

<b>名作</b> 2020春	<b>トップ・センター I-1 中級</b> 寝臥位センター中級15分つき	 身体意識
--------------------	--	---

仰臥天空真双法/棒上軸乗芯/片脚緩腰乗芯法/ウナ踵乗芯法/軸タンブリング

**細中大のうち一番難しい"大径軸"の通し方がバッチリわかっちゃう名講座!!**

今回の三人一組観察は17分のみ抑え、10年ミッション開始1年9カ月経過時でベテランが学ぶべきトップ・センター最重要情報を伝えます。その後進める寝臥位中級リード15分は、2019年末に初公開し驚異の威力を発揮した「不知不解決+足首クロス+脇腹さすり」を存分に使いまくり、寝臥位中級の専門講座の80%水準の時空に皆さんをお連れします。その上でのトップ・センター中級1.5時間の各メソッドの深化、進化、真価をご堪能下さい。中でも画期的、圧巻なのが完全直立位による大径軸通法です。ベストと大径軸の関係性が良くわかる、感動のメソッドです。

**使用用具:**ゆるゆる棒の短棒

<b>名作</b> 2020冬	<b>トップ・センター II 中級</b>	 身体意識
--------------------	-----------------------	---

ウナ踵乗芯通軸法/環境センター法/軸タンブリング3大メソッド  
プラスワン(仙骨ほどゆる法、膝玉芯法、全美銀玉化法、二天突吊法)

**目からウロコ!4つの武器を得て、最重要鍛錬法"軸タンブリング"本格攻略の入り口に立つ!!**

ズバリ、人類最重要の身体意識装置「トップ・センター」開発法中の最重要最難関メソッド「軸タンブリング」の、本格的指導の、満を持しての、いよいよのスタートです!!

これで2020年代初頭を飾る「トップ・センター中級」の3タイプが、2020年春、夏、冬と、出揃ったこととなります。「春」は寝臥位センター「不知不解決」使いまくりの上ではじめて成立するトップ・センター開発法、「夏」は中級メソッドの三次元的、秘術的な組み合わせの妙味による大径軸開発、そして「冬」は「軸タン」の目からウロコ4重枚はがしの「軸タン3大メソッドプラスワン」のスタート、というわけです。これまで至難であった「軸タン」の世界に、一気に没入することができ、視聴者全員に「軸タン、ええわあ〜!」「オレッチ軸タン好きかも!!」と言わせてしまう、威力満載の作品だヨヨン!!!

**使用用具:**ゆるゆる棒の短棒

<b>名作</b> 2021夏	<b>スーパーウォーク歩道 III 初級</b>	 SUPER WALK
--------------------	--------------------------	---

姿勢軸A3とパワー系推進力操作法の基礎: 姿勢軸A1・A2・A3/  
肩支振り/転子振り/裏転子推進力/肩甲推進力

**肩支・転子を支えに裏転子・肩甲から溢れる前進力!動きは乱れず一線にまとまる!これが歩道で鍛える"軸"なんだ!!**

2021年7月刊行のアスリートのトレーニング革命を目的としたベースボール・マガジン社刊の「歩道本」\*に対し、身体的存在である人間なら誰しも取り組んで良い、身体行法としての「歩道」を深く豊かに実践哲学する秘伝誌連載の『歩道入門』は、クッキリと別の領域を形成する書籍化へ向けて、毎月5,000字ペースで驚進を続けています。

こんなことになるのも「歩道」の内容が余りにも広く深いからですが、どちらの方向にしても根本は「歩道初級基本法14ヶ条」にあります。その内容をコンパクトにして網羅的にお届けするのが2020年冬の「歩道II初級(テーマ:姿勢軸A1・2とリード軸・ドライブ軸・モーター軸・フォアフット軸の基礎)」とこの2021年夏の「歩道III初級(テーマ:姿勢軸A3とパワー系推進力操作法の基礎)」です。**専門用語等テロップつき**

\*『スーパーウォーク歩道 スポーツパフォーマンスが爆発的に向上する』(高岡英夫著・ベースボールマガジン社刊)

<b>名作</b> 2020春	<b>寝臥位センター錬成法 I 中級</b>	 身体意識
--------------------	------------------------	---

仰臥天空真双法(不知不解決)+足首クロス、足ヤダ/吊下四足法/  
横臥回平軸研磨法

**不知不解決の徹底駆使による立位センターの実効深化。「赤ちゃんになり切って、楽しく、この後の長い人生の中で最もベーシックなトレーニングになるように取り組んで下さい」(高岡英夫)**

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「不知不解決」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。

<b>名作</b> 2020春	<b>細胞正常力アップ総合講座 I 中級</b>	 生きる 根本力
--------------------	--------------------------	---

息ゆる/海水の身体意識図/海洋親和法中級/  
DNA二重らせん構造の身体意識図/異常細胞星洗死滅法

**呼吸、海の水、身体意識、細胞を学んでゆるむ。深く深く深いリードで海水と親和し、美しい星々で細胞を洗う無上の快適!**

「細胞のゆるなんて夢のまた夢」と思われている方は、ダメされたと思ってご参加下さい。私がこの2年間、自分自身のゆるの深化と認識力の進化を経て完成させた「海洋親和法中級」の威力は、初級の効果に新たな光を当て、その輝きを増すことにも成功し、新たに皆さんの動物細胞としての本質力をグングンめざめさせます。

**【CAS Waterシートについて】**シートの制度について重要なお知らせがあります。詳細は別紙「CAS Waterシート制度終了のお知らせ」をご確認ください。