที่สามารถกำหนดความประทับใจแรกให้กับอีกฝ่ายได้ในโลกธุรกิจ ดังนั้นการฝึกแบบศูนย์จึงให้ความสำคัญกับการปรับปรุงรูปร่างให้ดูดีขึ้น

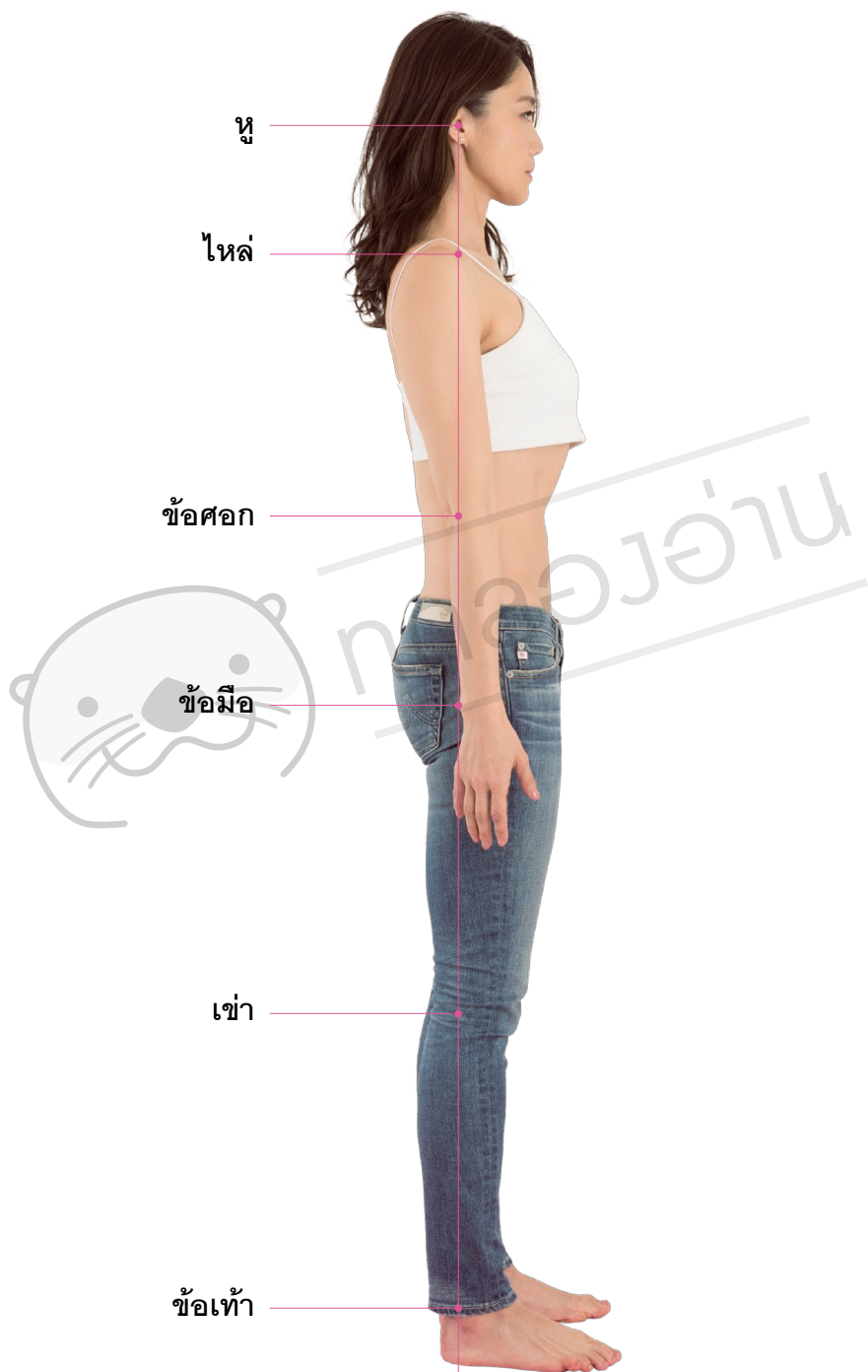
กลับมายังคำถามเดิมที่ว่า แล้วเราควรทำให้ส่วนใดใน ร่างกายกลับสู่ตำแหน่งศูนย์ คำตอบคือ มี 5 ส่วนที่ควรจะทำให้ กลับสู่ตำแหน่งศูนย์ ได้แก่

