

新作 2021GW	腕遣いの王者	身体 能力
	"甲腕回旋力" 中級	

***初の「甲腕回旋力中級」で、私も楽しくてしかたがありません!!**

初の「甲腕回旋力中級」ですネッ!私も楽しくてしかたがありません。何故かって?答えは三つです。

一つ目は、私の「立甲」の指導が圧倒的に上達してきていることです。最も根本の地芯、2ウナ2転子、肩脊系緩解法などの導入から一気に深みまで皆さんをお連れする、迫力が違ってきました。「中級」ですから、本当に一気に深いところまでお連れして、良いですよネッ!皆さんも楽しく付いてきてください。

二つ目は、「ベスト」「肩包体&肩包面」の分離化、「MAXデイズ各講座」「武蔵の剣(剣聖の剣)」などの深化に伴って、肩甲～肋骨の進化した開発力を「立甲動腕法」に導入し、驚くべき方法で「甲振動腕法」が指導できるようになったことです。

三つ目は、圧倒的高度な手～手首能力の必要な「甲腕回旋擦法」を、ここまで来た中級ならではの徹底したテクニックで教えることが可能になったことです。目まぐるしいほどの内容を、いかにシットリと深く分かり易く楽しく教えられるか、私の「腕」の見せどころです。

名作 2020秋	下軸の王者	身体 能力
	"内転筋"を鍛える 中級	

***GWである20秋の内転筋軸の中級トレーニングができる"幸せ"を満喫されてください!!!**

さあ、「ガッツーン中級!!」です。さすが中級のために用意された、締軸誘導法の奥義、横力摩擦揚法の秘技、そのための足系連用法、そして今回特にトクに得に、「アツ」と驚いてもらうための「内転筋軸のためのウナ開発法」を駆使した重垂立法系の指導が、皆さまをバッチリ楽しく苦しめます!!!

使用前～使用後のアシスタントの変化はモロ凄まじく、最高時のメッシでも届かない所に、瞬間的に行ってしまいました。この深奥の恥骨筋開発は、中級レベルと自認される方全員に観ていただきたいです!!!

使用用具 ゆるゆる棒の短棒

新作 2021GW	スーパーウォーク歩道	身体 能力
	中級	

***最深の緩重垂を生む「リード軸の究み」に展開する"作動化"をテーマに行います!!**

「リード軸」は二つの意味で決定的に重要な、最枢要の軸です。では皆さんは、その二つの答えは何だと思いませんか?

一つは、お分かりでしょう。そう、それは「最高の実利性」です。最も役立つ、現実にも最も多用し、その多用性は浅くかつ深い。そうだよ、ネッ!最もへバった時に「リード軸」で歩くと楽に高速で歩け予定より早く着いちまって、着いてみると、心身の疲労が抜け深いリラクゼーションと活力・元気が蘇り、仕事が高効率・高能力水準でこなしてしまうんだから。ウン、確かに、浅く、深い(=この「浅い、深い」は多義的表現なので色々な解釈をお楽しみください)!

もう一つは?それは「最高の本質可能性」です。実利性がそれほどに浅く、深けりゃ…決まってるんです。本質性において最高のものになりうる。その意味は、連続全身運動による緩重垂の最深・最大・最長実現性です。

「リード軸」で歩き始めるとやがて垂腕・垂脚化が起こり、それが体幹内の軸と背骨の緩重垂化を導き緩重垂の深化が始まるのですが、それがある深さに進むと腕の運動が減衰し、脚～体幹の連動だけに偏向していく。そのまま高速化は進み「高度実利性」は担保されていきますが、脚～腕、腕～体幹、腕～体幹～脚の連動はパタッと止まってしまふ。軸との連動も小さな狭いものに止まってしまふ。

「では!」というので腕を大きく動かしても、アツという間に緩重垂がフツ飛んでしまふ。もちろん「リード軸」も下がってしまふ。これを唯一可能にするのが、最深の緩重垂を生む「リード軸の究み」に展開する「作動化」ということです。この歩行運動を出来るのは現生人類で私だけと考えますので、今回の映像講座を皮切りに責任をもってご指導致してまいります。

名作 2020冬	寝たまま人生に健軸を通す	生きる 根本力
	仰臥制力ゼ気功 初級	

・専門用語板書つき

皆さん、カゼをひいてしまった時や、またインフルやコロナにかかりそうな時、かかってしまった時は休みたい、よく寝たい、さらには寝るしかない……ですよネッ。そんな状態の時に、立位や座位でやる、つまり垂直位をキープしたままの「制力ゼ気功」って最高最善、ベストオブベストではないですよネッ。

そんな時に最高最善、ベストオブベストなのが、今回お届けする「仰臥制力ゼ気功初級」です。私も人間ですから、しかも(人助けや仕事で)常人ではあり得ない過酷な人生を送っていますから…、必要なんで作ってしまいました。

しかし、その技法構造の解明とその至難の解決策を、皆さんのために超やさしく、超オモシロク、超効率的なテクニックに落とし込むのは…、正直ムズカシカッタッ! 何年か前の仕事でしたが、オレッチ頭フルイのかな…って何度も首をかしげたほどですウツ?! ハッキリ言っているいいですか。とにかくメッチャ面白く、メッチャよく出来ていますから、私のトレーニングに関心のある方は、ぜひともお借りになってください。決して裏切りません。

方法的には立位・座位系「制力ゼ気功」と「高度」手「擦合法初級」を経験している方が圧倒的に有利ですが、いきなりでも取り組むと自体は何とかなります。またレベル的には「制力ゼ気功中級」に並びますが、入門者からエキスパートオブエキスパートまで、それぞれに楽しめます!!なお、その効果が皆さんそれぞれの本質力と制力ゼ気功具体力の到達度によることは、お忘れなきよう!

*制力ゼ気功をやさしく学べる一般向け販売DVD「制力ゼ気功修養法入門」(書泉グランデにて発売中。運動総研では販売していません)をあわせて学習することも大いに役立ちますのでお奨めです。このDVDについての詳細は運動総研ホームページでご確認ください。