

極意

優れた身体意識の構造＝極意を本格的に体系立てて学びます。

【極意 第一教程】

- (1) 軸タンプリング…最重要の極意、センターを鍛える。
- (2) 歩法…センターを利用した快適な歩き。
- (3) ベスト…上半身の超絶的操作を可能に。
- (4) ジンブレイド…足裏から腿裏に至る極意。
- (5) レーザー…貫徹する行動力・運動力。
- (6) 質量体操法…意識操作で重みを自在に利用。

【極意 第二教程】

- (7) 裏転子…驚異の前進力と加速力。
- (8) フルクラムシフト…スティフルクラムの解体。
- (9) 走法…センターを利用した最合理的の走り。
- (10) リバース武蔵…超絶的な対人対応力。
- (11) アーダー…肩腕一体の重み操法を学ぶ。
- (12) アウトサイドジンブレイド…インサイドと協働し滑落する。

【極意 第三教程】

- (13) 進垂線…動的センター操法を学ぶ。
- (14) 振り子…振り子運動による深化した歩き。
- (15) 肩包体…上半身の拘束を解放。
- (16) 四足…四足動物の運動機能を引き出す。
- (17) ウォール…壁状の極意で流麗な動きを引き出す。
- (18) スライサー…運動の水平成分を極意化。

【極意 第四教程】

- (19) 相骨連神 / (20) 歩交通軸 / (21) 肋包体 / (22) 遷垂線 / (23) 腰軸刻通 / (24) 側軸乗切

【受講順序】

初級第一教程 → 初級第二教程 → 中級第一教程 → 中級第二教程 → 初級第三教程 → 中級第三教程 → ※上級第一／第二／第三教程 → 上級練習会 A / B / C / D / E / F → 初級第四教程 → 中級第四教程
※上級教程を受講するためには、事前に書類審査を受け合格することが必要です。

呼吸の達人

呼吸と意識の運用による体幹内メカニズムと脳機能の深化を通じて人間能力の可能性に挑戦する。

【呼吸の達人 第一教程】

- (1) [ベース＝基礎呼吸法] すべての呼吸法の土台をなす基本の呼吸法。
- (2) [コントロール＝精神力制御呼吸法] 精神力を科学的なシステムとして自在にコントロールする呼吸法。
- (3) [リカバリー＝疲労回復呼吸法] 呼吸法を使った疲労回復のためのメソッド。
- (4) [モーション＝運動制御呼吸法] 心身の運動と呼吸の関係に着目し、呼吸法により身体の動き、人間関係を改善していく。
- (5) [ヒンジ＝股関節強化呼吸法] 身体運動で最も重要な器官である股関節の組織分化と運動制御を高度化するための呼吸法。
- (6) [セル＝細胞呼吸法] 細胞意識を高めていく呼吸法。細胞レベルまで意識を到達させる。

【呼吸の達人 第二教程】

- (7) [スリープ＝睡眠呼吸法] 呼吸法による睡眠の改善、上達を目指す。
- (8) [マッスル＝呼吸筋鍛錬呼吸法] 呼吸筋の筋力トレーニングを行う。
- (9) [ストレンクス＝精神力強化呼吸法] 人格の強さの構造を分析、対象化し、呼吸法により鍛錬。
- (10) [フェイス＝局面呼吸法] 身体運動の最終的な局面の呼吸意識を鍛錬する。実呼吸と呼吸意識の分離、運動を学ぶ。
- (11) [クオリティ＝質性呼吸法] 身体意識のクオリティ（質感）に直接アプローチする呼吸法。
- (12) [センス＝感性呼吸法] 呼吸運動を通して呼吸感性を綿密緻密に育てる。呼吸の通り道を意識化する探気道を学ぶ。

【呼吸の達人 第三教程】

- (13) [ピアース＝刺通緩解呼吸法] 背骨の組織分化を進め、センターを串刺しにする。
- (14) [トライアングル＝三元絡上呼吸法] 引上絡上緩話法、絡上引上判定法による、呼吸力の実力を徹底精査向上。
- (15) [ドループ＝垂腰体呼吸法] 横隔膜と大腰筋の垂腰部からなる垂腰体を鍛錬。センターと三丹田の支持構造をつくる。
- (16) [インターナル＝内臓透圧呼吸法] 肝臓、脾臓にターゲットを絞って透圧をかける。手掌と呼吸運動の精妙な関係を詳細指導。
- (17) [メンブラン＝肺膜呼吸法] 肋層体作動呼吸により肋層体を組織分化する。
- (18) [リア＝裏日本旅行呼吸法] 呼吸法の根本原則「均等呼吸」の概要、背腰側の自在呼吸力開発を強力に推進。

