

高岡英夫 — 待望の復刻刊 —

三段重ねの事実＝本物の自分に出会うとは？

＊本書は静山社より刊行された『「ゆるめる」身体学』(2010年4月)を、「はじめに」のみ書き換え、選手名を変更、再編集し、改題したものです。

私の2010年の著書「ゆるめる身体学」は、わたしの作ったゆる体操を中心としたゆる行法(プラクティス)の理論的背景であるゆる理論を多様な学問的視点から解説した、極めて重要な書籍です。これほど重要な書籍であるにも関わらず、この「ゆるめる身体学」が現在入手できなくなっている為、タイトルを改め、出版社「さくら舎」より出版させていただくことにしましたものです。この書籍の重要性は今後ますます高まっていくものと考えています。多くの方に手に取っていただくことを望んでいます。

高岡英夫

自分の身体を構成しているのは60兆の動物細胞以外のなにものでもないという事実、つまり動物細胞の構造と機能が持っている特質に出会うこと。次に、社会という動物細胞の性質をきわめて強く拘束し、圧迫する膨大な“記号体系”の中に放りこまれて生きることができないという事実に出会うこと。そして最後に、ゆる身体論によって思想的に、また方法編でゆる体操を中心としたゆる行法を実践することによって、社会の膨大な“記号体系”による拘束と圧迫を確実に克服することができるという事実にも身をもって出会うこと。これら三段重ねの事実に出会うことこそが、本物の自分に出会うことになるのだと私は考えています。(本文「はじめに」より抜粋)

＊ご希望の方は、全国の書店・インターネット書店でご購入ください。
運動総研では販売いたしておりませんので、ご了承ください。

完全版 「本物の自分」に出会う ゆる身体論



身体に死蔵されている
驚くべき力を引きだす！
「ゆる」で心身を劇的に一変させる！

運動科学の第一人者がすべてを結集して開発した「ゆる理論」！
アスリートの身体能力アップから、体力・体調が気になる人の不調改善、
高齢者の健康対策まで、驚くべき万能パワー！

高岡英夫

Takaoka Hideo
運動科学総合研究所 所長

さくら舎

完全版「本物の自分」に出会うゆる身体論

高岡英夫 著／さくら舎 刊／定価：1,800円(税別) 四六判／並製本／312ページ／ISBN978-4-86581-082-0

12月7日
刊行