1	2	3	4	5
คอ	ไหล่	หลัง	ช่วงสะโพก	นิ้วเท้า

ปกติแล้วมนุษย์เราสามารถทำให้ทุกส่วนในร่างกายกลับสู่ ตำแหน่งศูนย์ได้เองโดยไม่รู้ตัว แต่ถ้าเราเดินหรือนั่งหลังค่อม บ่อยๆ ก็จะทำให้บางครั้งร่างกายยืดออกสลับกับหดตัวในเวลานอน

เมื่อเป็นเช่นนั้น กิจกรรมที่ควรจะช่วยให้ทุกส่วนของร่างกาย กลับสู่ตำแหน่งที่ควรเป็นไปตามธรรมชาติจึงกลับไม่สามารถช่วยให้ เป็นไปตามนั้นได้ ยิ่งคนที่ใช้ร่างกายหักโหมก็ยิ่งไม่อาจพึ่งพา กลไกการปรับตำแหน่งอวัยวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติได้ เพราะ เมื่อกล้ามเนื้อถูกใช้งานหนัก ร่างกายก็ซ่อมแซมตัวเองไม่ไหว

ดังนั้นจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับ 5 ส่วนสำคัญ ที่ได้กล่าวไปแล้วเบื้องต้น เพื่อทำให้อวัยวะต่างๆ กลับสู่จุดศูนย์ และเมื่อทำตามการฝึกแบบศูนย์จนทุกส่วนในร่างกายกลับสู่ ตำแหน่งศูนย์แล้ว **ควรเตือนตัวเองตลอดว่าต้องยืนให้ร่างกาย เป็นเส้นตรงตั้งฉากกับพื้น โดยให้หู → ไหล่ → ข้อศอก → ข้อมือ → หัวเข่า → ข้อเท้าเรียงเป็นแนวเดียวกันอยู่เสมอ**



ยีนแบบนี้แล้วค่อยๆ ยกปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้างขึ้น เปลี่ยนจุดศูนย์ถ่วงในการยืนให้มาอยู่ที่ส้นเท้า ถ้าทำแล้ว ยืนตรงได้โดยไม่เซล้ม ถือว่าอยู่ในตำแหน่งศูนย์โดยสมบูรณ์ เหนือนี้ก็สามารถสร้างแกนกลางที่แข็งแรงและยืดหยุ่นให้ร่างกายได้แล้ว

การฝึกเช่นนี้เป็น **สภาวะไร้แรงโน้มถ่วง (Zero Gravity)** ที่ช่วยให้ร่างกายเบาเหมือนติดปีก ลูกศิษย์ในนิวยอร์กที่เข้าถึงสภาวะดังกล่าวได้นั้นบอกกับผู้เขียนว่า

“ถ้าตัวเบาแบบนี้ ให้เดินไปเรื่อย ๆ 3 ชั่วโมงก็ทำได้!” เพราะเขารู้สึกว่าตัวเบาราวกับเป็นนักบิลเลตต์มีอาชีพลอยที่เดียว

แกนกลางของร่างกายที่ได้จากการฝึกตำแหน่งศูนย์เป็นสิ่งที่รองรับร่างกายได้ดีที่สุดสำหรับการใช้ชีวิตภายใต้แรงโน้มถ่วง เพราะน้ำหนักได้ถูกปลดปล่อยออกจากแขนและขา จะเห็นว่าพลังเพียงเล็กน้อยแค่นี้ได้ก่อให้เกิดผลลัพธ์อันยิ่งใหญ่ได้ในที่สุด

นี่ถือว่าเป็นสภาวะไร้แรงโน้มถ่วงโดยสมบูรณ์ที่ทำให้ตัวเบาเป็นอย่างมาก และทุกท่านก็คงจะมีรูปปรำปรวมถึงน้ำหนักที่สมบูรณ์แบบได้แล้วในตอนนี้อย่างแน่นอน

ช่วงสะโพกคือกุญแจสำคัญของตำแหน่งศูนย์

เมื่อเรายืนโดยที่อวัยวะสำคัญ 5 ส่วนสำคัญ ได้แก่ คอ ไหล่ หลัง ช่วงสะโพก และนิ้วเท้าได้กลับสู่ตำแหน่งศูนย์แล้ว ผลลัพธ์ที่ได้้นอกจากทำให้บุคลิกดีขึ้น จะพบว่า **จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายอยู่ในสภาวะเอนไปด้านหลังกว่าปกติเล็กน้อย**