【受講順序】

初級第一教程 → 初級第二教程 → 中級第一教程 → 中級第二教程 → 初級第三教程 → 中級第三教程 → 上級第一／第二／第三教程 → 上級練習会

宇天気功

壮大にして精緻な身体意識と呼吸法の運用により身体～地球～宇宙に渡る気の循環機能を高める。

【宇天気功 第一教程】

- (1) [気功ゆる入門・楽軸中立入門] 気功ゆる…クリーム、ミルクのゆるを徹底的にきめ細やかに行う。／楽軸中立…正しく立つために背中、腰をゆるめ、脛、足への正しい乗り方を学ぶ。
- (2) [基本息功] 基本息功…センターを保ったまま体内に均等に息を入れる精緻なクオリティの呼吸を身につける。
- (3) [楽軸中立の発展・基本態功入門]
- (4) [基本態功] 基本態功…正しい姿勢の取り方、意識の持ち方を「基本態功十六句」のリード（指示）に従い習練する。
- (5) [新雪気功と、基本態功の復習] 新雪気功…清浄な質（クオリティ）を持つ新雪を意識し、冷性の気を身体中に導入する快適な功法。
- (6) [全身感功と、基本態功の復習] 全身感功…意識を自分の体内に向け、違和感のある部位をゆるめ、状態を改善する能力を身につける。

【宇天気功 第二教程】

- (7) [層映功と、新雪気功・楽軸中立の復習] 層映功…清らかな水の入った盤を身体の上から下へ向かって通すデトックス功法。
- (8) [玉功初伝と首肩仰天功] 玉功初伝…センター（体軸）を通すための、意識のキーステーションとなる「玉」をつくり上げる。／首肩仰天功…拘束が強く身体開発の妨げになりやすい首と肩の状態を改善するストレッチ功法。
- (9) [玉功初伝と首肩仰天功の復習]
- (10) [正功初伝前半] 正功初伝…身体意識の流れに沿った手掌操作&呼吸法で経絡系を鍛える。
- (11) [正功初伝後半]
- (12) [丹功初伝と温髓功初伝] 丹功初伝…立ち方、手掌の操作、意識の持ち方を専門的に学び、丹田を形成。／温髓功初伝…骨髄に温性の気を正しく導入して生命力を高める。

【宇天気功 第三教程】

- (13) [液寝功] 液寝功…運動進化論に則り、骨の液体化を高度に達成し、記号性を越えた気功鍛錬を開始。
- (14) [液立功] 液立功…立位で液体化をさらに推進。擦経法等を駆使し液体クオリティ体現の本丸に迫る。
- (15) [創玉功一法] 創玉功一法…センターの機能と規模を一気に数十倍に拡大する上下の側玉開発法を開陳。
- (16) [玉芯創功] 玉芯創功…地玉、交玉、膝玉の精緻化と相まって、初公開の玉芯操法により楽軸中立を高次元化する。
- (17) [星周天功法] 星周天功法…銀河洗手法を導入、天の川銀河の高さからの気の複層的導入法に着手。
- (18) [銀河細胞功] 銀河細胞功…細胞意識の深化と銀河系まで到達する身体意識の奥深い連関構造を徹底学習。

【受講順序】

初級第一教程 → 初級第二教程 → 中級第一教程 → 中級第二教程 → 初級第三教程 → 中級第三教程 → 上級第一／第二／第三教程 → 上級練習会

達人調整

達人調整とは、身体開発、身体意識の鍛錬に取り組んでいる方のために専門的に作られた、身体調整法の体系です。

※受講資格：極意中級第二教程までを修了されていること、又は身体意識を鍛える・身体能力開発の「初級」講座の内、4種類以上を修了されていること。担当講師は問いません。

【達人調整 第一教程】

拘束背柱崩し・拘束腰背崩し・側腰崩し・手巾脳洗法・脛腿崩し・吊腕抜き

【達人調整 第二教程】

拘束背芯崩し・仙波崩し・胸郭緩法・側腰転子回法・吊脚側側芯崩し・首頭開き

【達人調整 第三教程】

両肩抱崩し・拘束外腿崩し・僧帽崩し・脊椎崩し・下腿振波・前開側芯伸緩法

【達人調整 第四教程】

足内三戦乗法・屈膝腰仙回法・指甲抜緩乗法・吊双脚緩法・腕甲回外抜崩法・横臥回仙回崩法

【達人調整 第五教程】

肩背芯斜交崩し・肩甲対芯回旋崩し・背芯軸揺刻動崩し・側腰吊腿螺旋崩し・側腰対芯回旋崩し・脛腓割切通法

【受講順序】

初級第一教程 → 初級第二教程 → 初級第三教程 → 初級第四教程 → 中級錬成会第一編 → 中級錬成会第二編 → 初級第五教程