

名作  
2021GW

鈍い股関節クッキリ覚醒法 I 初級 

長座片脚股関節引押法／長座片脚股関節回転法／  
立位踵クル大転子握指通覚醒法

股関節が気持ちよく目覚めると、歩き、生活、そしてトレーニングの世界の扉が明るく開きます。さあ、ここから始めよう!!

あれほどの徹底した内容の広さと深さを誇る『キレッキレ股関節』本\*でさえ、一言も触れることのできなかつた「股関節の緩解的意識集中」の最深の世界を驚くほど分かりやすく、そして信じられないほど効果テキメンにトレーニングできる、快心の映像講座作品ができました。

皆さんは、各トレーニングを深めるほどに次々と訪れる、目が活々と見開く感覚、骨頭に乗っている感覚、Y軸に通る表情と心の感覚、XZ次元で広がり回る表情と心の感覚、リスのように愛くるしい楽しさの感覚などの、多方向かつ重層的な体験を通して、股関節の高精度の三次元性こそが、人類の身体の在り方や運動能力の豊かさだけでなく、その認知能力の豊かさ、生存の仕方と行動空間の多様性、また多様性を許容する"優しさ"の身体側からの理由になっている———かも知れない事実に出会われ、心地よくクッキリ覚醒されることでしょう!!

専門用語等テロップつき

\*『キレッキレ股関節でパフォーマンスは上がる!』(高岡英夫著・カンゼン刊)

名作  
2021GW

上半身の霸王  
肩包体&肩包面 I 初級 

肩肋回緩法(後回法／前回法)／肩包面前切法／  
肩包面円滑法(両肩下把捉回面法／両肘上把捉回面法)／  
肩包面横切法

肩包面が通り肩包体ができると上半身がガラッと変わる。"霸王"の"霸王たる由縁"を実体験する!!

私と皆さんの上達進化こそが、「肩包体&肩包面」と肋骨多次元関節状意識「ベスト」の超幸福な"別れ"を生んだのだと、確信できるのが今回のこの講座!!今まであれほど皆さんに「出来ない」「ホントはよく分からない」を繰り返させ続けた肩包体&肩包面が、最初の一発のトレーニングで「分かった」「出来るかも」「これね!!」と変わってしまったのですから!!

でも未経験の方に言うておきますが、これって"奇跡"なんです。何故って?だって肩包体&肩包面って人類のトップアスリートでも、まだほとんど出来ていないんです。テニスの錦織圭選手もかつて全米2位の準決勝の一瞬だけ。もし身に着けていれば、あの小さな体格でグランドスラム10勝は出来ていたはずバンドです。ちなみにジョコビッチ選手は、体格抜群なのでまだほとんど形成されていません。

専門用語等テロップつき

名作  
2021夏

こうどうねんどうほう  
高度溶粘歩動法 I 初級 

溶粘質的深化法／三組織分化法／地芯乗法による十二段分化法

「溶けて、粘って歩く」動きがもたらす体幹深奥の効果とは! 地芯駆使のメソッドで、超効率達人化トレーニングを自分のものに!

私、高岡英夫はこの「溶粘歩動法」が一発だけで、(マアツ、ゆる体操では足ネバネバ歩きですけど)運動法発明史上の最高傑作の一つといわれて良いと、運動科学の専門的研究者として確信しています。それは何故か?

それはこの「溶粘歩動法」が人類の余りに深遠かつ広大にして精細な世界を拓く、偉大な可能性を持った方法だからです。もちろん運動進化論的にも、魚類から両生類、爬虫類、恐竜から鳥類(人間の祖先ではありませんが)、そして哺乳類から人間...と、脊椎動物の全ての進化史を網羅して探索、開発、鍛錬しまくることのできる"圧倒的な方法"ですから。

今回「高度」という冠を付けたのは、ハッキリいきなりこの方法の真の実力に相応しいレベルでやると決めたからです。もちろん皆さんに達人街道を更に躰進していただくためです。そしてもちろん初級者にもバッチリ役に立てていただけるよう、優しく丁寧に指導させていただきますつもりです。

専門用語等テロップつき

名作  
2021春

股関節鍛錬法 I 中級 

転子ゆる分化法(口内関節法／言語溶解法)／転子探出法／  
一本中指転子被導法(転子定止／転子揺解)／転子ゆる六方分化法／  
転子水平横進分化法

本物の天才の脳と身体に股関節からアプローチする...ずばり体感、体験、体現系講座です!!

『キレッキレ股関節脳開発法』はゆる・ストレッチ・筋トレ・スライダー等々の多彩なフィールドと多角的なアプローチによる圧倒的豊饒な股関節開発世界の提示が魅力です。一方この「股関節鍛錬法I中級」は"ゆる"という偉大なるワンフィールド限定だからこそ可能な何層にも積み重なるアプローチにより天才だけが持つ本質的能力を、ズバリ体感、体験、体現し、わが物にしてもらうことが魅力です。

2ウナ真垂直上で舞い踊る2転子、2転子と手の指先との主従逆転、完全静止状態での転子ゆる(静中動)、転子ゆるの垂直水平(センターxスライサー)展開etc.正に真の天才だけが持つ神技、絶技を私が観せればなしに魅せ続けますので、映像の私の2転子と一心同体となってトレーニングしてください!!