ด้วยเหตุนี้จึงเกิดแรงเกร็งหน้าท้องตามธรรมชาติ ซึ่งเป็น การออกกำลังกล้ามเนื้อหน้าท้องเองโดยไม่รู้ตัว ทำให้ร่างกาย ที่หย่อนยานกลับมาตึงกระชับทุกส่วน และบุคลิกก็จะดีขึ้นได้เอง โดยไม่ต้องพยายาม

เมื่อฝึกออกกำลังแบบศูนย์จนร่างกายกลับสู่ตำแหน่งศูนย์ ได้แล้ว จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายจะมาอยู่ที่ส้นเท้าทำให้บุคลิกภาพ ในการยืนมีลักษณะตั้งฉากกับพื้นโดยอัตโนมัติเสมอ เพียงแค่ยืน และเดินก็ถือเป็นการออกกำลังกายไปในตัว

ร่างกายของเราจึงได้ออกกำลังตามธรรมชาติ แม้จะทำ ทุกอย่างในชีวิตประจำวันเหมือนเดิมก็ตาม โดยแทบไม่จำเป็นต้อง วิ่งจ็อกกิ้ง เข้าฟิตเนส หรือจำกัดอาหารเพิ่มเลยด้วยซ้ำ

สิ่งนี้เป็นหัวใจสำคัญทีเดียว กรุณาอ่านทวนเนื้อหาดังกล่าว อีกรอบ เพราะเป็นไปได้ที่คนเราจะต้องพยายามลดน้ำหนัก ไปตลอดชีวิต เจ็บไขข้อที่จะทำให้ลดน้ำหนักได้สำเร็จจึงมีเพียง อย่างเดียวคือ แม้จะลดน้ำหนักเสร็จสมบูรณ์แล้ว แต่หลังจากนั้น

ก็ยังคงทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้เองเสมอ

ผู้ที่ได้มาฝึกออกกำลังกายแบบศูนย์นั้น หลังจากจบคอร์สการฝึกในช่วงเวลาหนึ่งแล้ว แม้จะไม่ได้ออกกำลังกายเลย แต่ก็ยังสามารถรักษารูปร่างให้ดูดีได้ตลอด

ในบรรดาอวัยวะ 5 ส่วนในตำแหน่งศูนย์นั้น ส่วนที่สำคัญที่สุดคือ **ช่วงสะโพก** สะโพกหรือช่วงหลังส่วนล่างเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยรองรับร่างกายทุกส่วนให้มั่นคง การเดินกระแทกฝ่าเท้าลงพื้นเสียงดัง “ตึง ตึง” และวิ่งเสียงดัง “ตึก ตึก” ทำให้ร่างกายทุกส่วนกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง คนที่มักเดินและวิ่งเช่นนี้จะมีเหงื่อออกเยอะกว่าคนทั่วไป

คนประเภทนี้ส่วนใหญ่ช่วงสะโพกจะเคลื่อนจากตำแหน่งศูนย์ไปแล้ว และ **เมื่อสะโพกซึ่งเป็นส่วนสำคัญของร่างกายเคลื่อนไปอยู่ผิดตำแหน่งก็จะทำให้เคลื่อนไหวได้ไม่มีประสิทธิภาพ** ในกรณีของพ่อผู้เขียนที่เข้ารับการฝึกแบบศูนย์ที่กล่าวไปแล้ว ก็เช่นเดียวกัน

ในทางกลับกัน ผู้ที่สะโพกกลับมาอยู่ในตำแหน่งศูนย์จะมีเสียงฝีเท้าเบา ซึ่งการเดินไม่มีเสียงแบบนี้จะไม่ค่อยเกิดผลกระทบใดๆ ต่อร่างกาย ดังนั้นเวลาเดินและวิ่งก็ไม่เจ็บตรงไหนและไม่รู้สึกว่ามีส่วนใดหนักอึ้ง เพราะด้านในสะโพกมีกล้ามเนื้อส่วนในเพียงชิ้นเดียว (กล้ามเนื้อที่อยู่ในส่วนลึกของร่างกาย) ที่เชื่อมต่อร่างกายท่อนบนกับท่อนล่าง ซึ่งกล้ามเนื้อส่วนดังกล่าวมีคุณสมบัติพิเศษ

