

名作 2020夏	超最強疲労回復法 初級 ※2枚組 約3時間5分		人類最高の疲労回復強化法の巨大トレーニング体系
			専門用語等テロップつき

初めに、人類最強間違いなしの疲労回復基本メソッド群を、圧倒的な分かりやすさで手際良く、鮮やかに指導させていただきます。ビギナーには創始者との最善の出会い、ベテランには最良の復習となります。

その上での、まずボルト9秒58のあの「二重中心股関節対芯逆回旋構造」の、人類70数億人で私だけにしかできない“実演実技指導付き構造解説”が、最初の山場です。

そして「井桁揺解法」と「下腿膝擦法意識深質発展法」の“統合実技指導”が、次の山場です。

そしていよいよスタンフォード大「IAP呼吸法」が及びもつかない「全方向均等軸呼吸法」の初公開メソッドである「肋腰軸呼吸」と「腰腰軸呼吸」と「下腿膝擦法脊椎揺動法」と「一面手法」の“2×2統合実技指導”が、最後の山場です!!

でもこれって、絶対に“中級”ですよネッ!

第2回 発送分.....

新作 2021夏	こうどうちょうざうでしほう 高度長座腕支法 中級 New		立位長座腕支法・立位腰仙抜き・長座体幹揺溶重抜法

人間にとって、この世で一番ダラシナイ格好。人の話を聞くのに「その格好はネエだろう!」「ちゃんと座るか、疲れて座れないなら聞かんでいいから寝ろ!」と怒鳴られそうな・・・長座腕支え、です。衝撃の「初級」発表が20年秋でしたが、それ以来トレーニング人生が変わられたのでしょうか?!

変わられたという方はその良き衝撃を、長座腕支えという四足動物応用ポジションから人間らしい直立位応用ポジションへと拡大深化することが必要です。一方変わらなかった・・・という方は、長座からのアプローチではなく直立位&直立位応用ポジションからのアプローチ変換が必要です。

そのどちらの方のためにも用意されたのが、今回の「中級」です。圧倒的に多彩な方法での、長座腕支法の高度化は、オモシロ発想満載です!!!

名作 2020春	寝臥位センター錬成法 I 中級		不知不解法の徹底駆使による立位センターの実効深化

私が2018年に10年ミッションを発表して以来、最も集中的に取り組んでいるトレーニングは、寝ゆる～寝臥位系のトレーニングです。1日の基本的トレーニング時間の3分の1はこれらに割きます。それは何故か?それは最効率でセンターを深く高く通せる土台を作るからです。今回はこの辺りの妙味を活かしながら、2年前に発見し磨きをかけてきた「不知不解法」を徹底駆使し、皆さんの実効地芯1,000～1,500m超えを確実に目指します。

名作 2020秋	ダイナミック・センター 初級		人手笑擦動軸・ID垂体一致・リード軸外導・傾斜センター法
			専門用語等テロップつき

人間とはそもそもダイナミックな存在だ。何故なら動物だから。そしてさらには四足動物から直立二足動物に進化することで、さらに更にダイナミック化したはずなのだ。確かにその成果は偉大で、類稀なる動的な脳の進化は他の動物を絶して文化・文明を築いて来れた。なのに現実には固まり切ったスタティックな存在に墮落してしまったのは何故か? さあどうする? その答えが「ダイナミック・センター」トレーニングだ!!

さあっ、やろう! 私の指導力が洗練、卓越、進化に進化を重ねたビギナー&エキスパート用「ダイナミックセンター教科書版」を、満を持してお届けします!!

使用用具
 棒を使用します(長さ1m前後の細い丸棒が望ましいのですが、他の細長いもので可です。)

名作 2020冬	拘束外足溶解法 初級		立位揉溶七分足法・長座外足三分足法・外踝前斜帯導入
			専門用語等テロップつき

たかが「足の外側のヘリ」のトレーニングが、ここまで全身体を貫き、そう、地球の奥深くまで、目を転ずればイヤッ意識を転ずれば、宇宙高くまで貫き通していくものなのか?!! まあ、驚いてください。

やるのはハイテク版の足首クロスつまり「外足三分足法」と、同じくハイテク版の足モジつまり「揉溶七分足法」の2法だけなのですが、その持っていく方の巧みさ、深さには秘術的な妙味が満載!!?でも事実は秘術でも何でもなく、人の感覚・心理・意識(身体意識)の多年にわたる研究が解明した論理を、中級者、エキスパートオブエキスパートを感動させ、同時に入門者、初級者には「そういうことなのか!!」と納得し深く興味をもってもらえるよう、計算し切って並べさせてもらった、科学的成果ということです。

まさに皆さんの代理として参加してくれているアシスタント氏2名の変貌ぶりが、たかが「足の外側のヘリ」が脳の根幹をダマクラカす枢要の装置として働いていることを、見事にさらけ出してくれることでしょう!!!