

2021年 MAXデイズ講座内容予告

詳しい受講資格・
講座料→5ページ

高岡英夫

■ 身体意識錬成道場 (12回) 15年目

* 身体意識の徹底鍛錬に取り組む道場。現在はセンターの奥深く多様な
そして効果超テキメンの鍛錬法を圧倒的な深さで追究中。

とにかく人類最重要の身体意識、センターを素足で、ゆるゆる棒で、そしてサッカーボールで、懇切丁寧に
絵に描いた以上に指導してくれる、超々人類最高内容の道場！！ボールを使ったセンタートレは、膝から下の
強化と若返りにも最高のメソッドですから、どなたも御参加を！！※ゆるゆる棒、サッカーボールを使用します。

■ 身体能力錬成道場 (12回) 15年目

* 股関節、肩甲骨、背骨、仙骨、ハムストリング等の身体能力の達人化を目指す
道場。現在リアスクワットの深化に地球一の面白さ&厳密さにて挑戦中。

天才にしか不可能な"本物のリアスクワット"が、どうですか？できるようになってきたでしょう！そして変
わってきたでしょう！！バツンと裏転子が通りバックセンターが立ち上がり始めたでしょう！！そうっ、
バックセンターがネッ！！！！もちろん他の最高級のゆる筋トレもグングン進めていきます！！！！

■ ゆる体操能力開発道場 (12回) 17年目

* ゆる体操が「人類究極の体操法」であることを実感できる道場。
ここでしか学べないパーツ体操の融合指導で超楽しく圧倒的上達を。

2020年は公約通り、「手スリ→ブラ」「肘クルン」「上腕ジョワーン」「肩ユッタリ」「腕プラン」から
「振子体」まで、バッチリ以上に徹底かつ丁寧にやれましたネッ！皆さんはスバラシク成長されています
ヨッ！さあ21年は、背骨、肋骨、横隔膜、骨盤をと〜っても優しく丁寧に、そして、全く初公開のゆる体
操も紹介しながら、復習も忘れずに、楽しく上達しまくりましょうネッネッネッ！！

■ スーパーウォーク歩道 中級実力錬成道場 (12回) 5年目

※ 武道・茶道に続く21世紀の人間錬成道「歩道」の
最先端道場。ますます楽しく鍛錬中。

月刊秘伝で『歩きで鍛える歩道』の連載を、カンゼンから『背骨を通せばパフォーマンスが上がる』更に某
有名出版社から『スーパーアスリートをつくる歩道入門』を刊行する2021年は、背骨とセンターの開発を通
して"歩道"を鍛える最高、最適の年です。一面手法、EC（環境センター法）、内転筋軸トレ、壁角脊椎通し、
脊側ずらしに転子、肩支、腿脛&脚体変換開発を加え、5種類のセンタートレーニングを新たな視点から楽し
く深く指導させていただきます。経験者はもちろん初めての方も奮ってご参加ください！！

※2021年よりMAXデイズ講座に加わります。

※2019年以降隔年で試験を開催する予定としており、2021年は試験実施年にあたりますが、貸出DVD方式としたため、試験が実施で
きるかどうかは未定です。年の途中新型コロナウイルス感染の状況により、試験が実施できる見込みとなりましたら、改めて発表いたします。

■ 極意上級 第一・第二教程 (各6回) 上級開始以来22年目

* 極意中級第三教程を修了された方のみ受講申請できる講座です。

毎月毎月全く別内容のトップオブトップレベルの極意が、余りに鮮やかで切れ味スーパースパッと登場する、
身体意識の発見・解明者高岡英夫を象徴する「極意上級講座」です。

※極意上級を初受講される方は事前に書類審査が必要です。詳細は5ページの「受講資格について」をご確認下さい。

■ 極意上級徹習会 E・F (各6回) 上徹開始以来21年目

* 上級徹習会は「上級第一・第二・第三教程」を全て修了され
た方のみが受講できる講座です。

余りにレベルが高くてステキすぎる極意上級の各内容を、最高のメソッドにターゲットを絞り込んでタ〜ップリ半
年をかけて、分かりすぎるほど身につくまで指導してくれる「徹底徹習会」です！とにかく師範は優しくてオモシロ
イで〜す！！来年はE（ベスト・振子体）からの超絶スタートです！！ ※6回目に行っていた上徹審査制度は終了しました。

■ 呼吸の達人 上級徹習会 B・C (各6回) 11年目

■ 宇天気功 上級徹習会 B・C (各6回) 11年目

2020年は公約以上に、スゴイ成果を上げてすぎてしまったかな？呼吸法ではピアースの本質的レベルアッ
プを支えに、軸周能力を軸呼吸で活かすことに成功しいわゆる"亜呼吸空間"の形成に、言ってはいけないのです
が・・・、やすやすと侵入してしまいました！！21年はB（軸周揺解・軸呼吸）でスタートです！！

宇天気功では「創玉功」がいよいよ"実体把握感"のレベルに入りつつあり、これはピアース、軸周揺解法の大々
成功に支えられての驚異的な進化であることは間違いありません。21年はB（液寝・立功）でスタートです！！

呼吸・宇天ともに20年のこの成果を絶対に活用し切る大展開をお約束しますので、超絶お楽しみに！！

※呼吸法、宇天気功ともに6回目に行っていた上徹審査制度は終了しました。

■ 歌ゆる (12回) 15年目

* ピアノ弾き語りと日本舞踊で運動科学メソッドの効果を完全実証、後天的天才の道を突き進む
Nidoさんによる指導！

ピアノ弾き語り歌手のNidoさん直接指導。ゆる体操のパーツ体操に最適な歌を組み合わせました。歌いな
がら体操を行う相乗効果で、歌も体操も、楽しみながら二段も三段も上達できます。

■ ゆる体操トップLESS (12回) 15年目

* ゆる体操の本格的なトレーニングはとっても面白く効果バツグン！
Nidoさん指導の超人気講座。

高岡英夫の一番弟子として、人気・実力No.1のNidoさんの直接指導。ゆる体操の指導をしたいと考えている
方、本格的なゆる体操指導を受けたい方に特におすすめの講座です。

■ 呼吸の達人 初中級第二・第三教程 (各6回) 初中級開始以来8年目

■ 宇天気功 初中級第二・第三教程 (各6回) 初中級開始以来8年目

「呼吸法と気功を本格的に究めたい」という方におすすめです。日舞とピアノ弾き語りとフラメンコで後天的
天才の道を突き進むNidoさん直接指導で 2021年上半期は初中級第二教程を、下半期は初中級第三教程をご
指導します。※「初中級」は初級と中級の内容を合わせて行う講座です。

Nidoさん