คือ **เพียงแค่หายใจเข้าออกก็ทำให้ร่างกายได้ออกกำลังแล้ว**

ดังนั้นเราจึงสามารถให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงแค่จัดจ่อกับการหายใจ ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายระดับสูงใดๆเลย ไม่ว่าในระหว่างที่คุณเดิน ทำงานบ้าน เลี้ยงลูก หรือเดินทางไปไหน ทุกกิจกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน สามารถเปลี่ยนเป็นการออกกำลังกายได้หมด

หลังจากที่พ่อของผู้เขียนฝึกออกกำลังแบบศูนย์จนสะโพกซึ่งเป็นส่วนสำคัญกลับสู่ตำแหน่งศูนย์แล้ว หน้าท้องก็ยุบลง อาการปวดสะโพกที่เคยเป็นก็หายไปด้วย นอกจากนี้พ่อยังบอกว่า เวลาเดิน ยืน นั่ง หรือนอน ก็รู้สึกสบายตัวขึ้นมากเมื่อเทียบกับเมื่อก่อน

“ช่องว่าง” ตัวช่วยทำให้อ่อนวัยขึ้น

ท้ายบทนี้ จะมาดูวิธีช่วยให้ร่างกายกลับมาอ่อนเยาว์และใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขมากขึ้นด้วยการทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายกลับไปสู่ตำแหน่งศูนย์

คุณรู้วิธีที่ดีที่สุดสำหรับการชะลอวัย (Anti-aging) หรือไม่ คำตอบคือ **การเพิ่มระยะห่างให้ข้อต่อในร่างกาย**

ปกติแล้วระหว่างกระดูกข้อต่อจะมีระยะห่างขนาดพอเหมาะอยู่ ซึ่งช่วยให้ข้อต่อทำงานได้ไหลลื่น แต่เมื่ออายุมากขึ้น กล้ามเนื้อก็จะค่อยๆ หดตัว ทำให้ช่องเหลว (น้ำในร่างกาย) ลดลงตามไปด้วย น้ำในข้อกระดูกก็เช่นกัน

สิ่งนี้คือสาเหตุให้เริ่มทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ลำบากมากขึ้น ระบบไหลเวียนโลหิตแย่ลง กล้ามเนื้ออ่อนล้า ปั่นตัวมากขึ้น และทำให้แก่เร็วขึ้นด้วย ดังเช่นอาการเหล่านี้

- “ยืดตัวไม่ค่อยได้เลย”
- “ยกแขนไม่ค่อยขึ้น”
- “ไม่หายเหนื่อยสักที”
- อื่นๆ

ในทางกลับกัน **เมื่อมีระยะห่างระหว่างข้อต่อก็จะทำให้ข้อกระดูกทำงานง่ายขึ้น และการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต**

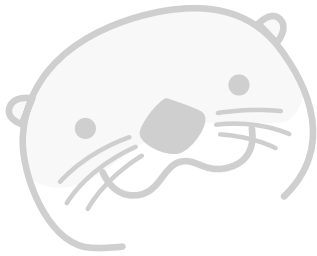
ประจำวันก็ง่ายขึ้นเช่นกัน นอกจากนั้นเลือดยังไหลเวียนได้ทั่วร่างกาย ส่งผลให้ช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่อ่อนล้าให้กลับมาดีขึ้นได้ง่ายกว่าเดิม รวมถึงช่วยชะลอวัยไม่ให้แก่เร็วได้อีกด้วย

เรารู้กันโดยทั่วไปแล้วว่าในร่างกายของมนุษย์มีกระดูกข้อต่อประมาณ 400 ชิ้น ซึ่งการฝึกแบบศูนย์จะช่วยคืนความยืดหยุ่นและเพิ่มขอบเขตการเคลื่อนไหวจากการสร้างระยะห่างระหว่างข้อต่อ สิ่งนี้ช่วยสร้างผลลัพธ์อันยิ่งใหญ่ออกมาให้เห็นได้ เพราะนอกจากจะช่วยให้งานกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้นแล้วยังมีผลในการช่วยชะลอวัยอย่างมากอีกด้วย

ในชีวิตประจำวันบางครั้ง คุณอาจเคยทำอะไรไม่สะดวกเพราะสภาพร่างกายไม่อำนวยเหมือนลังกะสีไกล์ฟัง แต่เมื่อคุณเริ่มการฝึกแบบศูนย์แล้ว จะรู้สึกเหมือนกับได้เติมน้ำมันหล่อลื่นให้กับแขนขา ไหล่หรือข้อต่อช่วงสะโพกให้ทำงานได้ลื่นไหล ซึ่งเป็นเพราะแก้อาการร่างกายหดตัว ส่งผลให้ระยะห่างระหว่างข้อต่อกว้างขึ้น

