

明るくゆるんで皆さんの背骨を通したい

高岡英夫 談

2018年8月に達人化10年ミッションがスタートしました。それからまる3年経つわけですが、皆さんの取り組みはいかが進まれているでしょうか。

最速を求めてどんどん上達、進化を続けている方もいらっしゃるでしょうし、ゆっくりとスローなペースで確実に進歩している方もいらっしゃるでしょう。

それから、2018年夏の時点ではまだ講座に参加していなかったために10年ミッションが発表されたこと自体を知らずに、その後参加した方もいらっしゃるでしょう。当初はまごついたこともあるかも知れませんが、またこのミッションが立てられたことによって、講座の内容が難しくなってしまうのではないかと、より分かりにくい、取り組みにくいものになってしまうのでは、という心配をされる向きもあったかもしれません。

しかし事実は、全く逆であったことがおわかりかと思えます。高い目標を見定めて確実に達人化をしていくためには、より深い内容、より本格的な内容を、今までの何倍も分かりやすく、しかも面白く取り組めるようにすることが必要不可欠だからです。そしてそれを達成するための秘訣が、NFB＝脳無疲労次元を実現することだったのです。

達人脳をつくるには楽しく面白く鍛えることが必須

人間の脳は大変面白くてきていて、難しい論理や関係も、大好きな漫画やアニメ、ゲームの形で展開されると、スイスイ理解できて、理解できたかどうかを考えることすらなく「ああ、面白かったな!」と、楽しめてしまうのです。

私は、この現象と強靱な天才の脳との共通性に強い関心を持って研究に取り組み、NFBを発見しました。その結果、誰もが本物の達人、後天的天才、最高の健人になれる、そのためにこそこのNFBである、ということが分かったのです。NFBは、真の達人化を達成するための"明るい味方"なのです。

また、そもそも私が達人化10年ミッションを立てたのは、明確な目標を定めるためでした。皆さんもよくご存じの通り、人の行為には目標が大切です。目標を立てることによって、わかりやすい例では五輪で金メダルを取るとか、高校野球ならば甲子園で優勝するなど、そうした目標があるから質量ともに優れた努力ができるわけです。達人化10年ミッションを発表することは、目標の明確化のために必須のことだったのです。

皆さんの"羅針盤"となる身体の思想書を出す必要があった

そして実は、これらを支えているもう一方の柱があったのです。それが、私が書籍でお伝えしている思想、考え方、理論です。

そう、皆さんお気づきのことと思います。『究極の身体(講談社)』、『完全版「本物の自分」に出会うゆる身体論(さくら舎)』、『宮本武蔵はなぜ強かったのか(講談社)』、『ゆる身体・脳革命(講談社)』そして実は『「ゆる体操」で一生介護いらずになろう! (講談社)』等の書籍は全て、思想書なのです。

これらの書籍が出版され、皆さんが目を通すことなしには、「本物の達人」になろう、「後天的天才」になろう、「最高の健人」になろうといったモチベーションは、そもそも生まれなかったでしょう。思想書というのはそういう意味です。

そして同時に、これらの書籍は皆さんにとっての"羅針盤"にもなっているはずです。

そういう意味で、私はこの達人化10年ミッションを成功させるために、どうしても骨格本3部作＝「肩甲骨本」「股関節本」「背骨本」*が必要だろうと考えていました。その3部作の中でも最も重要な、全ての柱になるような書籍が『背骨本』です。

(※いずれもカンゼン刊、高岡英夫著「肩甲骨が立てば、パフォーマンスは上がる!」「キレッキレ股関節でパフォーマンスは上がる!」「背骨が通れば、パフォーマンスは上がる!」)

皆さんには説明する必要もないことと思いますが、背骨と、人類最重要の身体意識であるセンターは、密接、不可分離に関係し合っています。この「背骨本」をようやく皆さんに向けて、達人ミッションを始めてまる3年の時点でお出しできたことは、私たちの取り組みが今後大きく成長し成功していくための、新たな"柱" "羅針盤"ができたということなのです。

お分かりのように、皆さんにお伝えする各講座の内容と洗練度は上がりっぱなしです。それは、私が皆さんとともに、皆さんの先頭を切って上達、進化を続けていることの、証でもあります。

コロナ禍にあるということは、全国民の生命・健康が脅かされることでもあり、医療界への極めて大きな負担があり、また生活上・経済上の被害も甚大で、大変なマイナスであることは間違いありません。が、それを大きくプラスに変える気概も必要です。

そして私たちにおけるプラスに変える気概の現れとは、この講座を映像講座として、生の講座ではできない内容の深さ・豊かさ、指導の洗練度、そして取り組みやすさを徹底する努力以外にはありません。

つまりは皆さんに「いいですね!これならできます。毎日高岡先生と一緒にいるみたいで、本当に楽しくトレーニングが進みます!」と言って取り組んでいただけるよう努力することです。コロナ禍は完全な収束にはまだ至りませんが、ワクチン接種などが進み、希望の光も見えてきました。この中でますますいい取り組みを進めていただけたら、とてもうれしく思います。