- สวมถุงเท้าเองยากขึ้น
- สะดุดล้มแม้ที่พื้นไม่มีอะไร
- รู้สึกว่าเหยี่ยวหลังลำบาก
- รู้สึกลำบากเมื่อต้องหันไปด้านหลัง
- แคล่ลุกขึ้นยืนยังต้องใช้เวลานาน

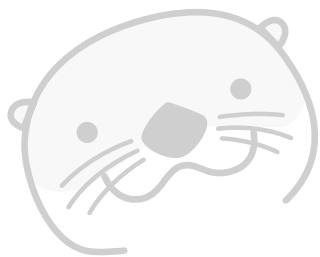
การที่เราทำสิ่งต่างๆ ที่เคยทำในชีวิตประจำวันไม่สะดวกนั้น หากได้ปรับให้อวัยวะทั้ง 5 ส่วน คือ คอ ไหล่ หลัง สะโพก และนิ้วเท้าให้กลับมาอยู่ในตำแหน่งศูนย์ได้ ก็จะทำให้ทุกอย่างกลับมาราบรื่นเหมือนเดิม นอกจากนี้ยังทำให้รู้สึกว่ **แขนและขายาวขึ้นกว่าเดิม** เพราะปกติแขนและขาจะมีขนาดยาวและน้ำหนักเบากว่าที่คิด ซึ่งจะช่วยปรับให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ราบรื่นและเป็นอิสระมากขึ้น



ทดลองอ่าน







ທດສະວັດ

2

ส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย
ของคุณเสื่อม
ไปทำอะไรแล้ว

“การเตรียมตัวที่ดีนี้แหละ คือทุกสิ่งทุกอย่าง”

ไดแอน ฟอน เฟียร์สเทนเบิร์ก

ถ้าช่วงสะโพกพัง ก็หมายถึงทุกอย่างพัง!

คอ ไหล่ หลัง สะโพก และนิ้วเท้า หากอวัยวะทั้ง 5 ส่วนนี้พัง หลายส่วนของร่างกายก็จะพังตามจากการสูญเสียแรงโน้มถ่วง ทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายอยู่ผิดตำแหน่ง เมื่ออยู่ในสภาวะเช่นนี้ ร่างกายก็ต้องแบกรับภาระหนักเกินจำเป็นอย่างต่อเนื่อง กระตุ้นให้ร่างกายเกิดการหดตัว

เมื่ออวัยวะทั้ง 5 อยู่ในสภาวะที่ดี (อยู่ในตำแหน่งศูนย์) จะเห็นได้ชัดว่าเวลาขึ้น หนู → ไหล่ → ข้อศอก → ข้อมือ → หัวเข่า → ข้อเท้า จะเรียงเป็นเส้นตรงในแนวเดียวกันโดยตั้งฉากกับพื้น

สำหรับคนทั่วไป สภาวะหดตัวมักเกิดที่ไหล่และหลัง อาการอาจแตกต่างกันเล็กน้อยตามแต่ละบุคคล แต่เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ในร่างกายไม่ได้แยกส่วนกันอยู่ ทุกส่วนทำงานร่วมกัน ดังนั้นเมื่อคอหดตัว ไหล่ก็จะหดตาม จากนั้นหลังก็จะโก่งตามมา สภาวะเช่นนี้ทำให้ทั้งร่างกายหดตัวและสูญเสียรูปร่างที่ดีในที่สุด

โดยเฉพาะคนที่ “สะโพก” ซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญของร่างกาย เคลื่อนจากตำแหน่งศูนย์ไปแล้ว มีแนวโน้มสูงมากที่อวัยวะส่วนอื่นจะพังตามด้วยทั้งหมด ในทางกลับกัน คนที่สะโพกกลับมาอยู่ในตำแหน่งศูนย์แล้ว ก็จะทำให้อวัยวะส่วนอื่นกลับมาอยู่ในตำแหน่งศูนย์เช่นเดียวกัน

ตำแหน่งศูนย์กลางของทุกส่วนในร่างกายมีอะไรบ้าง

สิ่งที่ช่วยจัดระเบียบรูปร่างให้ดูดีและทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้ดีนั้น เพียงแค่ทำทุกอย่างในชีวิตประจำวันตามปกติ แล้วตำแหน่งศูนย์แท้จริงคืออะไร

ตำแหน่งศูนย์กลางของอวัยวะทั้ง 5 ส่วนมีรายละเอียดสรุปย่อได้ดังนี้

1. **คอ** นับตั้งแต่บริเวณด้านหลังศีรษะลงมาจนถึงไหหล่ต้ง เป็นลักษณะตั้งฉากตรง โดยไหหล่ต้งอยู่ได้ส่วนกลางของหูพอดี
2. **ไหหล่** ช่วงแขนต้งอยู่ได้ส่วนกลางของหูลงมาเช่นกัน เมื่อวางแขนแนบลำตัว นิ้วกลางต้งอยู่กลางต้นขาพอดี
3. **หลัง** นับตั้งแต่บริเวณศีรษะด้านหลังและไหหล่ลงมา ต้งฉากกับพื้นดิน
4. **ช่วงสะโพก** บริเวณนี้ หน้าท้องต้งไม่ใหญ่กว่าหน้าอก และไม่กลมป่องจนเกินไป
5. **นิ้วเท้า** ต้งกางอย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อวางเท้าแนบพื้น ต้งเห็นแนวโค้งใต้ฝ่าเท้า

เรามักไม่ค่อยรู้ตัวว่าร่างกายอยู่ในตำแหน่งที่ดีหรือเปล่านะ บุคลิกดีหรือไม่ให้ลองยืนที่หน้ากระจกแล้วมองมุมข้าง จากนั้นสังเกตบุคลิกการยืนของตนเอง หรือใช้กล้องในโทรศัพท์มือถือตั้งเวลาถ่ายรูปก็ได้

เปรียบเทียบก่อนและหลัง

เมื่อเราถ่ายรูปบุคลิกของตนเองก่อนเริ่มฝึกแล้ว ให้พิมพ์รูปนั้นออกมา จากนั้นทำสัญลักษณ์วงกลมเล็กๆ ที่อวัยวะ 5 ส่วน ได้แก่ หู ไหล่ ข้อศอก หัวเข่า และนิ้วเท้าไว้ หากไม่สะดวกทำวิธีนี้ ก็สามารถถ่ายรูปเก็บไว้ในโทรศัพท์มือถือแล้วใช้แอปพลิเคชันวาดรูปเพื่อทำสัญลักษณ์แทนก็ได้ หลังจากฝึกแบบศูนย์ผ่านไป 2 หรือ 4 สัปดาห์ ให้ดูว่าร่างกายเปลี่ยนไปอย่างไร โดยทำสัญลักษณ์วงกลมที่ 5 จุดสำคัญของร่างกายแล้วเปรียบเทียบภาพก่อนและหลัง

หากเห็นว่าอวัยวะทั้ง 5 ส่วนเรียงเป็นเส้นตรงในแนวเดียวกัน และเมื่อลองยกปลายนิ้วเท้าแล้วร่างกายไม่เซไปด้านหลัง ก็ถือว่าร่างกายกลับสู่ตำแหน่งศูนย์โดยสมบูรณ์แล้ว

ให้คุณสำรวจตัวเองอีกครั้งว่า ร่างกายหดตัวลงมากเท่าไรแล้ว ต้องลองดูทีละส่วน โดยเช็คจากอวัยวะ 5 ส่วนตามที่คุณเขียนจะสอนภาคปฏิบัติของการฝึกแบบศูนย์ต่อไป



ทอม่อ่าน



1. คอ

ไหล่ของเราตั้งตรงอยู่ได้ส่วนกลางของใบหูหรือไม่



ไหล่ตั้งตรงอยู่ได้ส่วนกลางของใบหู

ตำแหน่งศูนย์ → นับตั้งแต่บริเวณด้านหลังศีรษะ ลงมาถึงไหล่ต้องมีลักษณะตั้งฉากตรง โดยไหล่ อยู่ได้ส่วนกลางของหูพอดี

✗ เคลื่อนจากตำแหน่งศูนย์ → ตั้งแต่บริเวณด้านหลังศีรษะลงมาถึงไหล่ไม่ตั้งฉากตรง ไหล่เอียงไปข้างหน้าไม่ตรงกับใบหู

หากคอไม่อยู่ในตำแหน่งศูนย์จะทำให้ศีรษะด้านหลังหกดตัว ทำให้คออ้วนและสั้นขึ้น ส่วนคางก็ถูกดันจนดูยื่นไปด้านหน้าเหมือนลิง จนดูเหมือนก้มหน้าตลอดเวลาและเหมือนคนมีความทุกข์



ลองเช็คจากการเคลื่อนไหว → เมื่อมีใครเรียก
จากด้านหลัง เราสามารถหันหน้ากลับไปได้ทันที
โดยไม่เกิดอาการอะไรหรือไม่

- สามารถหันได้ทันทีทั้งด้านซ้ายและขวา → ◎ ไม่หัดตัว
(อยู่ในตำแหน่งศูนย์)
- รู้สึกหันได้ยากทั้งด้านซ้ายและขวา → △ หดตัว
เล็กน้อย
- ไม่สามารถหันได้ทั้งด้านซ้ายและขวา ต้องหันไปทั้งตัว
→ X หดตัวมากแล้ว

2. ไหล่

เมื่อวางมือแนบลำตัวแล้วนิ้วกลางตั้งตรงกับแนวต้นขาหรือไม่

✓ ตำแหน่งศูนย์ → ช่วงแขนต้องอยู่ในแนวเดียวกันกับใต้ส่วนกลางของหู และเมื่อวางแขนแนบลำตัว นิ้วกลางต้องอยู่กึ่งกลางต้นขาพอดี

✗ เคลื่อนจากตำแหน่งศูนย์ → แขนไม่อยู่ในแนวใต้ใบหู และเมื่อวางแขนแนบลำตัว นิ้วกลางไม่อยู่ตรงกึ่งกลางต้นขา



ลองเช็คจากการเคลื่อนไหว → เขยียดแขน
ทั้งสองข้างขึ้นไปเหนือศีรษะ แล้วประสานมือ
โดยให้ฝ่ามือคว่ำได้หรือไม่

- เขยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นไปเหนือศีรษะและแตะด้านหลัง
ไขว้ได้พอดี และสามารถประสานมือโดยให้ฝ่ามือคว่ำ
ลงได้ด้วย → ○ ไม่หัดตัว (อยู่ในตำแหน่งศูนย์)
- ตอนเขยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นไป พบว่าแขนไม่แตะไขว้
→ △ หัดตัวเล็กน้อย
- เขยียดแขนไม่ขึ้น ยกได้ถึงแค่ประมาณไหล่เท่านั้น →
✗ หัดตัวมากแล้ว



ช่วงแขนไม่อยู่ในแนว
ได้ส่วนกลางของหู

หากเป็นเช่นนี้ ตำแหน่ง
ไหล่จะถูกดันขึ้นไปใกล้ไขว้และ
ห่อตัวหัดเล็กเข้าด้านใน ทำให้
คอและบริเวณไหล่หัดตัวตาม
บุคลิกเหมือนคนกำลังกลัวอะไร
อยู่ เมื่อไหล่ห่อตัวไปด้านหน้า
แล้ว ตำแหน่งของแขนก็จะ
เคลื่อนไปด้านหน้าตาม ทำให้
ไขว้มันสะสมที่แขนทั้งสองข้างได้
ง่ายขึ้น

3. หลัง

ศีรษะด้านหลังกับคอตั้งเรียงเป็นเส้นตรงหรือไม่



ศีรษะด้านหลังกับคอ
อยู่ในแนวเดียวกัน

ตำแหน่งศูนย์ → ตั้งแต่บริเวณศีรษะด้านหลัง
ลงมาจนถึงคอเรียงเป็นเส้นตรงในแนวเดียวกัน

✗ เคลื่อนจากตำแหน่งศูนย์ → บริเวณศีรษะด้าน
หลังลงมาจนถึงคอไม่เรียงเป็นเส้นตรงในแนว
เดียวกัน และหลังโก่ง

หากเป็นเช่นนี้ หมายความว่าหลังกำลังหดตัวลงและแข็งตึง ทำให้ดูหลังโก่งเหมือนคนไม่มีความมั่นใจ และมีภาพลักษณ์เป็นคนแข็งๆ นอกจากนี้หลังโก่งยังทำให้เกิดริ้วรอยที่หน้าท้องจาก พุงสองชั้นหรือสามชั้นด้วย



ลองเช็กจากการเคลื่อนไหว → ยืนก้มแล้วเอามือแตะถึงพื้นได้หรือไม่

- ตั้งแต่คอลงมาจนถึงสะโพกสามารถโค้งงอได้ปกติ มือแตะพื้นได้ → ○ ไม่หัดตัว (อยู่ในตำแหน่งศูนย์)
- งอหลังได้เล็กน้อย ปลายนิ้วเกือบจะแตะพื้นได้ → △ หดตัวเล็กน้อย
- งอหลังได้เพียงแค่นี้ตั้งฉากกับลำตัว ปลายนิ้วแตะถึงพื้นไม่ได้เลย → × หดตัวมากแล้ว

4. ช่วงสะโพก

ถ้าเ้วมากเกินไปถือว่าอันตราย!



หน้าท้องต้องไม่ยื่น
เกินหน้าอก

✓ ตำแหน่งศูนย์ → หน้าท้องต้องไม่ยื่นเกินหน้าอก

✗ เคลื่อนจากตำแหน่งศูนย์ → หน้าท้องยื่นเกินหน้าอก หรือหลังส่วนล่างเ้วมากเกินไป

หากหน้าท้องยื่นเกินหน้าอกจะทำให้อวัยวะภายในถูกดันให้เคลื่อนที่ เอวไม่เล็กคอดอีกต่อไป กลายเป็นคนหน้าท้องใหญ่ ย้วย และอืด เมื่อหัวเข่ารับน้ำหนักจนบิดโค้งก็จะทำให้ก้นและต้นขาหย่อนคล้อยตามไปด้วย ทำให้ขาตู่สันและอวบอ้วน หากหลังส่วนล่างมีลักษณะเ้วเข้าด้านในมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดอาการปวดหลังและช่วงสะโพก



หลังส่วนล่าง
เว้ามากเกินไป

ลองเช็คจากการเคลื่อนไหว → นอนหงายลงกับพื้น ใช้มือทั้งสองข้างยกเข้าหาขาขึ้นมาแตะที่อกได้หรือไม่ เมื่อยกขึ้นมาแล้ว ขาซ้ายยังวางราบอยู่ที่พื้นได้หรือไม่ (สลับทำอีกข้างด้วย)

- สามารถยกเข้าทั้งสองข้างขึ้นมาแตะที่หน้าอกได้ และขาที่ไม่ได้ยกก็วางราบอยู่กับพื้น → ○ ไม่หัดตัว (อยู่ในตำแหน่งศูนย์)
- ยกเข้าขึ้นมาแตะหน้าอกได้เพียงข้างเดียว → △ หัดตัวเล็กน้อย
- ถ้าไม่ขยับทั้งตัวก็ไม่สามารถยกหัวเข้าขึ้นมาแตะได้เลย → ✕ หัดตัวมากแล้ว

5. นิ้วเท้า

นิ้วเท้ากางอย่างเป็นธรรมชาติหรือไม่



ตำแหน่งศูนย์ → นิ้วเท้ากางปกติ เมื่อวางแนบพื้นแล้วต้องเห็นส่วนเว้าได้ฝ่าเท้า

✗ เคลื่อนจากตำแหน่งศูนย์ → นิ้วเท้าเกร็งชิดกัน เมื่อวางแนบพื้นแล้วมองไม่ค่อยเห็นส่วนเว้าได้ฝ่าเท้า

หากเป็นเช่นนี้จะไม่แข็งแรงรูปร่างกาย ทำให้ช่วงสะโพกยื่น หลังโก่ง รวมทั้งคอ ไหล่ และคางยื่นไปด้านหน้าด้วย จนดูแก่เกินอายุจริงถึง 10 ปี



นิ้วเท้าเกร็งชิดกัน

ลองเช็คจากการเคลื่อนไหว → นั่งบนเก้าอี้แล้ว
ขยับนิ้วเท้าให้ทำท่า “เป่าอึ่งจวบ...ค้อน กรรไกร
กระดาศ” ได้หรือไม่

- นิ้วเท้าทำท่าค้อน กรรไกร กระดาศ ได้หมด → ◎
ไม่หัดตัว (อยู่ในตำแหน่งศูนย์)
- ทำได้เพียง 1 หรือ 2 ท่าจากทั้ง 3 ท่า → △ หัดตัว
เล็กน้อย
- ทำท่าค้อน กรรไกร กระดาศไม่ได้เลยสักท่า → ✕
หัดตัวมากแล้ว